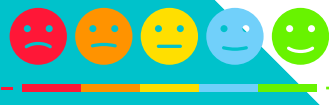


SOUTENIR L'AUTOCONTRÔLE AU PRÉSCOLAIRE

UN OUTIL POUR LA VIE



C'EST QUOI ÇA ?



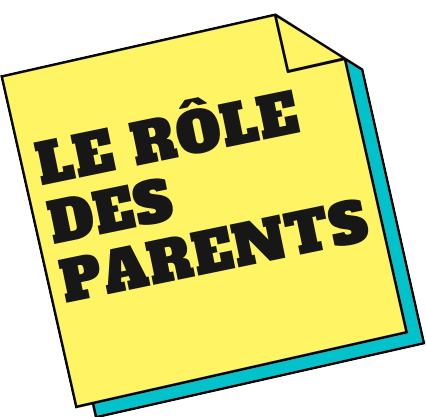
L'autocontrôle est la capacité à maîtriser son impulsivité, que ce soit au niveau corporel (inhiber l'action de frapper) ou émotionnel (parler de sa colère plutôt qu'exploser). La colère est l'émotion la plus difficile à gérer chez un jeune, elle entraîne des réactions intenses. Cela dit, pour réussir à contrôler ses gestes et ses émotions, l'enfant a besoin d'autocontrôle. Cette habileté prend forme dans le cortex frontal du cerveau qui gère les réactions aux émotions.



UN DÉVELOPPEMENT CONTINU

Chez les jeunes âgés de 0 à 5 ans, l'autocontrôle est un réel défi. Étant donné leur jeune âge, les enfants ont de grandes difficultés à contrôler leurs gestes et leurs émotions, ils ont du mal à réfléchir avant d'agir. Parfois, certaines interventions sont nécessaires afin de freiner leurs gestes ou pour intervenir à la suite d'un comportement inacceptable.

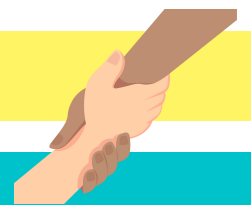
L'habileté à mieux se contrôler se développe petit à petit à mesure que l'enfant grandit et que son cerveau se développe. Pour y arriver, il doit faire plusieurs apprentissages, comme apprendre à attendre son tour, à tolérer une frustration, à se calmer seul et à écouter les autres. Quand un enfant est en mesure de contrôler ses émotions et ses gestes, il est plus facile pour lui de réagir adéquatement aux différentes situations. Plus tard, à l'école, les enfants capables de s'autocontrôler écoutent mieux les consignes, ont de meilleures relations avec leurs enseignants et réussissent à résoudre des problèmes plus facilement.



Le rôle des parents est de protéger leur enfant en étant capables d'adapter l'environnement et le type de relation selon l'âge de l'enfant. Les parents doivent doser adéquatement le niveau de calme, de stimulation et de frustration. L'enfant, par le biais de ses parents, doit apprendre à digérer ce qui vient d'arriver quand survient un désajustement.

Plus l'enfant est jeune, moins il est capable de trouver en lui les ressources pour s'apaiser ; ce sont ses parents qui prennent en charge son excitation, la contiennent, et lui renvoient des messages qui l'aident à se reprendre. À mesure qu'il grandit, il apprend à se protéger lui-même en s'appuyant sur ce qu'il a été partagé avec eux.

ASTUCE POUR AIDER SON ENFANT

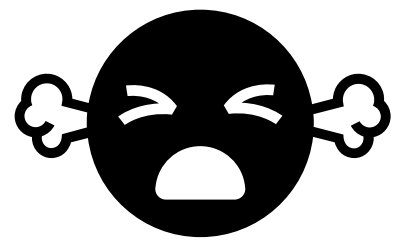


Attendre son tour

1. Pour aider votre enfant à patienter, donnez-lui des indices clairs qu'il comprendra. Par exemple : Je vais jouer avec toi quand j'aurai fini la vaisselle, plutôt qu'attends je joue avec toi dans deux minutes. Vous pouvez aussi lui fournir un indice visuel comme un sablier ou avec un collant sur une horloge.
2. Amusez-vous avec des jeux où chacun joue à tour de rôle.

Tolérer une frustration

1. Quand votre enfant est fâché, nommez ses émotions
2. Encouragez-le à parler de ce qu'il ressent
3. Mettez des limites s'il se montre agressif
4. Détournez son attention en l'intéressant à un autre jouet



Se calmer

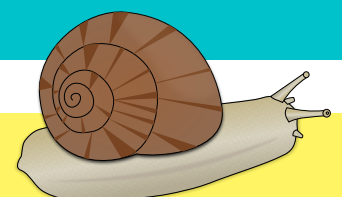
1. Encouragez votre enfant à effectuer certains exercices de relaxation, car il peut être difficile pour lui d'y parvenir. Par exemple, demandez à votre enfant de gonfler et dégonfler son ventre comme si c'était un ballon.
2. Demandez-lui de courir quand vous dites vert et de s'arrêter quand vous dites rouge. Ce jeu lui apprend à contrôler ses élans.
3. Amenez votre enfant à jouer dehors pour le laisser dépenser son énergie.

Écouter les autres

1. Habituez votre enfant à vous regarder lorsque vous lui parlez et à ne pas parler en même temps que vous.
2. Pratiquez son écoute, lisez-lui une histoire et posez-lui ensuite des questions sur les personnages.

Par le jeu

1. Jouer à des jeux Stop and Go. Ces derniers sont parfaits pour pratiquer l'autocontrôle. Par exemple le jeu de la statue ou encore Jean dit.
2. Vous pouvez aussi tenter de jouer à faire les choses au ralenti, surtout les actions que les enfants ont tendance à faire trop rapidement sous l'impulsivité. Par exemple, courir au ralenti, ramasser les jouets au ralenti, vous pouvez même demander aux enfants de se bagarrer au ralenti sans même se toucher.



Sources :

1. L'autocontrôle (naitreetgrandir.com)
2. Soutenir l'enfant à développer son autocontrôle (linkedin.com)
3. JOUSSELME, Catherine et DELAHAIE, Patricia. (2008). Comment l'aider à... Se calmer et se concentrer. Les éditions Milan.

