

L'enfant agité

Guidance parentale

*Soirée d'information organisée par le
Réseau DYS 42*

20 février 2018

S. REBSAMEN Psychomotricienne
C. GRIMAND Psychologue clinicienne

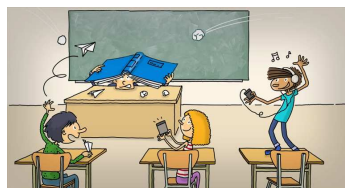


Ressentis des parents

- Il/elle bouge tout le temps
- Il/elle faut toujours lui répéter les consignes
- Il/elle n'arrive pas à s'organiser
- Il/elle a des mouvements de colère
- Il/elle a du mal à gérer ses émotions
- Il/elle oublie tout
- Il/elle n'est pas attentif, ne m'écoute pas
- etc

Du côté des enseignants

- Il/elle ne tient pas sur sa chaise
- Il/elle joue avec son matériel, fait toujours tomber ses crayons
- Il/elle dérange les camarades de classe
- Il faut lui répéter les consignes
- Il/elle est brouillon
- Il/elle n'arrive pas à s'organiser
- Il/elle peut se mettre en danger...



En somme

L'accompagnement de ces enfants est coûteux en énergie, demande une adaptation constante, une patience à toute épreuve.

Cela épuise au quotidien, peut créer des tensions au niveau relationnel : parents-enfant parents-enseignants, enseignants-enfant, enfant avec ses pairs, au sein de la famille...

Pour autant, comment se sent l'enfant lui-même ? Qu'est-ce que cela lui fait vivre ? Comment cela se passe-t-il dans sa tête et dans son corps ?

Dans sa tête: instabilité psychique

- Maman : « est ce que ton cartable est prêt ? »
- Enfant « oui oui »...
- Et dans sa tête : « il faut que je mette ma trousse avec mes crayons de couleurs, ah tiens ! il faut aussi que je pense à appeler ma copine, ah j'entends papa qui arrive je vais lui montrer mon cahier de math, tiens mon frère regarde la télé, y'a mon émission dans 5 minutes, et ben je vais attendre que ça commence, je m'assois »

→ Résultat : le sac n'est pas prêt, la copine n'est pas appelée, les math ne sont pas vérifiés...

Les parents ne sont pas contents, la copine est déçue, l'enseignant n'est pas satisfait...l'enfant est triste d'avoir déçu tout le monde...sans même l'avoir voulu, entraînant une baisse de l'estime de soi et une forte dévalorisation.

Car l'enfant ne le fait pas exprès et ne s'en rend pas compte et en SOUFFRE!!!

•L'enfant a:

- Faible capacité à se concentrer, à se fixer sur une tâche, à organiser puis à finir son travail.
- Changement fréquent d'activité, distractibilité importante...
- Rupture de pensée, discontinuité de la pensée (enfants qui passent du « coq à l'âne », d'un sujet à l'autre sans lien).
- ☒ Une nouvelle pensée annule, efface la première
 - *Le fonctionnement en double tâche est donc très compliqué, d'où des problèmes pour planifier et s'organiser*
- L'enfant est en difficulté pour construire une pensée logique et continue, à être en lien avec lui même, avec ses ressentis et avec l'autre.

Dans son corps: instabilité psychomotrice

- Bouge sans arrêt, n'arrive pas à rester assis sur sa chaise, enfant qui a la « bougeotte ». L'activité motrice est exagérée pour l'âge.
- Maladroit, fait tomber ses affaires sans cesse, bouscule ses camarades de classe involontairement, mouvements désorganisés
- Dépasse souvent « les bornes », peut se mettre en danger, ne respecte pas les règles

L'excitation physique générale les rend inaptes à différer les actes, à attendre leur tour, à prendre la parole au moment qui convient...

Sur le plan psychomoteur on observe:



• *Manque de conscience et de représentation du corps, de corporelles.* L'excitation intérieure « sort d'un coup » par le mouvement, les gestes incontrôlés, sans possibilité de recourir aux mots ou la pensée.

☐ Ce manque de limites, d'unité corporelle peut faire naître des angoisses chez l'enfant et augmenter son agitation.

☐ Le fait de bouger vient redonner à l'enfant un sentiment d'enveloppe corporelle, vient réactiver les limites de son corps parfois défailtantes.

• *Trouble du tonus:* Augmentation de son tonus musculaire, pour « se contenir »

• *Troubles praxiques, maladresses*

• *Troubles spatio-temporels*

L'enfant vit dans un monde sans repère, où les repères ont du mal à s'inscrire car pour ce faire il faut être « posé » : concentré et disponible.

La construction du temps est essentielle pour donner à l'enfant agité des repères stables et sécurisés, pour l'aider à se projeter, à anticiper, à s'organiser, c'est-à-dire à planifier.

Et elle aide à construire le sentiment d'exister, la continuité de pensée

Que faire pour l'accompagner ?



- Instaurer une « routine stable », des rituels, qui vont également aider au moment du coucher.
 - Semainier, utilisation de la minuterie, frise temporelle, agenda, calendrier... à adapter en fonction de l'enfant
 - Prévenir des changements d'activité, l'aider à anticiper les changements
- ☐ Cela aide à la continuité de penser et à la construction d'une image corporelle stable et unifiée

Le matin



Se lever Prendre le petit déjeuner S'habiller Aller à l'école

L'école



En classe A la cantine A la sieste En classe Rentrer à la maison

Le soir



Prendre le goûter Jouer Manger avec papa et maman Se coucher

- Donner des repères spatiaux fixes, ce qui permet de contenir l'enfant, d'éviter qu'il ne « s'éparpille »
- L'aider à repérer son espace personnel: espace pour ranger ses affaires, espace pour « se poser » lorsqu'il en a besoin ou que l'adulte repère qu'il peut en avoir besoin...ne doit pas être vécu comme une punition
- Préparer ses vêtements avec lui, de préférence la veille, et son cartable, toutes les affaires dont il aura besoin le lendemain
- L'aider à s'organiser, à planifier...

- Inciter votre enfant à bouger. Aller faire des marches, jouer au parc, faites des jeux, partager des temps de plaisir avec lui durant lesquels il a « le droit de bouger ». Permet le développement de la conscience du corps, du schéma corporel...
- Soyez présent et attentif lorsque vous êtes avec lui.
- **JOUER avec l'enfant!!!!**

○ Proposer des temps de relaxation à votre enfant quand il en a besoin, un lieu d'apaisement (cabane, tente) dans lequel il puisse se retrouver et s'apaiser.



○ Importance d'activités extra scolaires valorisantes (mais pas trop... besoin de temps de « rien »)

○ Laisser aussi de la place à « l'ennui », pour grandir l'enfant a besoin de moment pour s'ennuyer, rêver... permet de se recentrer sur soi



Installation de l'enfant en classe

Veillez à mettre l'enfant et son corps en condition pour être le plus disponible aux apprentissages

- Attention à ses postures: être assis les pieds au sol, si possible avoir une chaise avec des accoudoirs pour permettre à l'enfant de trouver un cadre physique qui va l'aider à se contenir.
- Penser à la place de l'enfant en classe
- Écarter les objets qui ne seront pas utiles, faire de la place pour écrire sans gêne...

• En effet, une mauvaise installation de l'enfant pourra entraîner des tensions à certains endroits du corps et le contraindre dans certaines activités (graphisme).

• L'enfant qui doit sans cesse se réinstaller perd de l'énergie et ne peut se concentrer à ce qu'il fait.



Bouger pour mieux penser

- Pour ces enfants, limiter leur agitation physique demande une grande concentration, donc ils sont moins disponibles pour les apprentissages.
- Un enfant n'a pas toujours besoin d'être assis pour apprendre. S'adapter aux besoins de l'enfant.
- Intérêt d'utiliser des objets à manipuler, des ballons ou des coussins d'assise afin de répondre à leur besoin de bouger tout en contenant ce mouvement



lespecheursdel'inequité



- Concentration : « *action qui consiste à tout ramener au centre* »

Proposer des temps de relaxation, « réveil corporel »... en classe pour que l'enfant puisse se recentrer.



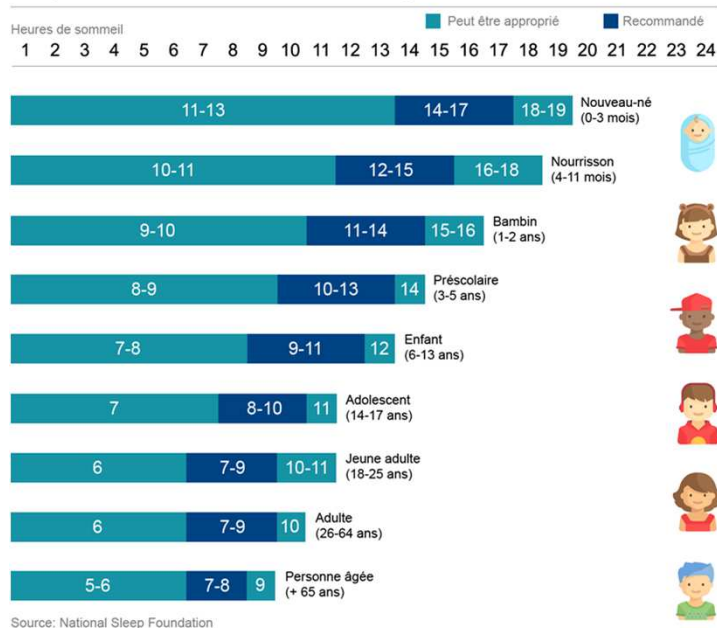
• Importance du sommeil

- Le **SOMMEIL** a une double fonction pour l'apprentissage
 - il prépare l'enfant à être performant pour de nouvelles acquisitions la journée
 - il est aussi indispensable pour que les informations mémorisées au cours de l'éveil s'ancrent durablement en mémoire, on appelle ça la consolidation.

Importance du sommeil

- L'enfant a besoin de dormir. Le manque de sommeil augmente l'agitation et les troubles de l'humeur et du comportement.
- Le déficit de sommeil chez l'enfant nuit à sa capacité de concentration, d'attention, de maîtrise de soi, de motivation...
- Attention à respecter le rythme de sommeil de l'enfant, éviter les changements de rythmes semaines/WE, les couchers tardifs
- Tableau du sommeil

Temps de sommeil recommandé selon l'âge



Apprendre le sommeil à l'école avec Mémé Tonpyj
https://memetonpyj.fr
Laboratoire d'Étude des Mécanismes Cognitifs (Université Lyon 2)

Page 5

Les rythmes de sommeil

Séance 2

Bonjour les enfants, c'est moi Mémé Tonpyj ! À 8 ans, tu as besoin de dormir 10 heures par nuit... mais que se passe-t-il pendant que tu dors ?

Une nuit de sommeil est composée de 5 ou 6 cycles de sommeil. Chaque cycle de sommeil contient 4 stades qui se suivent comme les wagons d'un train. Le petit train du sommeil dure entre 1h30 et 2h.

Endormissement sommeil lent très léger sommeil lent léger sommeil lent profond sommeil paradoxal Bref réveil

Explorons ensemble ce petit train du sommeil en commençant par la première étape : **L'endormissement**

Il est très important de connaître les signaux de l'endormissement ! Ils t'indiquent quand aller te coucher. Prends un crayon et essaie de relier les signaux de l'endormissement avec les images qui correspondent

j'ai froid je frotte mes yeux je bâille je suis grognon je suis excité

Et au fait, les écrans ?

- Quelle utilisation pour quel âge ?
- Exemple : www.3-6-9-12.org (Serge Tisseron)
- Aussi : www.yapaka.be
- Les adultes sont des modèles : l'enfant va reproduire et réagir en fonction des adultes qui l'entourent au quotidien.
- Les écrans peuvent avoir un impact négatif sur le neurodéveloppement. Le meilleur moyen d'apprendre est d'EXPERIMENTER.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Les enfants & les écrans Quel écran pour quel âge ?

| Âge | Tablette smartphone | Télé / DVD | Jeux vidéo | Internet Réseaux sociaux | Autonomie | Durée par jour d'écrans cumulés |
|------------------|---------------------|------------------------------------|------------|--------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Avant 3 ans | non | déconseillé | non | non | - | - |
| Entre 3 & 6 ans | avec modération | programmes pour enfants uniquement | non | non | en co-visionnage | 20 minutes |
| Entre 6 & 9 ans | oui | programmes pour enfants uniquement | oui | non | en co-visionnage | 30 minutes |
| Entre 9 & 13 ans | oui | programmes pour enfants uniquement | oui | Internet surveillé | adulte à proximité | 30 minutes |
| Après 13 ans | oui | oui | oui | oui | autonomie | - |

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

Quelques règles pour la gestion des écrans

Limitier autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entrainer les enfants à digner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à devier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, installer un logiciel anti-lumière bleue sur les écrans d'ordinateur.

A tout âge, regarder la télévision avec vos enfants. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, mettez plutôt la radio ou de la musique (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble.

Limitier votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir.

Ne pas mettre d'écran dans les chambres.

Bien respecter la signalétique du CSA.

HOPTOYS.FR

Utilisation des tablettes/smartphones/télévisions
**PARENTS, SOYEZ VIGILANTS
 ET DONNEZ L'EXEMPLE !**



→ **UN ENFANT COLLÉ À UN ÉCRAN :**
 • n'expérimente pas les objets réels
 • ne raisonne pas
 • et donc ne développe pas le langage !

Une stimulation des parents est indispensable au bon développement de l'enfant.

+ d'infos sur : 3-6-9-12.com

Illustrations : Sylvain Boffet / www.lespetits.com

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeants à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE
 L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produisent sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage de film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 8 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxieux de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette, dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.



Rédaction : Sabine Duflo, psychologue clinicienne.

Centre de la Ville-Evrard

Merci de votre
attention