

L'enfant sensible

Qu'est-ce que la sensibilité ?

Un enfant trop sensible vit des sentiments d'impuissance et d'échec. La pire attitude que son parent peut adopter avec lui est de le surprotéger car il se perçoit alors comme incapable de faire face aux difficultés qu'il rencontrera dans sa vie. Il a plutôt besoin d'acceptation de la part de ses parents et de lui-même ainsi que d'un soutien chaleureux. Il est important qu'il vive des expériences qui l'aideront à devenir plus confiant.

Il faut expliquer à l'enfant sensible que son système d'alarme est un peu trop sensible. Que ce système d'alarme peut être très utile dans des situations dangereuses mais dérangentant s'il fonctionne dans des situations qui ne sont pas dangereuses.

Quoi faire pour aider l'enfant à devenir plus confiant ?

1. Si comme parent on est soi-même sensible, il peut être utile de lui parler des façons que nous utilisons pour avoir moins de peine.
2. Il faut lui donner du temps pour s'adapter aux nouvelles situations mais aussi l'encourager à faire face.

3. On peut faire un plan par étapes avec lui pour affronter graduellement ce qui lui fait peur. En effet, c'est important que l'enfant se fixe des objectifs pour affronter ce qu'il craint. L'enfant peut commencer par dire merci à la serveuse avant d'arriver à commander par lui-même ce qu'il veut manger. Si l'enfant aimerait participer au spectacle de l'école mais se sent trop gêné, il pourrait commencer par donner de l'aide pour les décors, placer les chaises, distribuer des programmes, etc. Il pourra ainsi gagner une confiance qui l'amènera vers son but.

4. Il est important lorsque l'enfant a réussi une étape de lui dire combien il est bon de faire ce qu'il ne pouvait pas faire auparavant. Il faut cependant éviter de le dire trop souvent ou de faire des compliments exagérés pour ne pas le rendre mal à l'aise.

5. Il est important que l'enfant sache qu'avec le temps, les choses iront mieux. Que la première fois est la pire.

6. Prendre un air brave même si on ne l'est pas peut aider à le devenir.

7. Faire une pratique de la situation qui stresse l'enfant avec un jeu de rôles s'il est grand. Si l'enfant est petit, prétendre que son toutou favori a la même crainte que lui et le préparer à affronter la crainte.

Quoi faire lorsque l'enfant fait des crises pour des imprévus ?

Lorsque l'enfant fait des crises pour des imprévus (tel qu'un glaçage rose au lieu de vert sur un gâteau), lui dire lorsque la crise est passée : « Je sais que tu n'aimes pas les surprises. Tu te sens mieux quand ce qui se produit correspond à ce que tu attendais. Mais il faut parfois accepter les imprévus ».

Votre enfant peut apprendre à contrôler ses comportements inappropriés et à faire moins de crises si vous l'aidez. Mais il ne pourra jamais changer le fait que la nouveauté le dérange en dedans de lui et qu'il préfère ce qui ne change pas. Il faut parfois rappeler à l'enfant que son bien-être général n'est pas en cause, même si quelque chose le perturbe. S'il fait des caprices à propos de son sandwich, vous pouvez lui dire : « Le sandwich est bon même s'il est coupé en deux et pas en pointes comme tu l'aurais aimé » ou « le sable dans ton maillot de bain te pique, mais on va le

rincer et ça va partir. Ensuite la sensation désagréable sera disparue ». Ce genre d'affirmation montre à l'enfant qu'on le comprend mais que le problème n'est pas catastrophique.

Quoi faire lorsque l'enfant se plaint de façon exagérée ?

Il est bon d'expliquer à l'enfant que s'il se plaint trop, il risque de déplaire aux autres. C'est pour cela que vous voulez l'aider à composer avec ses sentiments de malaise de façon à ne pas le dire tout le temps aux autres.

Quelques façons de parler positivement à son enfant

Par exemple :

- ◆ Au lieu de dire : « Que tu es capricieuse ! », vous pouvez dire :
« Tu remarques des choses que les autres ne voient pas » ou
« Tu es très sensible à la texture des choses »
- ◆ Au lieu de dire : « Tu as peur de ton ombre », vous pouvez dire
« Tu es prudente » ou « Tu veux t'assurer d'être en sécurité avant d'entreprendre de grimper quelque part ».
- ◆ Au lieu de dire, « Tu es solitaire », vous pouvez dire : « Tu te sens plus à l'aise quand tu peux te retirer pour réfléchir sans être dérangée ».

Vous remarquerez que toutes les phrases négatives mettent fin à la discussion tandis que les phrases positives ouvrent la porte à des discussions plus utiles. « La rentrée s'en vient et il fait acheter ton matériel. Je sais que tu n'aimes pas passer rapidement d'un magasin à l'autre. Comment aimerais-tu qu'on le fasse ? »

Comment montrer à l'enfant à exprimer ses sentiments

Il faut aussi apprendre à l'enfant à exprimer ce qu'il ressent pour qu'il soit compris. S'il pleure ou crie, personne ne peut l'aider. S'il s'explique, on peut y arriver. L'enfant a droit à ses émotions, mais il a besoin d'apprendre à les exprimer sans crier, pleurer ou frapper.

Pour l'enfant timide

L'enfant timide s'accroche à ses parents, se tient la tête basse, évite de regarder les autres, ne répond pas en classe même s'il connaît une réponse, il rougit.

Il a souvent une perception extrêmement négative de sa propre valeur et de ses compétences.

Il souhaite avoir des amis, mais peut éprouver des difficultés à s'approcher.

Il peut être dur avec les autres comme il l'est avec lui-même.

Évitez de le décrire comme timide et de le laisser se dire qu'il est timide. Lui décrire plutôt ses comportements (tu aimes prendre ton temps). L'encourager à parler de ses qualités plutôt que de parler de ses défauts.

Le coller et lui faire des compliments

Le pratiquer à dédramatiser les échecs (par exemple en plaçant de force un morceau de casse-tête au mauvais endroit).

Parler de vos propres échecs et votre façon de s'en sortir.

L'aider à prendre des risques calculés (Qu'est-ce que tu perds, qu'est-ce que tu gagnes, qu'est-ce qui vaut la peine ?)

Lui enseigner des techniques de relaxation.

Donner un exemple de tolérance. Si l'enfant vous entend critiquer sans cesse, il pourrait craindre que vous en fassiez autant avec lui.

Créer des occasions où l'enfant pourra se rendre utile aux autres.

Mettre l'accent sur la qualité des amitiés plutôt que sur la quantité.

Apprendre à l'enfant à aborder les autres si vous voyez qu'il a peur de le faire. Lui montrer à dire « Est-ce que je peux jouer avec toi ? »

Lui montrer à faire face à un groupe en visant une personne.

Lui dire que tout le monde ressent de la timidité à certains moments.

Lui laisser du temps où il peut être par lui-même.

Pour l'enfant émotif

Évitez les émissions de télévision violentes.

Montrez lui à se rassurer lui-même en se répétant une phrase d'encouragement : « Je suis prêt, je suis capable ».

Évitez de montrer vos propres peurs à l'enfant.

Respectez la peur de l'enfant et le rassurez brièvement avec calme. Il faut respecter ses sentiments en évitant de trop consoler car cela pourrait lui donner le message qu'il a raison d'avoir peur.

Encouragez l'enfant à prendre des risques. Félicitez-le s'il le fait.

Si l'enfant est très obsessif et perfectionniste, faites des jeux où vous faites du désordre et en riez, faites des dessins de

cheval volant, aidez-le à dédramatiser ce qui n'est pas exactement comme cela devrait être.

Dites à l'enfant de jouer à des jeux où il est grand et fort (roi, chevalier, etc.).

Montrez à l'enfant à survivre aux taquineries des autres. Lui demander d'expliquer ce qu'il a vécu pour vérifier s'il a été victime de cruauté ou s'il réagit de façon exagérée. Ensuite, l'aidez à réfléchir à des solutions. « Peux-tu trouver une façon de lui dire que tu n'aimes pas ça ? » Lui montrez aussi à ignorer les propos des autres dans certaines situations, à rire, à s'éloigner ou à répondre : « Tu dis que je suis menteuse, pourquoi m'écoutes-tu ? »

Si l'enfant manifeste une peur, lui demander ce qu'il ferait pour s'en sortir. « J'ai peur de me perdre. Que ferais-tu si tu te perdais ? »

Pour l'enfant sensible aux changements

Lui offrir des expériences nouvelles à petites doses.

Ne pas trop charger son horaire d'activités variées et changeantes.

Évitez les endroits où il y a beaucoup de stimulations et du bruit.

Si l'enfant refuse de participer à une activité, donnez-lui la possibilité de réfléchir pour accepter plus tard.

Avertir l'enfant à l'avance du changement qui s'en vient ou placer une minuterie.

Si l'enfant est plus âgé, lui laisser décider quand il changera d'activité lorsque c'est possible de le faire. Il doit tenir parole cependant.

Faire les transitions avec un jeu comme coucher les toutous avant de se coucher lui-même, s'attacher dans sa navette spatiale lorsqu'il s'attache dans son siège d'auto, etc.

L'horaire doit demeurer, mais moins le charger. Il faut éviter de leur rendre la vie plus facile par crainte de lui imposer des limites car l'enfant pourrait devenir manipulateur et incontrôlable.

Cinq techniques pour discipliner un enfant sensible

1. Faites une discipline affirmative plutôt que punitive. Il y a des règles à respecter et des conséquences seront appliquées avec rigueur.
2. Mettez l'accent sur le comportement plutôt que sur la sensibilité. Intervenir immédiatement sur le comportement et revenir dans un autre temps sur la difficulté.

3. Se centrer sur ce que fait l'enfant et non pas pourquoi il le fait.
Il n'y a pas d'excuse pour être impoli. Vous pouvez dire que vous comprenez sa réaction mais qu'il doit trouver des façons acceptables d'agir.
4. Demander des comportements précis.
5. Punitons brèves et pas trop dures.

Référence

Poland, Janet et Craig, Judi (1997) Votre enfant est-il trop sensible ?, Les éditions de l'Homme.