“Stack the Deck so Everyone Wins.” (Mettre toutes les chances de notre côté pour que tout le monde gagne) Kelly Pelzel

ANIMATEUR : Aujourd’hui nous avons invité D. Kelly Pelzel, Professeur adjoint à la Faculté de psychiatrie de l’*Université de l’Iowa*.  Elle est psychologue agrée ayant son diplôme en science de l’*Université de l’Iowa du Nord* et elle a eu son doctorat de l*’Université de l’Utah.* D. Pelzel s’intéresse à la santé mentale de la petite enfance et aux changements comportementales menés par les parents.  Elle est actuellement la Coordinatrice de la clinique au centre UISFCH pour l’autisme (*UISFCH Autism Center*), le consultant psychologue pour le programme régional pour l’aide aux autistes de CHSC (*Regional Autism Assistance Program*), et l’ancienne présidente de l’association pour la santé mentale des nourrissons et des tout-petits de l’Iowa (*Iowa Association for Infant and Early Childhood Mental Health*).  D. Pelzel s’est formée pour la première fois en Iowa-PCIT en 2012. Elle s’est formée également au sujet de l’amélioration des parents en tant qu’enseignants de la communication (*Improving Parents as Communication Teachers -ImPACT*).

Merci d’être entre nous aujourd’hui. Quand nous vous avons invité aujourd’hui, vous avez mentionné que vous vouliez appeler votre volet “*Stack the Deck so Everyone Wins*.” (Mettre toutes les chances de notre côté pour que tout le monde gagne). Alors, que voulez-vous dire par « mettre toutes les chances de notre côté » ?

 KELLY :

Parfois nous sommes si concentrés sur ce qu’il faut faire après l’arrivée d’un mauvais comportement que nous oublions de ce que nous pouvons faire avant que ceci se passe. Autrement dit, ce que nous pouvons faire pour qu’un enfant puisse exprimer ce dont il a besoin avant d’agir, et aussi pour qu’il puisse suivre les directives quand il est nécessaire. Aujourd’hui, je vais vous parler de trois choses que vous pouvez faire pour mettre toutes les chances de votre côté – et du côté de votre enfant- quand il s’agit du comportement de votre enfant. Les trois choses dont je vais parler sont : l’utilisation du jeu mené par l’enfant, s’arranger pour aider votre enfant à faire ce qu’on lui dit de faire, donner des directives de manière efficace.

ANIMATEUR : On va commencer en parlant du jeu mené par l’enfant. De ce que je comprends, il y a une pratique utilisée en *PCIT* ou *Parent Child Interactive Training* (Formation interactive parent-enfant).

KELLY:

Il serait génial d’avoir cinq ou dix minutes chaque jour avec quelqu’un que vous aimez -- et d’entendre de cette personne tout ce que vous faisiez correctement, n’est-ce pas ? Il vous ferait du bien et il pourrait être un outil puissant pour apprendre sur votre comportement et pour rendre votre relation plus forte. C’est de cela que le jeu mené par l’enfant s’agit. Nous pensons aux jeux dirigés par les enfants avec les jeunes enfants, comme les enfants de moins de 8 ans, mais il peut être employé également avec des enfants plus âgés. Les activités du jeu peuvent être différentes, mais nous pouvons suivre l’exemple d’un enfant plus âgé aussi. Si vous ne le faites pas déjà, je vous encourage à passer cinq minutes par jour à suivre l’exemple de votre enfant dans le jeu. Si vous pouvez l’intégrer comme une partie de votre routine quotidienne, c’est formidable ! Et cela devrait se faire même si votre enfant s’est mal comporté plus tôt.

ANIMATEUR : D’accord, mais comment peut-on pratiquer un jeu mené par l’enfant ?

KELLY:

Avant de commencer à jouer avec des enfants, éteignez tous les appareils électroniques, y compris les téléphones portables et allez à un endroit dans la maison ou le jardin où il n’y a pas de distraction. Ayez à porter de main 2 à 3 jeux qui fonctionnent bien pour cet exercice, par exemple les blocs, les poupées et les sets de jeu. Laissez votre enfant choisir les jouets avec lesquels vous allez jouer ainsi que la façon de jouer. Votre travail consiste simplement à suivre le jeu de l’enfant tant qu’ils jouent convenablement avec les jouets. Les aptitudes que vous devriez employer afin de suivre le jeu mené par votre enfant peuvent être retenues avec l’acronyme de PRIDE (en anglais). Le « P » pour *Praise* (en anglais) représente féliciter donc que vous devriez féliciter votre enfant en lui disant ce que vous aimez de ses actions. Vous pourriez dire quelque chose de gentil comme « Merci d’avoir partagé vos jouets avec moi ! » Le « R » pour *Reflect* (en anglais) représente refléter. Cela signifie simplement répéter ce qu’ils vous disent pendant qu’ils jouent. Donc, si votre enfant dit « Regarde, une grande tour » lorsqu’il construit avec des blocs, vous pouvez lui répondre « Oui, c’est une grande tour ». Le « I » pour *Imitate* (en anglais) représente imiter, donc copier ce que l’enfant fait avec les jouets. Il n’a pas besoin d’être une copie exacte, mais vous voulez jouer avec les mêmes jouets de la même manière que votre enfant pendant le jeu dirigé par l’enfant. Le « D » pour *Description* ou *Describe* (en anglais) représente le mot description ou décrire. Ceci est un peu étrange car, si vous n’êtes pas un thérapeute de jeu vous ne l’avez pas fait ça beaucoup lorsque vous jouez avec un enfant. Vous avez qu’à décrire ce qu’ils font pendant qu’ils le font. Un peu comme la façon dont un annonceur sportif à la radio décrirait l’action sur le terrain. Par exemple, si votre enfant mettait un chapeau sur son *M. Potato Head*, vous pourriez dire « Vous mettez un chapeau sur M. Potato Head ». Cela permet à votre enfant de savoir que vous êtes intéressé par ce qu’il fait et que vous le regarde vraiment. En dernier, le « E » pour *Enjoyment* (en anglais) représente le plaisir. Vous devriez montrer que vous vous amusez tout en jouant avec votre enfant et que vous êtes ravi par les bonnes choses qu’il fait.

ANIMATEUR : Y a-t-il quelque chose que vous devriez éviter pendant le jeu mené par les enfants ?

KELLY: Oui, il existent trois choses à éviter durant le jeu mené par l’enfant. Premièrement, vous ne devriez pas donner des ordres ou des directives. Donner des directives est le contraire de suivre l’exemple de quelqu’un et nous voulons que ce moment soit centré sur votre enfant et ses idées, pas les vôtres. Deuxièmement, vous ne devriez pas poser de questions. C’est difficile parce que poser de questions est une partie de notre conversation habituelle.

ANIMATEUR : Je pose des questions tout le temps. Je crois que j’aurais du mal avec cette partie.

Kelly : Il existe quelques raisons pour éviter les questions. Quelquefois, les questions sont des directives déguisées. Les questions peuvent suggérer que vous n’écoutez pas ou que vous ne regardez pas vraiment. En plus, les questions peuvent ressembler à des contrôles surpris. Et les questions peuvent mener des arguments. En dernier, vous devriez éviter les mots négatifs tels que « ne pas », « non », « arrête » et « laisse ».

ANIMATEUR : Je pourrais facilement imaginer que cela conduirait l’enfant à se fâcher ou à mal se comporter. Mais alors que pouvez-vous faire si votre enfant se porte mal pendant le jeu mené par l’enfant ?

KELLY : Sans ces mots et sans directives, vous devrez faire quelque chose de différent si votre enfant fait quelque chose d’agaçant pendant le jeu mené par l’enfant. S’il fait quelque chose que vous n’aimez pas, mais qui n’est pas dangereux ni destructif, vous pouvez faire abstraction du comportement et vous concentrez sur votre propre jeu avec les jouets jusqu’au moment où il fait quelque chose que vous pouvez féliciter, décrire, refléter ou imiter. S’il fait quelque chose de dangereux ou de destructif vous pouvez terminer le jeu pour la journée. Par exemple, vous pouvez dire « Notre temps pour jouer s’est terminé car tu as jeté une voiture jouet et ce n’est pas prudent. »

ANIMATEUR : Maintenant nous avons une notion de quoi faire si les enfants se porte mal. Comment peut-on s’arranger pour que les enfants aient tendance à bien se porter et comme ça nous n’avons pas à attendre que les choses tournent mal.

KELLY :

D’accord, je pense que vous pourriez arranger un espace de jeu et choisir des jouets qui convient aux besoins de l’enfant, son âge, son développement, ses points forts, ses faiblesses, et son caractère. Donc, il m’est difficile donner beaucoup de conseils car tous les enfants sont tous différents. Cela dit, la plupart des enfants tireraient avantage d’avoir leurs jouets organisés et tournés(changés) afin d’éviter des distractions et pour prévenir trop de stimulation. De plus, la plupart des enfants tirent avantage de savoir où est-ce qu’ils doivent être pendant une activité. Les parents des enfants très actifs vont vouloir penser à comment assurer la sécurité des enfants et à ranger les choses fragiles ailleurs. Les parents des enfants qui apprennent comment suivre les directives pourraient penser à rapprocher les bacs pour le moment où il faut ranger afin que l’enfant puisse faire la transition au moment du rangement plus facilement.

ANIMATEUR : Telles transitions sont difficiles pour beaucoup d’enfants, n’est-ce pas ?

KELLY:
Oui, il est difficile de laisser quelque chose d’amusante pour quelque chose de moins amusante – et pas seulement pour les enfants – mais pour la plupart d’entre nous! L’utilisation d’indices ou de signaux peut aider les enfants à accepter les transitions. Le type d’indice le plus courant probablement est de dire à l’enfant combien de minutes il lui reste pour faire quelque chose, par exemple, « 2 minutes de plus et puis nous partons ». Certains enfants bénéficient de quelque chose de visuel pour savoir combien de temps reste-t-il. Un sablier ou un minuter sur un smartphone peut lui monter quand le temps s’est écoulé. Vous pouvez être créatif avec cela – par exemple vous pouvez chanter une chanson en particulier quand il est temps de changer d’activité. La chanson « *Clean Up* » (en anglais) pour ranger est un bon exemple.

ANIMATEUR : D’accord, en dernier vous avez voulu parler de comment donner des bonnes directives.

KELLY:
Oui, il existe des bonnes et des moins bonnes façons de donner des directives. Donner une directive efficacement va augmenter la probabilité que votre enfant la suivra. J’ai un autre acronyme pour aider à vous rappeler de ce qui fait une bonne directive. L’acronyme est « PRACTICE » (en anglais) et je vais vous l’expliquer lettre par lettre. Le « P » pour « *positively stating the direction* (en anglais) » représente donner les directives de manière positive. Il vaut mieux dire aux enfants ce qu’il faut faire au lieu de ce qu’il ne faut pas faire car l’enfant peut se concentrer sur un comportement positif et donc nous avons plus d’opportunité pour féliciter leur capacite à se conformer. Le « R » pour « *reason before direction or after* (en anglais) » représente la raison avant ou après la directive. Parfois les enfants peuvent se conformer mieux quand ils savent pourquoi il est important de faire ce qu’on leur demande. Cependant, donner une raison après la directive mais avant qu’il se conforme peut engendrer un blocage ou bien un argument. Le « A » pour « *age appropriate direction* (en anglais) » représente une directive adéquate pour l’âge. Nous voulons être surs que nos directives seront comprises. Si ce n’est pas le cas, elles ne peuvent pas être respectées. Le « C » pour « *calm & courteous direction* (en anglais) » ; les parents doivent être polis mais ferme quand ils donnent une directive. Modeler le calme pour un enfant est une chose merveilleuse, même si parfois c’est difficile. Le « T » est important parce que quand une directive est donnée, le parent doit la dire, pas la demander. Il sera clair donc que la directive n’est pas une option. Une bonne façon de s’en souvenir est de commencer la directive avec le mot « s’il te plait ». « S’il te plait » est polis et il est aussi difficile de faire une question en commençant la phrase par « s’il te plait ». Donc, « S’il te plait, range tes jouets » au lieu de « Pourras-tu ranger tes jouets ? ». Le « I » pour « *individual direction* (en anglais) » représente une directive simple au lieu des directives de plusieurs étapes. Le « C » pour « *clear direction* (en anglais) » veut dire qu’il doit être facile à déterminer si la directive a été respectée ou pas. Peu importe le système de conséquences que vous utilisez, vous auriez besoin de déterminer la conformité. En dernier, le « E » pour « *enough directions* (en anglais) », veut dire qu’en général les parents doivent employer les directives que quand elles sont nécessaires. Et rappelez-vous, quand c’est le moment pour une activité menée par l’enfant, typiquement les directives ne sont pas nécessaires.

ANIMATEUR : Merci beaucoup de votre présence avec nous aujourd’hui D. Pelzel. Vous avez partagé des conseils pratiques pour les parents. Nous avons vu ce que veut dire le jeu mené par l’enfant, comment il peut être utile et les façons pour donner des directives qui mettent le parent et l’enfant sur la voie du succès.