



## Dix principes pour mieux vivre avec l'enfant hyperactif

### 1 Savoir accepter les limitations de votre enfant.

Un parent doit reconnaître le fait que son enfant est intrinsèquement actif, qu'il est plein d'énergie, et qu'il en sera peut-être toujours ainsi. L'hyperactivité n'est pas intentionnelle. Les parents ne devraient pas s'attendre à pouvoir éliminer l'hyperactivité, il leur faut plutôt en assurer un contrôle raisonnable. Des critiques excessives ou des tentatives visant à transformer un enfant rempli d'énergie en un enfant calme ou en un « **enfant modèle** » causeraient plus de tort que de bien. Pour l'enfant hyperactif, rien de mieux que des parents tolérants, patients et modérés.

### 2 Prévoir des exutoires pour permettre la libération du surplus d'énergie.

On ne peut refouler cette énergie, ni la conserver. Ces enfants ont besoin d'activités extérieures quotidiennes comme par exemple la course, les sports, ou de longues marches. Une cour clôturée serait utile. Lorsqu'il fait mauvais, il lui faut une salle de récréation où il peut faire ce qui lui plaît sans crainte de s'attirer des réprimandes. Lorsqu'une grande pièce n'est pas disponible, un garage pourrait parfois convenir. Même si l'expression de l'hyperactivité peut être ainsi tolérée dans de tels contextes, il ne faudrait pas cependant l'encourager inutilement. Les adultes ne devraient pas engendrer des chamaillages avec ces enfants. Il faudrait interdire à ses frères et soeurs de crier « **cours après moi** », ou d'être les instigateurs d'autres jeux bruyants. Récompenser un comportement hyperactif, c'est les amener à en faire leur principal mode d'interaction avec les gens.

### 3 Bien organiser la vie à la maison.

Les occupations journalières aident l'enfant hyperactif à se conformer à l'ordre. L'heure des repas, les travaux de ménage et l'heure du coucher devraient varier le moins possible. Les réactions attendues des parents aux faits quotidiens contribuent à le rendre plus prévisible.

### 4 Éviter la fatigue à ces enfants.

Lorsqu'ils sont épuisés, ils perdent souvent le contrôle, d'où aggravation de leur hyperactivité.

### 5 Éviter les réunions formelles.

Il faut absolument éviter les manifestations où l'hyperactivité seraient gênantes et mal accueillies, comme par exemple dans les églises, les restaurants, etc. Au second plan, l'enfant pourrait parfois renoncer à se rendre aux magasins et aux supermarchés afin de réduire les frictions inutiles avec ses parents. Lorsque l'enfant aura appris à mieux se dominer à la maison, on pourra graduellement lui faire vivre ces situations.

### 6 Maintenir une discipline ferme.

Il est incontestable que ces enfants sont difficiles à diriger. Il faut leur imposer une discipline plus attentive et plus planifiée qu'à l'enfant moyen. L'établissement des règlements doit servir principalement à les empêcher de se faire mal ou de faire mal aux autres. Un comportement agressif et qui vise à attirer l'attention est tout aussi inacceptable chez un enfant hyperactif que chez un enfant normal. Contrairement à une manifestation d'hyperactivité, il faut éliminer les comportements agressifs. Ne pas imposer de règlements inutiles. Contrairement aux enfants normaux ces enfants ne peuvent se plier qu'à un nombre limité de règlements. À la maison, il ne faut qu'un petit nombre de règlements importants, précis et logiques que l'on ajoute en fonction du développement personnel de l'enfant. Les parents doivent éviter d'être constamment sur le dos de l'enfant en lui adressant des commentaires négatifs comme par exemple, « **ne fais pas cela** » et « **Ça suffit** ».

### 7 Appliquer la discipline sans punition corporelle.

La famille doit disposer d'une « pièce tranquille » ou d'un « **lieu de repos** » comme moyen d'appliquer les règles, lorsqu'une expression de mécontentement s'avère insuffisante. La chambre à coucher de l'enfant pourrait convenir à cette fin. L'enfant pourrait être consigné à sa chambre pour « **reprendre son calme** » et être autorisé à sortir lorsqu'il aura modifié son comportement. Sans une pièce d'isolement un succès complet improbable. Il faut éviter toute punition corporelle à ces enfants si nous voulons leur enseigner à manifester moins d'agressivité, car un tel comportement ne saurait être inacceptable. Ces enfants ont besoin de modèles adultes qui conservent leur contrôle et leur calme.

### 8 Accroître la durée d'attention.

Récompenser les enfants constitue un excellent moyen pour les préparer à l'école, à la maison on peut leur enseigner à se concentrer plus longtemps et à faire preuve de ténacité. On peut lui montrer des illustrations dans un livre, et s'il se montre attentif, le féliciter et le serrer dans ses bras. Le parent peut ensuite lui lire des histoires, n pourrait l'encourager à colorier des images et à le récompenser de son effort. On peut lui apprendre des jeux graduellement plus difficiles à partir de jeux de construction et passer avec le temps aux dominos, jeux de carte et de dés. L'association des images constitue un excellent moyen d'activer sa mémoire et d'accroître la durée de sa concentration. Il ne faudrait pas lui donner trop de jouets car cela pourrait contribuer à accentuer sa distraction. Les jouets devraient aussi être sécuritaires et relativement incassables.

### 9 Le prémunir contre toute réaction excessive des voisins.

La réputation de « **petit garnement** » qu'il a pu se faire ne doit toutefois pas le desservir à la maison. Il faut simplement le traiter comme « **un bon enfant rempli d'énergie** ». Il est extrêmement important que ses parents n'abandonnent pas la partie. H doit toujours se sentir accepté par sa famille. Tant que ce support lui sera acquis, il pourra conserver son amour propre et sa confiance en lui.

## 10 Se libérer de temps à autre.

Les parents doivent se libérer assez souvent de leur enfant hyperactif pour être en mesure de le tolérer. Vivre avec certains de ces enfants pendant 24 heures par jour peut anéantir n'importe qui. Lorsque le père rentre chez-lui, il devrait essayer de s'occuper de l'enfant pour donner à sa femme un repos bien mérité. Une gardienne deux après-midi par semaine et une sortie occasionnelle avec son mari pourront permettre à la mère de récupérer ses forces. Autre option: une maternelle ou une classe du type « **Head Start** ». Les parents doivent se donner la chance de se remplacer.

---

---

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec l'Association.