

Préface

À travers ce livre, l'auteur propose de nombreux axes d'amélioration de la relation avec un enfant TDA/H, à travers des outils pratiques pour votre quotidien. Ces axes sont fortement connotés de trois concepts qu'il est important d'appréhender tout au long de cet ouvrage : la gestion des émotions, l'écoute et l'estime de soi.

Il nous faudra comprendre comment fonctionne le système émotionnel de l'être humain. Pour bien le maîtriser (avant de comprendre celui de l'enfant), il sera nécessaire de s'exercer sur soi-même. Mais qu'est-ce qu'une émotion ? Et à quoi sert-elle ? Pourquoi mon enfant développe-t-il un tel mental agité tout en ayant cette hypersensibilité ?

Une émotion est l'expression de notre être le plus profond (ou le moi naturel) d'un besoin non satisfait. Autrement dit, c'est notre instinct qui nous pousse à

passer à l'action pour satisfaire un besoin. Nous sommes bien loin du domaine du mental, mais bien dans celui du « ressenti ». Ne pas comprendre ces émotions signifie ignorer une partie de nous-mêmes et ne pas agir selon nos vrais besoins. À partir de l'âge de 4 mois, nous développons alors des stratégies de défense dans un unique but : être aimé par nos parents. Ces stratégies ou schémas mentaux se regroupent dans une nouvelle identité construite : l'égo (ou moi adapté).

L'égo prend possession de notre mental pour s'opposer à notre ressenti (notre moi naturel) et surtout nous en séparer. Il y a alors une carapace émotionnelle qui se crée. L'égo met tout en œuvre pour s'assurer que notre lien avec notre nature ne se fera pas. Pour cela, il peut utiliser de nombreuses armes, comme la peur, l'agitation, la procrastination...

Cela dit, le système émotionnel reste une énergie interne qu'on ne peut dissiper malgré le bouclier mis en place. Cette énergie peut se libérer, soit par explosion émotionnelle (grande colère, crise, etc.), soit par le phénomène d'éponge émotionnelle avec les autres. Cette hypersensibilité émotionnelle est le résultat d'un mental très développé et qui a pour objectif d'inhiber les émotions.

Pour accéder à cette identité intérieure, il est alors important de développer l'écoute. C'est une des compétences les plus compliquées à développer, car elle demande une présence absolue à l'instant T. Apprendre

Préface

ce qui se passe en nous émotionnellement passe souvent par le développement personnel, pour comprendre ses propres schémas mentaux inconscients avant de comprendre celui de votre enfant.

Avec ces compétences acquises alors, votre relation avec votre enfant sera différente, car il notera une attitude et des comportements inhabituels, il adaptera ainsi son propre comportement. L'écoute de ses besoins, l'accompagnement dans ses crises, la posture en tant que parent, le développement de l'intelligence émotionnelle lui permettront de grandir avec sa propre personnalité, d'accroître sa propre estime de soi, le tout dans un cadre avec des règles définies conjointement. N'oubliez pas que vous restez son modèle, si vous vous connectez à vous-même, il en fera de même avec le temps.

Ces grands principes demeurent les directives profondes des outils fournis dans ce livre.

Rafael Medina

Coach en développement personnel

Introduction

Il y a 12 ans, je donnai naissance à ma fille. Elle se mit très tôt à parler « comme un livre ».

Lorsqu'elle atteint l'âge de quatre ans et entra en moyenne section de maternelle, j'appris par son enseignante que ma fille savait lire ! Elle nous suggéra alors un passage anticipé en CP, ce que je refusai : ma fille ne manifestait *a priori* pas d'ennui en classe et s'était bien intégrée à un groupe de camarades.

Il faut savoir par ailleurs que l'enfant à haut potentiel a pour caractéristique d'avoir une forte sensibilité et des difficultés à gérer ses émotions. Je craignais qu'avec un passage anticipé, elle ressente un décalage entre ses capacités intellectuelles et son hypersensibilité.

De plus, pour avoir moi-même « sauté » l'année de grande section (eh oui, le haut potentiel a une origine héréditaire !), je garde un souvenir douloureux, non pas

au niveau des résultats scolaires, qui ont toujours été à la hauteur, mais du décalage de maturité à l'adolescence entre mes camarades et moi. Je ne souhaitais pas prendre le risque que ma fille se retrouve dans une situation similaire quelques années plus tard.

Par plusieurs aspects, il s'avère que ma fille a le profil d'une enfant à haut potentiel. Je reviendrai sur les caractéristiques tout à l'heure. Il faut cependant avoir conscience que, souvent, les filles à haut potentiel ont tendance à vouloir se fondre dans la masse et ne pas se faire remarquer : elles se comportent un peu comme des caméléons.

L'adaptation à la scolarité sera par ailleurs différente selon que le profil est de caractère dit « homogène », c'est-à-dire que l'ensemble des critères testés est au-dessus de la moyenne, ou bien hétérogène (certains résultats sont supérieurs à ceux d'un enfant du même âge, d'autres sont inférieurs), et dans ce deuxième cas, l'adaptation s'avère plus compliquée.

Je n'ai pas fait tester ma fille, du fait qu'elle a toujours eu une attitude qu'on qualifierait de « scolaire », c'est-à-dire de très bons résultats en fournissant relativement peu d'efforts, et lorsqu'elle a terminé avant les autres, ce qui est souvent le cas, elle s'occupe, soit en aidant des camarades, soit en lisant un livre qu'elle a toujours dans son sac.

Cependant, pour avoir lu un certain nombre d'articles et d'ouvrages, et l'avoir observée par ailleurs,

je suis convaincue qu'elle a un fonctionnement d'enfant à haut potentiel.

Deux ans plus tard, mon fils vit le jour. Très rapidement, il s'avéra que mon fils ne « tenait pas en place », encore aujourd'hui, c'est un véritable challenge de le faire rester assis du début à la fin d'un repas, par exemple. Ou lorsque je lui demande de se préparer pour aller à l'école, il va s'y prendre à trois, quatre ou cinq fois avant de s'asseoir pour enfiler ses baskets et faire ses lacets : entre-temps, il aura ce que j'appelle « papillonné » pour aller chercher un jeu à mettre dans son sac, caressé le chat, jeté un œil à la télé, pris un objet, reposé l'objet, etc.

Ce fut à l'école que cela devint compliqué : lorsque vous êtes vous-même enseignant, vous avez encore moins envie que les autres parents d'être convoqué par la maîtresse dès la petite section. Or, ce fut le début d'une longue série de rendez-vous.

Très tôt, dès la première année de maternelle, les enseignantes de mon fils se plaignirent de son comportement en classe. À force d'années de souffrances, de « lions de comportement » qui passaient très vite en couleur noire (avec, sur le mur de la classe, le prénom de votre enfant ostensible face au lion noir lors de la réunion de rentrée avec tous les parents !), je m'informai, consultai pour comprendre pourquoi mon fils ne parvenait pas à se tenir tranquille en classe. Moi qui avais été habituée à une fille « modèle », il me fallait faire le deuil d'un comportement

irréprochable, du moins dans les attendus scolaires, de la part de son frère.

Il s'avéra par la suite que mon fils présentait un profil d'enfant à haut potentiel hétérogène, ainsi qu'un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H).

Le principal souci d'un enfant qui présente un trouble de l'attention avec hyperactivité, c'est que, comme l'intitulé l'indique, l'enfant a besoin de (beaucoup) bouger. Et le souci, c'est que son enseignante a une vingtaine d'élèves à gérer au moins. Elle a donc besoin qu'ils restent relativement calmes. Cela ne signifie pas qu'ils l'écoutent tous attentivement en même temps (cela demeurera un éternel fantasme d'enseignant !), mais pour la gestion de classe telle qu'elle est encore très répandue dans nos écoles françaises, il est plus facile d'avoir un public qui se « tient tranquille ».

L'équation est donc très vite faite : enfant qui s'agite + maîtresse qui perd patience et pas ou peu formée à ce profil d'élève = enfant régulièrement puni, puis stigmatisé.

Cette étiquette qu'on leur colle dès leur plus jeune âge, ils vont avoir beaucoup de mal à s'en débarrasser, s'ils y arrivent un jour. Cela va prendre du temps et percuter leur estime de soi en pleine construction. C'est donc notre rôle de parent de s'informer, de se déculpabiliser soi-même, et surtout son enfant, et de toujours l'accompagner en lui renvoyant une image positive de son fonctionnement.

Lorsqu'ils atteignirent respectivement les âges de 5 et 3 ans, je cherchai de nouveaux outils d'aide à l'éducation, mue par l'envie de faire « autrement » que systématiquement entrer dans une relation frontale d'opposition et en quelque sorte d'autorité parentale/enfant « obéissant » avec mes enfants. Par le biais de rencontres, je découvris la méthode *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour qu'ils parlent*, de Adele Faber et Elaine Mazlish. Cette méthode fut un véritable déclic dans ma vie, et aujourd'hui encore, j'applique régulièrement les outils qui m'ont été inculqués. Je me suis même formée à la méthode, et enseigne désormais les techniques à des groupes de parents et d'enseignants. Cette méthode m'apprit notamment à accueillir les sentiments de l'enfant (je reviendrai plus tard sur ce point), ce qui transforma considérablement l'ambiance familiale.

Ce livre a donc été conçu pour vous transmettre des outils, des « trucs et astuces » à vous, parent d'enfants avec lesquels il n'est pas tous les jours facile de composer, bien que vous les aimiez plus que tout. Parce que j'ai moi-même vécu ces moments difficiles, parce que ces outils m'ont aidée, je souhaite qu'à votre tour, ils vous facilitent votre quotidien et vous permettent d'aider votre enfant à grandir, à s'épanouir, car c'est là le métier de tout parent. Toutefois, en ce qui vous concerne, il s'agit de ne pas y laisser au passage trop de « plumes » !

En choisissant de devenir parent, vous vous êtes engagé à éduquer un ou plusieurs enfants. Tout votre

Comprendre et aider un enfant atypique

équilibre familial repose cependant sur un subtil dosage entre votre investissement en tant que parent et la préservation de votre bien-être, surtout avec des enfants aussi « énergivores ». On peut être parent à 200 %, et pour autant ne pas s'oublier.

C'est pourquoi, avant de commencer la lecture de ce livre, j'aimerais que vous gardiez en tête les deux préceptes suivants :

1. D'une part, être parent, c'est faire :
 - souvent comme on peut ;
 - parfois comme on veut ;
 - mais toujours de notre mieux.
2. D'autre part, les enfants se comportent bien s'ils le peuvent. (*L'Enfant explosif*, Ross Greene)

À partir de ces deux préceptes, vous avez toutes les clés pour voir le bout du tunnel et apprécier pleinement chaque moment avec votre enfant, aussi difficile soit-il (le moment, pas l'enfant...).