

Une autre façon de comprendre l'enfant «difficile»

Dr Alexandre Emery



©2012 libererlegenie.ch

Table des matières

Introduction	02
10 bénéfices du déficit d'attention	03
Importance de la stimulation sensorielle	05
Contourner les réflexes primitifs à la maison	07
Contourner les réflexes primitifs à l'école	08
Identifier les valeurs de l'enfant/élève	09
Communiquer dans les valeurs de l'enfant/élève	10

Introduction

Nous sommes au vingt-et-unième siècle. Nous avons conquis l'eau, la terre, le feu, les montagnes, l'espace. Et malgré tout cela, nos enfants nous donnent toujours, si ce n'est plus, de fil à retordre.

De plus en plus d'enfants sont diagnostiqués avec un trouble de l'apprentissage ou du comportement. Les structures qui s'en occupent sont débordées. Le **stress** et l'**anxiété** ont envahi les préaux, tant du côté des enfants, que du côté des enseignants.

A travers le site www.libererlegenie.ch et cet e-book, j'aimerais apporter ma contribution à la cause de l'enfant que l'on trouve "difficile".

Voici quelques outils pratiques pour l'aider à **s'épanouir**, pour favoriser son développement et l'aider à réussir sa vie. Accessoirement, ces outils peuvent aussi amener plus de **sérénité** lorsque vient le temps si redouté de faire les devoirs, et plus d'**harmonie** dans la dynamique familiale ou dans la classe.

Ne me croyez surtout pas sur parole ! Expérimentez pour vous-même et découvrez, à votre rythme, les ressources que votre enfant/élève possède, et comment les exploiter à bon escient pour l'aider à **réussir sa vie**.

Je reste bien sûr à votre disposition au travers du site www.libererlegenie.ch pour vous aider dans cette entreprise courageuse qu'est l'éducation.

Merci infiniment pour votre confiance.

*Bien amicalement,
Dr Alexandre Emery*

10 bénéfices du déficit d'attention

Il y a plein d'idées reçues sur le déficit d'attention, notamment sur le fait que le déficit d'attention n'est pas une bonne chose. Il est clair que le cerveau des personnes ayant un déficit d'attention présente quelques connexions à problèmes, mais il offre aussi des avantages incroyables. Voici une liste de caractéristiques que l'on peut voir chez les personnes ayant un déficit d'attention.

1. Compassion

Les gens avec un déficit d'attention ont un pouvoir formidable de connexion avec les autres. Mais ça va même plus loin que ça. Ils ont aussi une capacité avancée d'empathie et d'être à l'affût de perspectives différentes.

2. Créativité

Je n'ai jamais rencontré une personne avec un déficit d'attention qui ne soit pas créative. Écrivains, peintres, musiciens, designers, sculpteurs, comédiens, et la liste continue. Les talents artistiques sont abondants. On suppose que Mozart et Beethoven avaient un déficit d'attention.

3. Dynamisme

Lorsqu'une personne avec un déficit d'attention s'ennuie, finir une tâche ressemble à de la torture. Mais donnez-lui un projet intéressant, et accrochez-vous ! Lorsque qu'elle désire réussir, et qu'elle a les outils nécessaires pour le faire, personne ne peut plus l'arrêter.

4. Capacité à résoudre des problèmes

Les personnes avec déficit d'attention adorent les résolutions de problèmes et les puzzles. Donnez-leur un problème intéressant à résoudre et ils seront occupés jusqu'à ce qu'ils trouvent une solution. On suppose que l'inventeur Thomas Edison avait un déficit d'attention.

5. Hyper-focalisation

La capacité de se focaliser intensément est quelque chose que les personnes avec un déficit d'attention peuvent utiliser à leur avantage. Lorsque cette capacité est contrôlée et dirigée vers des tâches productives, comme accomplir ses objectifs et vivre ses rêves, elle peut être un atout incroyable afin de faire le travail en beauté.



6. Sens de l'humour

La plupart des personnes avec un déficit d'attention aiment rire. Et la plupart aiment aussi faire rire. On suppose que des comédiens célèbres tels que Whoopi Goldberg et Robin Williams ont un déficit d'attention.

7. Capacité de résistance

On ne peut pas nier le fait que malgré toutes les qualités qui viennent avec le déficit d'attention, il y a aussi des défis. Mais les personnes avec un déficit d'attention ont une capacité incroyable à se sortir de ces défis et à rebondir encore plus haut, malgré les critiques sur les événements endurés.

8. Intuition

Les personnes avec un déficit d'attention ont un sens de l'intuition très développé. Cela est peut-être dû au fait que leurs sens ont un niveau de perception élevé, ou de leur sagacité à lire les pensées des autres, ou à quelque chose d'autre que nous ne comprenons pas encore. Quoiqu'il en soit, c'est une qualité très utile !

9. Générateur d'idées

Les personnes avec un déficit d'attention sont de merveilleux générateurs d'idées. Ils n'aiment en général pas trop les détails, mais ils peuvent sortir des idées à la vitesse de la lumière ! Ils sont un véritable atout lorsqu'il s'agit de remuer ses méninges pour développer des projets.

10. Quelqu'un de spécial

Beaucoup de personnes avec un déficit d'attention ressentent le fait qu'elles ont une vue unique sur le monde, une perspective que peu de gens comprennent. On peut dire que les personnes avec un déficit d'attention surfent sur la même longueur d'onde.

Importance de la stimulation sensorielle

Il existe principalement deux façons de faire les choses : linéairement, et tout à la fois. Vous l'aurez compris, les personnes avec un déficit d'attention font toutes partie de la deuxième catégorie.

Alors, comment peut-on étudier si l'on n'a pas la capacité de penser à une chose après l'autre ?

Lorsqu'un enfant avec déficit d'attention va tenter d'étudier, il se verra inondé par toutes sortes de distractions, des pensées, des choses à faire. C'est un fait, et en tant que parents, vous en êtes conscients plus que quiconque.

Et plus on essaie de lutter contre cela, plus il est difficile pour l'enfant de se concentrer sur ses devoirs. Alors, au lieu de laisser les choses se dérouler naturellement ainsi, nous allons intentionnellement ajouter des distractions. De cette façon, nous pourrions mieux les contrôler.

Premièrement, découpez les devoirs de votre enfant en plusieurs catégories, différents concepts, choses à faire. Puis, au lieu de commencer à la première chose et de terminer à la dernière, donnez à votre enfant dix à quinze minutes par catégorie et passez de la catégorie A, à B, C, D, puis retour à A, et continuez la rotation jusqu'à l'achèvement des tâches.

Par exemple, ce peut être :

- A** - faire de la lecture,
- B** - ranger le bureau,
- C** - étudier une poésie, et
- D** - préparer une dictée.

Le fait d'engager le chronomètre dans les tâches stimule le cerveau d'une manière différente. Cela ajoute aussi un paramètre de compétition, de rapidité à accomplir une tâche, ce qui aide à la stimulation. Les personnes avec un déficit d'attention ont toujours tendances à tout faire à la dernière minute parce qu'elles arrivent bien mieux à se concentrer lorsqu'elles sont sous pression.

Une autre façon de se distraire intentionnellement, sans que cela n'influence la concentration, est de rajouter des stimulations sensorielles qui nous font plaisir. Le but est de saturer les cinq sens avec des stimulations qui correspondent à ce que votre enfant aime, afin qu'il puisse se concentrer sur la tâche à accomplir.



Exemple de saturation sensorielle olfactive

faire ses devoirs avec un parfum, de l'encens, du café, du thé, bref, une diffusion olfactive dans la chambre.

Exemple de saturation sensorielle kinesthésique

laissez votre enfant bouger comme il l'entend, étudier debout s'il le veut, ou même couché sur le sol. Laissez-le s'habiller avec les habits de son sport favori, de son hobby, avec des habits confortables pour lui. L'important est qu'il se sente bien et motivé à étudier dans ses habits. Habillez-le par exemple dans son pull de hockey ou même avec toute sa panoplie de hockey, ou dans son kimono, ou encore dans son training favori.

Exemple de saturation sensorielle auditive

diffusez une musique qu'il aime bien, sans la mettre trop fort, le but étant bien sûr de l'aider à se concentrer, et non pas de le distraire. Choisissez une musique sans paroles ou avec des paroles qu'il ne comprend pas, cela facilitera l'étude.

Exemple de saturation sensorielle visuelle

allumez une bougie, entourez la station de travail d'images que votre enfant aime, comme par exemple de son sport favori, de héros de bandes dessinées, de dinosaures. Saturer sa vision avec son principal intérêt.

Exemple de saturation sensorielle gustative

gardez une boisson sans trop de sucre ni d'édulcorant à portée de main, et si ça lui permet de mieux se concentrer, acceptez que votre enfant mâche un chewing-gum.

Contourner les réflexes primitifs à la maison

Jusqu'à ce que les réflexes soient corrigés par un programme d'exercices approprié, il est préférable de contourner leurs effets avec un peu d'observation, de curiosité et de patience.

Les contournements pendant le repas

- Permettez à votre enfant de bouger, de choisir sa position, que ce soit debout à table, assis sur une jambe, ou en changeant de position fréquemment.
- Soyez arrangeant avec la disposition des places, laissez-lui assez de place afin qu'il puisse bouger sans déranger les autres ; ne le coincez pas au milieu.
- Soyez aussi plaisant(e) et patient(e) que possible.

Les contournements lors des devoirs

- Permettez à votre enfant de choisir sa posture. Il sera peut-être plus confortable en adoptant une position non conventionnelle, debout, couché par terre, ou en changeant de position fréquemment.
- Limitez les sessions à 10-15 minutes (voir l'article sur l'importance de la stimulation sensorielle).
- Procurez-vous des caches en caoutchouc à mettre sur le stylo ou le crayon, afin d'améliorer sa prise en main.
- Rappelez-vous que combattre les effets des réflexes peut crisper votre enfant, et le fatiguer plus que de raison.
- Soyez aussi plaisant(e) et patient(e) que possible.

Contourner les réflexes primitifs à l'école

Jusqu'à ce que les réflexes soient corrigés par un programme d'exercices approprié, il est préférable de contourner leurs effets avec un peu d'observation, de curiosité et de patience.

Pour son confort et son attention

- Permettez à l'enfant de choisir sa position, qu'il puisse varier sa posture, se mettre debout, se coucher, se dégourdir les jambes (cela n'inclut pas regarder sur la feuille du voisin ou interagir avec les autres).
- Soyez ouvert(e) aux idées nouvelles.
- Rejetez l'excuse facile, limitée, non-informée, erronée, et irréfléchie de « si on le fait pour un, on doit le faire pour tout le monde ». Est-ce que tout le monde doit porter des lunettes si seulement un ou deux de la classe en ont besoin ?
- Soyez aussi plaisant(e) et patient(e) que possible.

Pour l'écriture

- Permettez à l'enfant de choisir sa position, qu'il puisse varier sa posture, se mettre debout, se coucher, se dégourdir les jambes.
- Diminuer les devoirs écrits.
- Permettez à l'enfant de donner des réponses orales.
- Acceptez des réponses d'un seul mot au lieu d'une phrase complète.
- Acceptez des réponses dictées par l'enfant mais écrites par son père ou sa mère.
- Ne donnez pas des punitions écrites.
- Mettez des notes sur le contenu, par sur la forme. Ou alors faites une distinction entre les deux.
- Donnez-lui plus de temps lorsqu'il faut écrire.
- Soyez aussi plaisant(e) et patient(e) que possible.

Pour la lecture

- Permettez à l'enfant de choisir sa position.
- Faites des sessions de lecture courtes, entre 10 et 15 minutes.
- N'utilisez pas la lecture comme punition.
- Donnez-lui plus de temps pour lire.
- Soyez aussi plaisant(e) et patient(e) que possible.

*Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.
Tenzin Gyatso, XIVe dalaï-lama*

Identifiez les valeurs de votre enfant/élève

Répondez aux questions suivantes le plus simplement possible. Listez au minimum trois réponses par questions.

1. Comment passe-t-il/elle son temps ?
2. Quel genre d'émissions regarde-t-il/elle à la télévision ?
3. Quelle est sa lecture préférée ?
4. Comment dépense-t-il/elle son énergie ?
5. Comment dépense-t-il/elle son argent ?
6. A quoi pense-t-il/elle le plus ?
7. Où est-il/elle le/la plus organisé(e) ?
8. Où est-il/elle le/la plus discipliné(e) ?
9. De quoi parle-t-il/elle le plus avec les autres ?

Maintenant, avec sa collaboration, allez chercher la signification de tout cela. Qu'est-ce qui le/la fait le plus vibrer dans les réponses qu'il/elle a données ? Allez le plus en profondeur possible et donnez un maximum de précision.

Par exemple, s'il aime le hockey, c'est peut-être parce qu'il aime faire partie d'une équipe orientée vers la victoire, qu'il aime se rendre utile pour un groupe, qu'il aime porter un groupe vers la victoire en aidant chacun à tirer le meilleur de soi.

D'autres questions à poser peuvent être :

- que représentent ces centres d'intérêt pour lui/elle ?
- qu'est-ce qui est essentiel dans ces centres d'intérêts ?
- qu'est-ce que ça lui apporte ?

Nous pouvons ainsi faire la différence entre les centres d'intérêts, et les valeurs profondes qui motivent votre enfant. Tout au long de sa vie, ses centres d'intérêts vont varier, mais ses valeurs profondes ont de grandes chances de rester plus ou moins les mêmes. Ce sont elles qui vont dicter son épanouissement ou sa souffrance, selon qu'il/elle agisse en accord avec elles ou non.

Une fois que vous avez trouvé ce qui le fait vibrer, ce qui le/la motive à faire ce qu'il/elle fait, vous pouvez engager une communication qui respectera ses valeurs.

*Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un
poison à sa capacité à escalader un arbre,
il vivra toute sa vie en croyant qu'il est stupide.*

Albert Einstein

Communiquer dans les valeurs de votre enfant/élève

Une fois que vous avez trouvé le passe-temps préféré de votre enfant, là où il/elle a un surplus d'attention, ou ce qu'il/elle veut faire quand il/elle sera grand(e), ou encore, ses valeurs profondes, vous pouvez enfin communiquer d'une manière qui va respecter sa personne, sans la menacer.

Voici quelques questions à lui poser afin de lier vos attentes avec ses valeurs, ce qu'il aime faire par-dessus tout :

- Que faut-il faire pour être/faire ça ?
- Qu'apprends-tu maintenant qui va t'aider à le devenir ?
- Comment est-ce que le français va t'aider à y arriver ?
- Comment les maths vont-elles te servir pour y arriver ?

Si votre enfant n'arrive pas à trouver une réponse, vous pouvez l'aider un peu. Par exemple, s'il désire s'occuper de vaches, aura-t-il/elle des vaches à compter ? S'il aime la construction, utilisez des plots Lego pour lui apprendre les additions, ou des lettres de Scrabble pour l'orthographe.

D'une fois que sa motivation viendra de lui/elle-même, l'apprentissage se fera beaucoup plus facilement, avec un enthousiasme retrouvé.

D'un autre côté, il est aussi important de regarder du côté de vos attentes, la relation parent-enfant étant une dynamique qui implique tous les protagonistes. **C'est la personne que vous êtes qui permet l'état d'être de votre enfant.**

Je vous propose de réfléchir, au calme, sur les questions suivantes :

Qu'est-ce que vous, en tant que parent ou enseignant, reprochez le plus à l'enfant ?

Qui voit ce trait en vous ? Dans quelles situations avez-vous démontré, peut-être sous une forme un peu différente, ce que vous reprochez à l'enfant ?

[cette question permet de dissoudre le fait de sentir que l'enfant est différent de nous, que nous lui sommes supérieurs et que ce que nous n'acceptons pas chez lui n'est pas quelque chose que l'on fait]



Qui l'a vu exprimer le contraire de ce que vous lui reprochez ? Par exemple, si vous lui reprochez de ne pas arriver à se concentrer, où l'avez-vous, ou quelqu'un d'autre, vu concentré.

[cette question permet de dissoudre l'étiquette que l'on colle à l'enfant, et améliore aussi la communication ; elle nous dirigera aussi vers les priorités de l'enfant et nous permettra de voir ce qui l'intéresse vraiment]

Personne n'est juste méchant sans être gentil, dans la lune sans être attentif, brouillon sans être appliqué. Lorsque l'on demande à l'enfant d'être ou d'agir d'une certaine manière, on a tendance à projeter sur lui nos attentes, ce qui nous rend aveugle à ses véritables qualités et forces.

Réorientez votre attention sur le génie de votre enfant. Observez ses valeurs et communiquez dans son système de valeurs. Si les enfants sont inspirés par ce qu'ils font, ils ne vont pas seulement y exceller, mais ils vont déjà se préparer à faire ce qu'ils aiment plus tard.

*Si vous pensez que vous êtes ici pour éduquer vos enfants, vous n'êtes pas encore arrivé à maturité.
Parce qu'ils sont ici pour vous éduquer autant que vous pour eux.
Dr John Demartini*