

Les comportements externalisés : gestion et interventions bienveillantes

Présentée à CSF-BC

Formation présentée par :
Caroline Quarré
Intervenante psychosociale (B.Sc.)

www.pasapas.ca
info@pasapas.ca
514-373-9292
[@carolinequarreintervenante](https://www.instagram.com/carolinequarreintervenante)

21 OCTOBRE 2022



FORMATION

DÉROULEMENT

Mon objectif de la journée :

Sujet 1

Sujet 2

Les comportements difficiles (crise, opposition, conflits, etc.) : causes, besoins et fonctions

PAUSE-CAFÉ

Sujet 3

Les interventions à privilégier et à éviter

Sujet 4

L'application des conséquences

Une question à laquelle j'aimerais avoir trouvé une réponse aujourd'hui :

PARTIE I

LES BASES DU DÉVELOPPEMENT AFFECTIF DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE SELON LES NEUROSCIENCES AFFECTIVES

P.

3

/

22

LES CAUSES AUX COMPORTEMENTS DIFFICILES

- Cerveau en développement
- Stress - Mécanismes de défense
- Le besoin de régulation
- La disponibilité de l'adulte
- Qualité de la relation, du lien
- Besoins non répondus
- Décharge auprès de la figure d'attachement principale
- Conditions neurologiques
- Conflits familiaux
- Environnement
- Autres

DISTINGUER LA BIENVEILLANCE DU LAXISME

Laxisme : tendance excessive à la conciliation, à la tolérance. Laisser-aller, être excessivement indulgent.

Bienveillance: disposition favorable à l'égard de quelqu'un, bonté. Compréhension et indulgence envers autrui.

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

UN CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT - QUELQUES CONNAISSANCES CLÉS

- Le cerveau limbique prédomine jusqu'à 5-6 ans.
- Le cortex préfrontal se développe davantage vers 7-8 ans.
- La conception du temps est relative pour l'enfant avant 10 ans.
- L'empathie se développe par exposition.
- La bienveillance participe au développement des connexions neuronales.
- Les neurones miroirs influencent énormément les réactions humaines.
- L'enfant est une éponge à émotion.

P.
4
/
22

LE CERVEAU TRIUNIQUE



Cerveau reptilien : instinctif

Cerveau limbique : émotionnel

Néocortex : cartésien

LE CIRCUIT DE LA PEUR DANS LE CERVEAU

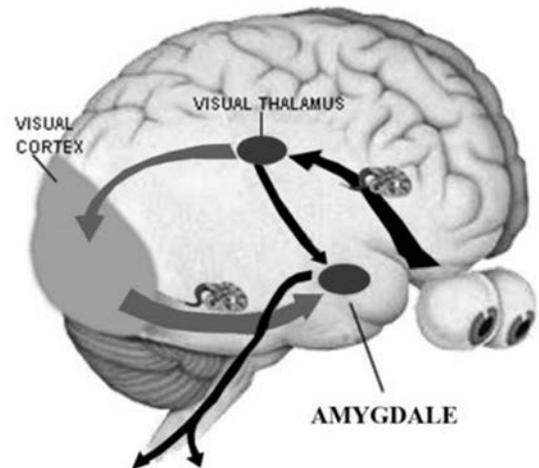
- **La voie courte**
 - Perception d'une menace.
 - Centre de traitement des informations sensorielles (thalamus).
 - Amygdales cérébrales activent le corps tout entier pour réagir à la menace.
 - Mécanisme de défense : attaque, fuite, immobilisation.
- **La voie longue**
 - La voie courte +.
 - Hippocampe analyse l'information (siège de la mémoire).
 - Néocortex analyse l'information.
 - Ajustement des mécanismes de défense OU enclenchement du processus de retour au calme.

FAITS IMPORTANTS :

Le cerveau humain prend 40-45 ans à atteindre sa maturité.

L'enfant et l'adolescent utilisent la voie courte (jusqu'à +/- 21 ans)

Le cerveau de l'enfant/ado se déconnecte du lobe préfrontal lorsqu'il est en mode survie.



ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE - MANIFESTATIONS



ATTAQUE



FUITE



IMMOBILISATION

P.

6

/

22

Priorités d'intervention :

- Créer un espace sécuritaire : éloigner des stimulations, espace propice au retour au calme, personne de confiance ...
- Utiliser le lien : "*Tu es en sécurité ici et maintenant avec moi. Je vais t'aider.*"
- Utiliser diverses stratégies pour revenir dans son corps.

Attention : Fragmenté, le cerveau n'est pas disposé aux apprentissages. Il est donc inutile de faire l'éventail des conséquences possibles durant la crise. Il est inefficace de faire une rétroaction trop rapidement, alors que le jeune est encore fragile.

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

Mes notes personnelles

P.

7

/

22

PARTIE 2

LES COMPORTEMENTS DIFFICILES : CAUSES, BESOINS ET FONCTIONS

LA CRISE DANS LE CERVEAU D'UN JEUNE

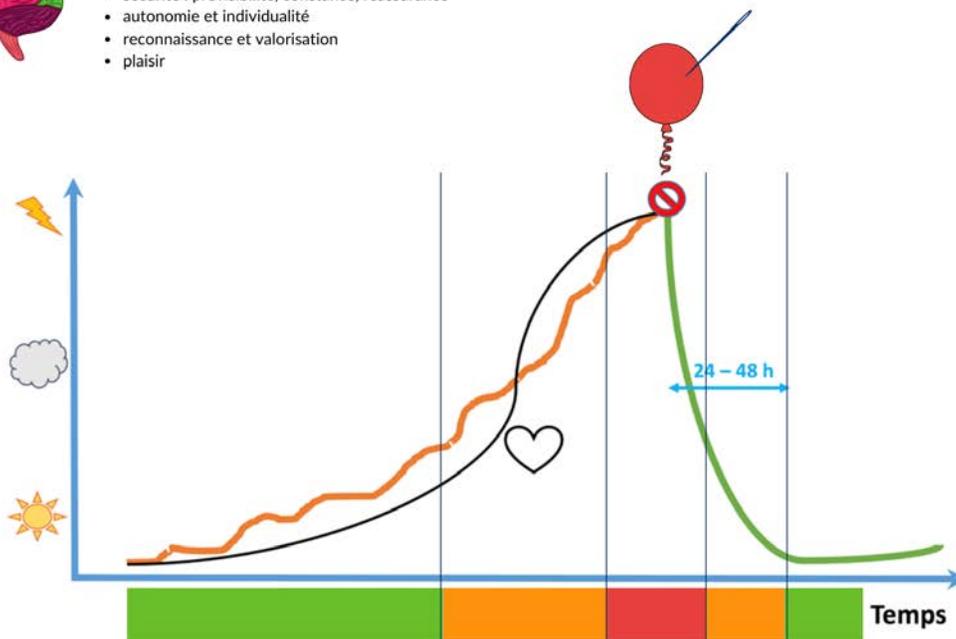


LES BESOINS DERRIÈRE LES COMPORTEMENTS DES ENFANTS



Indépendamment de son humeur, pour se développer le plus positivement que possible, l'enfant a besoin de :

- la présence d'un adulte aimant et bienveillant
- attention, amour et affection
- sécurité : prévisibilité, constance, réassurance
- autonomie et individualité
- reconnaissance et valorisation
- plaisir



Inspiré du modèle de Joël Monzée, docteur en neurosciences, tel que publié dans le livre "L'enfant stressé" (p. 49).

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES



LES BESOINS DERRIÈRE LES COMPORTEMENTS DES ENFANTS

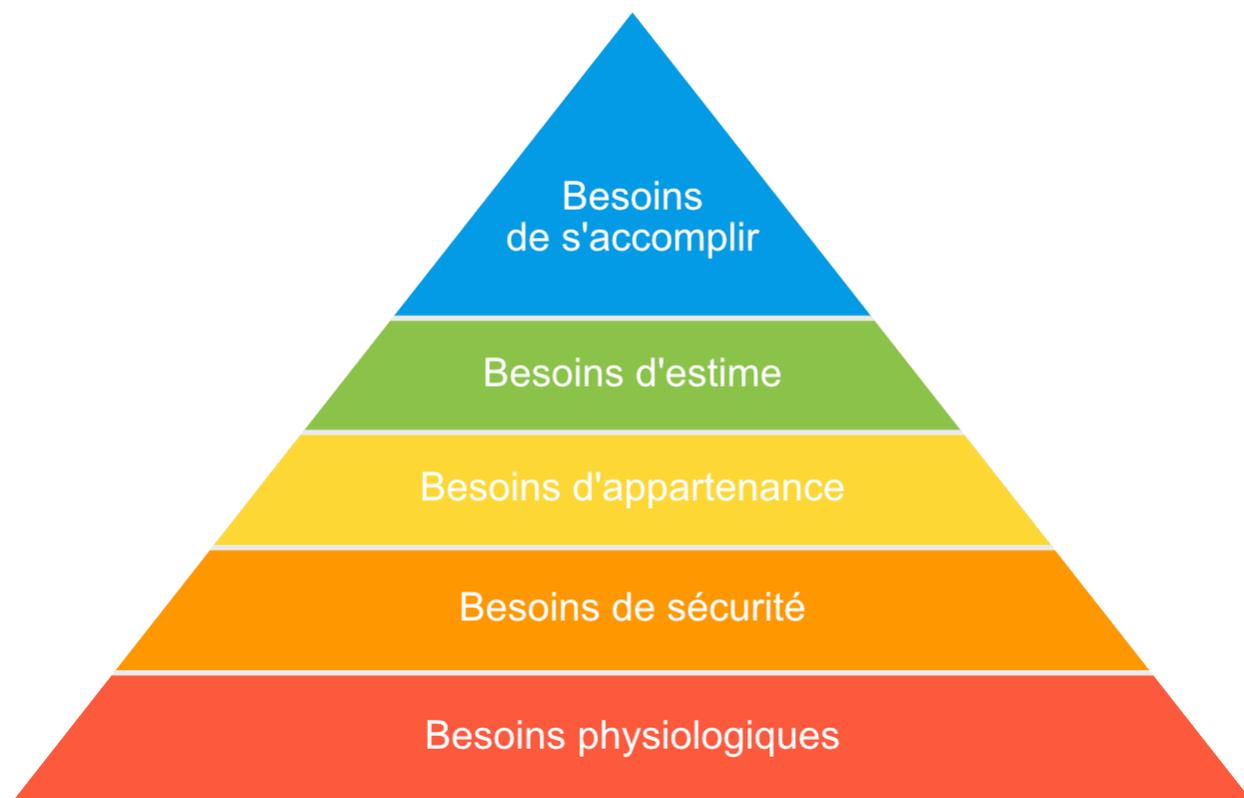


Indépendamment de son humeur, pour se développer le plus positivement que possible, l'enfant a besoin de :

- la présence d'un adulte aimant et bienveillant
- attention, amour et affection
- sécurité : prévisibilité, constance, réassurance
- autonomie et individualité
- reconnaissance et valorisation
- plaisir

Indicateurs	Besoins	Interventions
crise pleurs agressivité	lien réassurance proximité douceur	ON S'ARRÊTE. <ul style="list-style-type: none"> • Prendre un temps avec l'enfant. S'arrêter. • Valider les émotions (perroquet des émotions) • Être compréhensif : "Je sais. Je comprends." • Se retirer avec l'enfant loin des stimulations. • Respecter le rythme de l'enfant dans son retour au calme. • Proposer un contact physique (bercer, câlin, flatter ...).
irritabilité, impatience difficulté à collaborer non-respect des consignes recherche d'attention	reconnaissance affirmation attention plaisir	ON RALENTIT. <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les besoins : traduire ses gestes en mots. • Proposer des choix. • Diminuer les stimulations dans l'environnement. • Changer les idées : réorienter l'attention. • Augmenter le plaisir : revenir dans le plaisir. • Prévenir des conséquences potentielles (avec douceur).
plaisir collaboration	exploration stimulation autonomie	ON AVANCE. <ul style="list-style-type: none"> • Permettre l'exploration en toute sécurité. • Créer des occasions de vivre du plaisir. • Donner de l'attention et de l'affection.

LES BESOINS DE BASE SELON LA PYRAMIDE DE MASLOW



- **PHYSIQUE** : Est-il bien dans son corps? A-t-il ce dont il a besoin physiquement pour bien fonctionner? A-t-il mangé? Dormi suffisamment? S'expose-t-il exagérément aux écrans?
- **SÉCURITÉ** : Est-il stressé, inquiet? A-t-il des préoccupations, des doutes, des peurs? A-t-il un cadre clair et connu? A-t-il besoin d'être rassuré? A-t-il une relation significative avec l'adulte? A-t-il accès à des parents rassurants et présents?
- **APPARTENANCE** : Est-ce que ce comportement lui assure un rôle, une fonction dans un groupe? Y a-t-il des avantages sociaux? Cherche-t-il à dire « J'existe »? Reçoit-il autant d'attention lorsqu'il est adéquat?
- **ESTIME** : Se sent-il reconnu, aimé, valorisé pour ce qu'il est? Cherche-t-il à dire « Je suis capable, je suis autonome. »?
- **ACCOMPLISSEMENT** : S'autorise-t-il à avoir des projets, à rêver, à se projeter dans un avenir positif? Son environnement l'autorise-t-il?

Mes notes personnelles

P.

11

/

22

PARTIE 3 LES INTERVENTIONS À PRIVILÉGIER / ÉVITER

P.
12
/
22

OBÉISSANCE OU COLLABORATION ?



Expliquer la
consigne.



Faire du sens.



Être un modèle.



Respecter et
accueillir l'enfant.

INTERVENTION À ÉVITER

- Intervenir alors que nous sommes nous-mêmes envahis.
- Tenter de casser le caractère ou le comportement d'un enfant.
- Intervenir devant les autres.
- Avoir des paroles ou des gestes dévalorisants.
- Donner une double conséquence.

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES



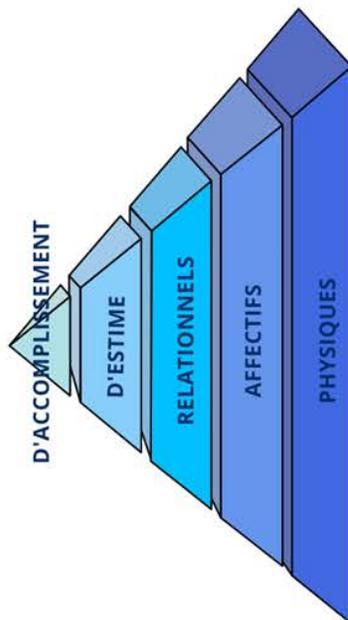
3 CLÉS POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE



BESOINS DE BASE

ASSURER UNE RÉPONSE AUX BESOINS DE BASE

ÉLÉMENTS CLÉS



Opportunités de se dépasser, d'atteindre des buts personnels, d'avoir des rêves.

Environnement qui permet de développer son autonomie, de nourrir son sentiment de compétences, de faire des choix, d'ouvrir le dialogue, d'exprimer son individualité.

Relations personnelles agréables et satisfaisantes. Sentiment d'appartenance. Sentiment d'exister aux yeux des autres.

Environnement calme, prévisible, constant, cohérent. Adultes en bon état de santé psychologique.

Habilletement, nourriture, sommeil, mouvements, expositions aux écrans.



CIBLER LES BONNES PRIORITÉS

L'ÉQUIPE-ÉCOLE EST PRÊTE À :

- Passer plus de temps à être en relation qu'à travailler sur la relation.
- ralentir le rythme et réviser les attentes.
- Être calme et rassurant dans ses interactions avec l'élève.
- Travailler en équipe en s'appuyant sur les forces de chacun.
- Encourager les habiletés du vivre-ensemble par la modélisation.



SAVOIR ACCUEILLIR ET QUITTER

STRATÉGIES

Le début de journée donne le ton et le rythme.
La fin de journée teinte d'impressions et d'émotions.

- Saluer personnellement et chaleureusement.
- Créer un espace rassurant.
- Prendre le temps.
- Être conscient de ses intentions.
- Faire un souhait.
- Être sincère et authentique.
- Être à l'écoute des besoins et des émotions.
- Assurer une transition douce.
- Offrir des choix.

FORMULER UNE CONSIGNE ADÉQUATEMENT, C'EST FAIRE UNE DEMANDE :

P.

14

/

22



AFFIRMATIVE



POSITIVE



DESCRIPTIVE



QUI RESPECTE LES 4C :
CLARTÉ,
COMPRÉHENSION,
COMPÉTENCE ET
COHÉRENCE

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

FORMULER DES DEMANDES RELATIVES AU TEMPS EFFICACEMENT :



DÉLAIS



REPÈRES CONNUS



BON TIMING



CONTRÔLE DE
L'ADULTE

BÂTIR UN COIN SENSORIEL FAVORISER L'APAISEMENT



AIDE MÉMOIRE POUR LA CRÉATION D'UN COIN SENSORIEL

Que ce soit dans une petite tente, entre deux meubles ou dans un coin moins utilisé de la maison, la création d'un havre de paix pour l'enfant doit permettre à celui-ci un moment de solitude et de calme avec une réduction des stimuli.

Pour ce faire, nous vous invitons à :

- 1 créer une ambiance feutrée et douce en y incluant une assise confortable comme un coussin moelleux ainsi que des oreillers ;
- 2 garder l'espace épuré ;
- 3 recenser des objets disponibles à la maison qui seront attribués en exclusivité au coin sensoriel.

Pour choisir ces objets, je me fie à mes 7 sens!

- Auditif** : musique douce, « pop it », « stinky », coquilles antibruit, etc.
- Visuel** : lampe lava, tornade ou autre, lumière tamisée et douce, sablier liquide, etc.
- Olfactif** : huiles essentielles, pâte odorante, pâte « purty » parfumée.
- Oral/gout** : différents mâchouilleurs, gomme à mâcher, sifflet, crocodile, collation croquante ou collante, etc.
- Tactile** : Balle anti-stress, toutou doux, couverture soyeuse, jouet « tangle », etc.
- Vestibulaire** : chaise de yoga, balançoire, tabouret oscillant, canot, etc.
- Proprioceptif** : Manimo, couverture ou coussin lesté, etc.

EN RAPPEL

- Le coin sensoriel ne doit jamais être utilisé comme un espace de conséquence à la suite d'un comportement indésirable. Cet espace doit conserver son aspect positif, réconfortant et permettre un moment d'auto-régulation.
- L'accompagnement par un adulte bienveillant est non-négligeable pour permettre à l'enfant d'apprendre à utiliser adéquatement son refuge.
- Profitez de cet espace pour aider le jeune à reconnaître son état, ses émotions et ainsi développer son autonomie à reconnaître quand il a besoin d'une pause et de calme.



Créé et validé par Frédérique Bernier, Éducatrice spécialisée, en collaboration avec Nathalie Gagnon, conseillère scolaire et santé pour l'enfant, Service psychosocial Pas-à-Pas, 2022. Reproduction interdite. Tous droits réservés.



ENSEIGNER DES STRATÉGIES DE RETOUR AU CALME



BOÎTE À OUTILS

Tous les moyens ne fonctionnent pas toujours. C'est pourquoi nous devons avoir plusieurs trucs dans notre coffre à outils pour gérer notre stress et notre anxiété. En voici quelques-uns.



Faire des respirations : inspirer par le nez, expirer par la bouche (5 à 10 fois).



Penser à quelque chose ou quelqu'un que tu aimes pendant 1 à 2 minutes.



Te retirer dans un espace calme pour limiter les stimulations.



Regarder des photos de personnes que tu aimes.



Compter à rebours, par bonds de 3, à partir de 50 (50, 47, 44, 41...)



Libérer les 5 sens : énumérer 5 choses que tu vois, 4 bruits/sons que tu entends, 3 objets que tu touches, 2 odeurs que tu sens et une saveur que tu goûtes.



Parler avec une personne de confiance.



Demander de l'aide à un adulte de confiance.



Bouger pour évacuer le trop plein de stress (marcher, courir, sauter...)

Mes notes personnelles

P.

16

/

22

PARTIE 4 L'APPLICATION DES RÉCOMPENSES ET DES CONSÉQUENCES

BÂTIR UN SYSTÈME DE RENFORCEMENT POSITIF



Spécifique



Positif



Cumulatif



Immédiate



Agréable



Progressive



ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

RAPPELS POUR LA MISE EN PLACE DES CONSÉQUENCES

P.

- Elles doivent être connues de l'enfant.
- Elles ne sont pas une évidence pour l'enfant.
- Elles ne sont pas cumulatives.
- Elles ne sont pas obligatoires. Si nécessaire!
- Elles doivent être moins nombreuses que les récompenses.

18

/

22

DES CONSÉQUENCES LOGIQUES ET NATURELLES

Conséquences naturelles :

- Perdre du temps de jeu à la récréation puisque le temps d'habillement est trop long.
- Des élèves qui n'ont plus envie de jouer avec un autre élève irrespectueux.
- Etc.

Conséquences logiques (en lien avec le comportement) :

- Briser un objet dans sa colère : le réparer, le remplacer.
- Blessé quelqu'un avec ses paroles et actions : réparer son geste, faire un dessin d'excuse, rendre un service, etc.
- Perdre l'accès à certains jouets pendant quelque temps pour avoir refusé de les ranger.
- Etc.

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES



UNE CONSÉQUENCE NE DOIT JAMAIS BRIMER UN BESOIN.



Analyser les conséquences données à un jeune selon la pyramide des besoins de Maslow

PAS-À-PAS
SERVICE PSYCHOSOCIAL



Outil réalisé par Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.), Service psychosocial Pas-à-Pas, 2021. Tous droits réservés. www.pasapas.ca

ESPACE DE NOTES PERSONNELLES

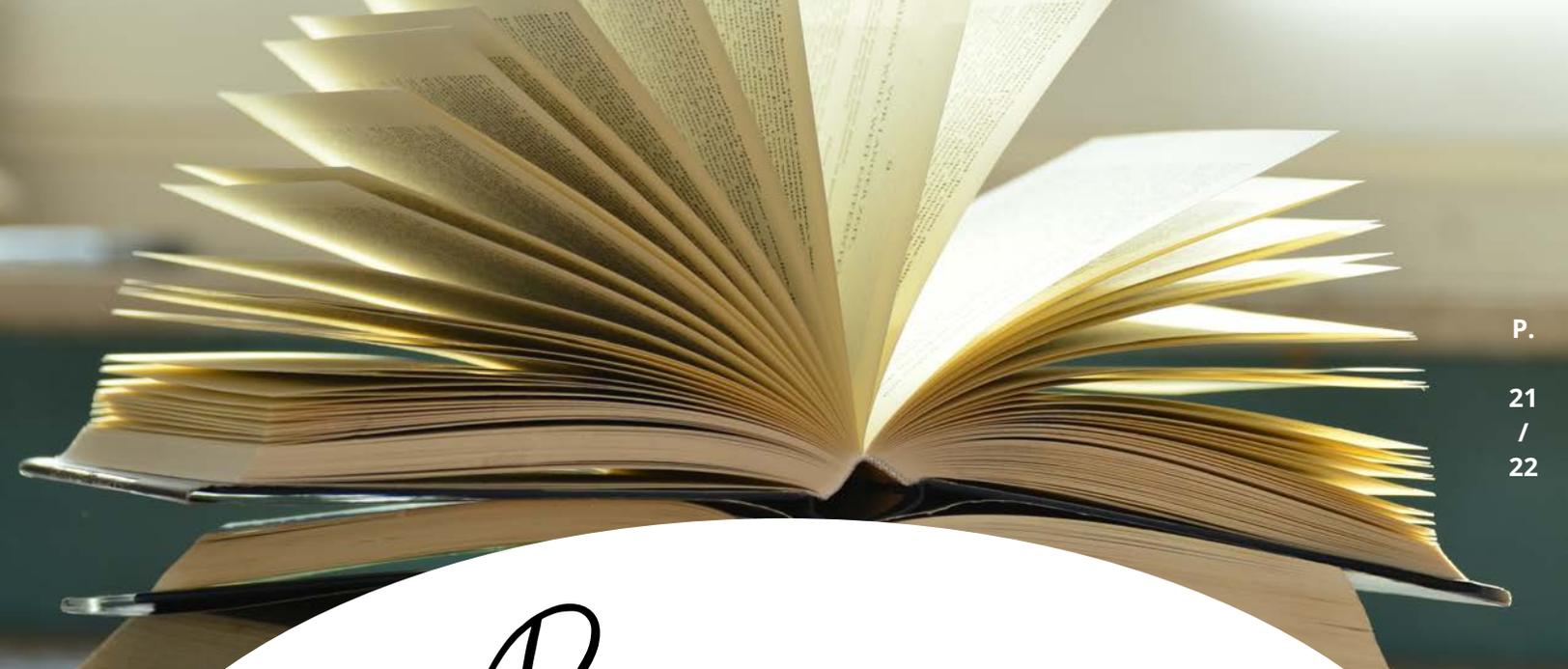
Mes notes personnelles

P.

20

/

22



Références

SAVOIR, C'EST POUVOIR !

1. *L'enfant stressé* par Caroline Quarré
2. *À chacun son stress* par Sonia Lupien
3. *The whole-brain child* par Daniel Siegel
4. *Il me cherche* par Isabelle Filliozat
5. *Et si on les laissait vivre?* par Joël Monzée
6. *L'opposition: ces enfants qui en font voir de toutes les couleurs* par Benoit Hammarenger
7. *Grosse colère* par Mireille d'Allancé
8. *Mon cerveau élastique* par Joann Deak
9. *Les émotions* par Ariane Hébert
10. Jeu et livre *Le monstre des couleurs*

Outils

SAVOIR, C'EST POUVOIR !

1. *Ton anxiété dompte-là* sur www.tonanxietedomptela.org.
2. *Webinaire sur la gestion du temps* sur <https://youtu.be/q25a-16icb8>
3. *Podcast Le TDAH avec Placote* : <https://youtu.be/3Zf8zQ7J0cs>
4. *Webinaire Diminuer l'anxiété et l'agitation des élèves* :
<https://youtu.be/79E2OLTE6Wo>
5. *Webinaire Stress, TDAH et difficultés d'apprentissage* :
https://youtu.be/YGup_ys-GZY
6. *Blogue (article, outils, etc. ...)* : <https://www.pasapas.ca/blogue/>