

Comment aider son enfant à être plus flexible ?

par Caroline Everaere, psychologue.

Dans la vie de tous les jours, en famille, à l'école ou avec les copains, des événements inattendus peuvent se présenter. Certains enfants ont plus de mal à faire face à ces événements.

Voici quelques conseils pour vous aider à travailler la flexibilité cognitive de votre enfant.

La flexibilité cognitive c'est quoi ?

Il s'agit de l'habileté à changer de comportement/raisonnement en fonction des exigences de l'environnement. Dans la vie de tous les jours, à l'école, en famille, avec les copains, il y a des événements imprévus et inattendus qui peuvent se produire. La flexibilité cognitive est la capacité à y faire face et à gérer ces changements. Certains enfants ont des difficultés à gérer ces imprévus, et notamment les enfants avec un TDA/H.

Avec les copains, un enfant flexible arrivera plus facilement à s'entendre avec les autres, il saura s'ajuster aux demandes des autres (sans pour autant ne pas s'écouter). Un enfant moins flexible voudra que ses camarades fassent comme lui, jouent comme lui l'a décidé...

À l'école, la flexibilité cognitive permet de résoudre les problèmes. Un enfant flexible saura essayer plusieurs méthodes si la première n'a pas permis de résoudre le problème. Un enfant moins flexible essaiera encore et encore sa méthode malgré qu'elle ne fonctionne pas.

De manière générale un enfant peu flexible paraît rigide ou opposition, il est important pour lui que les choses fonctionnent comme lui l'a décidé, à sa manière.

Cela peut lui poser des problèmes dans la vie quotidienne. Il est alors important de l'aider à développer ses habiletés à penser de manière plus flexible.

L'exemple de l'école :

En situation d'apprentissage un enfant flexible pourra :

- avoir une vue plus globale d'une même réalité
- passer plus facilement d'une activité à une autre
- modifier son opinion en prenant en compte les informations de l'environnement
- accepter et s'ajuster aux changements qui peuvent survenir pendant une tâche.

Un enfant moins flexible aura tendance à :

- reproduire encore et encore les mêmes actions ou méthodes non productives
- n'imaginer qu'une seule possibilité de solution ou de réponse
- ne pas évaluer l'efficacité ou non de la stratégie qu'il aura mis en place
- résister aux interventions de l'enseignant
- ne pas parvenir à gérer les imprévus

Quelques conseils pour aider votre enfant à être plus flexible :

Souvent, les enfants ayant des difficultés à être flexible et à penser de manière flexible vivent des blocages face à des problèmes.

1) Offrez-lui une occasion de redémarrer :

Le cerveau est souvent lancé dans une habitude. Il est parfois nécessaire de le redémarrer. Un enfant qui a des difficultés à être flexible a souvent tendance à répéter encore et encore une même stratégie, même si elle est n'a pas efficace. Très frustrant pour l'enfant ! Si vous observez que votre enfant vit un blocage, essayez de l'amener à ce qu'il fasse une pause, qu'il se change les idées pendant quelques minutes. Il pourra alors retourner sur l'exercice en essayant une nouvelle méthode.

2) Donnez-lui des astuces pour se calmer :

Pendant que votre enfant prend une pause, profitez-en pour l'inciter à se calmer, en lui donnant quelques conseils : « si je n'y arrive pas après plusieurs essais je me retire, je respire 5 fois profondément pour me calmer ».

3) Encouragez-le à modifier son "monologue intérieur" :

Le monologue intérieur correspond à toutes les pensées que nous avons face à une situation. Un enfant qui manque de flexibilité a souvent un monologue intérieur très restrictif : « je dois absolument résoudre ce problème de maths comme la maîtresse l'a montré ». Guidez-le pour modifier ce discours intérieur en utilisant des mots et des formules moins figées : « parfois, les problèmes de maths peuvent se résoudre de différentes manières ».

4) Préparez-le au changement :

Lorsque vous savez qu'il va y avoir un changement dans la routine de votre enfant, informez-le. Ainsi, il sera préparé à cette rupture dans ses habitudes.

5) Incitez-le à utiliser des stratégies pour s'ajuster :

Il n'est parfois pas possible d'anticiper un changement. Pas facile donc d'aider votre enfant à vivre ce changement en toute sérénité (pour lui comme pour vous).

→ Reconnaissez le sentiment qu'il éprouve : « tu dois être surpris, déstabilisé, frustré, déçu... »

→ Encouragez-le à avoir un monologue intérieur positif : « les choses ont changé, ça n'est pas pareil que d'habitude, mais c'est bon, je l'ai déjà vécu, je suis capable de m'y adapter ».

→ Invitez-le à visualiser un élément positif que peut amener ce changement : « nous prenons un autre chemin pour rentrer de l'école, nous verront peut-être de jolies choses ? ».

Afin de mettre en pratique ces petits conseils pour aider votre enfant à être plus flexible, provoquez de petite changements dans les habitudes de votre enfant. Vous pourrez alors l'aider et lui enseigner ces astuces. Ainsi, quand un changement plus important se présentera il sera davantage préparé à les utiliser de manière autonome (ce qui renforcement son sentiment de compétence et sa confiance en soi !).

Caroline EVERAERE

Psychologue-Neuropsychologue

156 Rue du 8 Mai 1945

59 650 Villeneuve d'Ascq

06 73 42 77 95

contact@ceveraere-psychologue.fr

www.ceveraere-psychologue.fr