


Suzanne Vallières

Les Psy-trucs

pour les enfants
de 6 à 9 ans



Guider
son enfant vers
l'autonomie

Les questions que tout parent se pose :



- Pourquoi est-ce important que mon enfant soit autonome et responsable ?
- Quelles sont les conséquences possibles d'un manque d'autonomie ou d'une surprotection ?
- Comment favoriser l'autonomie et le sens des responsabilités chez mon enfant ?
- À quel niveau d'autonomie dois-je m'attendre à son âge ?
- Attribuer de l'argent de poche à son enfant, est-ce un bon moyen d'augmenter son autonomie ?

Comme bien des parents, nous avons parfois l'impression de devoir être constamment derrière nos enfants pour préparer leur lunch ou leurs collations, pour choisir leurs vêtements, pour nous assurer qu'ils n'ont rien oublié avant de partir pour l'école, pour superviser leurs devoirs et leurs leçons, etc. Chaque jour, inlassablement, nous leur répétons les mêmes consignes : « Brosse tes dents ! » « Range ta chambre ! » « Ramasse tes souliers ! » C'est un « travail de soutien » au quotidien que nous souhaiterions souvent éviter. Or, il n'est pas toujours facile, ni même important pour nos petits mousses pleins d'entrain – et surtout motivés par le désir de jouer –, de devenir autonomes et responsables aussi rapidement que nous le voudrions.

Pourquoi est-ce important que mon enfant soit autonome et responsable?

L'autonomie est la faculté d'agir par soi-même, la capacité de faire ou de décider quelque chose sans avoir besoin d'aide ou sans être influencé par les autres. L'autonomie s'exprime aussi par la capacité de l'enfant à subvenir à ses besoins. Elle implique évidemment un sens des responsabilités, qui lui permettra de respecter les règles en vigueur dans la famille, à l'école et en société.

Le désir d'autonomie se manifeste très tôt dans la vie d'un enfant: lorsqu'il commence à ramper pour aller chercher un jouet; lorsqu'il désire manger ou mettre ses souliers tout seul, etc. Mais c'est normalement entre 5 et 12 ans que nos enfants font de grands apprentissages sur ce plan, deviennent de plus en plus indépendants et parviennent progressivement à prendre davantage de responsabilités, une capacité qui, ne l'oublions pas, est en constante progression et sera probablement encore à développer... même à l'adolescence!

En tant que parents, nous avons un rôle important à jouer pour favoriser la quête d'autonomie de notre enfant et le développement de son sens des responsabilités. Ces éléments sont même à la base de toute éducation réussie puisqu'ils lui permettront d'affronter les réalités de la vie quotidienne. Nous aidons notre enfant à développer son autonomie chaque fois que nous évitons de le surprotéger ou de tout faire à sa place et que nous lui donnons l'occasion d'exercer des choix, de prendre des responsabilités et d'accomplir certaines tâches. En adoptant une telle attitude, nous l'aidons également à développer sa confiance en lui, son estime de soi et son sentiment de compétence («Je suis capable!»).

Un enfant autonome se sentira donc apte à réussir et n'aura pas peur d'essayer, de poser des questions ou même de faire des erreurs!

Il saura se débrouiller dans la vie. D'ailleurs, plusieurs études indiquent que l'autonomie chez l'enfant favorise sa réussite scolaire ainsi que son adaptation sociale... gages de succès pour le reste de sa vie !

Quelles sont les conséquences possibles d'un manque d'autonomie ou d'une surprotection ?

Le manque d'autonomie chez un enfant se manifeste dans ses gestes de tous les jours. En voici les principaux signes :

- ▶ Il a de la difficulté à entreprendre quelque chose de nouveau ou à l'accomplir seul ;
- ▶ Il se dit incapable de faire certaines tâches ou activités qui sont pourtant de son âge ;
- ▶ Il attend qu'on fasse les choses à sa place ;
- ▶ Il éprouve de la difficulté à décider par lui-même, à faire des choix (par exemple à choisir ses vêtements) ;
- ▶ Il demande toujours notre aide (ne persévère pas) ;
- ▶ Il est incapable, à 8 ou 9 ans, de faire ses devoirs seul (ne se contente pas d'une supervision) ;
- ▶ Il n'aime pas jouer seul, sans que quelqu'un soit près de lui ;
- ▶ Il s'ennuie souvent, il a de la difficulté à rester seul ;
- ▶ Il éprouve de la difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes (par exemple, on doit lui rappeler constamment les consignes du matin).

Les conséquences du manque d'autonomie chez l'enfant apparaissent surtout lorsqu'il quitte le nid familial, notamment pour aller à la garderie ou à l'école. Ces milieux exigent de fait un minimum d'autonomie et de responsabilité chez nos jeunes, et ceux qui n'y sont pas préparés éprouvent rapidement des problèmes d'adaptation pouvant entraîner tension et difficultés scolaires.

Les conséquences d'un manque d'autonomie se situent principalement sur deux plans :

- ▶ **Sur le plan social.** Cela peut se traduire par de la difficulté à s'adapter et à suivre son groupe d'amis. Par exemple, un jeune de 8 ans qui est le seul dans le quartier à ne pas faire du vélo ou qui ne veut pas passer une journée complète à une fête d'amis risque d'être mis à l'écart par les autres ;
- ▶ **Sur le plan de l'estime de soi.** Un enfant qui n'est pas autonome dans certaines tâches peut se sentir « moins bon » que les autres, se dévaloriser.

Les répercussions de la surprotection

Un enfant surprotégé (qui a vécu « aux crochets » de ses parents) n'a malheureusement pas la chance d'acquérir autant d'autonomie que les autres jeunes et a généralement de la difficulté à développer son estime de soi et sa confiance en lui. Lorsque nous surprotégeons notre enfant, nous l'empêchons de prendre des décisions et des initiatives et, surtout, de courir certains risques. Ces petits risques, qui font partie du quotidien, ont toute leur importance et permettent à l'enfant de pousser plus loin ses limites, de découvrir en lui-même de nouvelles capacités, de vivre de petites réussites et, inévitablement, des échecs (que ce soit une mauvaise chute ou un résultat désastreux à sa première tentative d'une nouvelle activité). Ces échecs sont très formateurs et donnent l'occasion à chaque enfant de se connaître, de tirer quelques leçons, bref d'acquérir une expérience qui lui donnera la chance, à la prochaine occasion, de changer cet événement en réussite.

Il est important de prendre conscience que la confiance en soi chez l'enfant augmente au fur et à mesure que son autonomie grandit, et qu'il est impossible pour lui de devenir autonome si ses parents « vont toujours au-devant de lui ». Un comportement surprotecteur alimente chez le jeune une grande dépendance vis-à-vis

de l'adulte et peut l'amener à devenir un préadolescent ou un adolescent qui risque d'avoir toujours besoin de l'appui de ses parents (ayant le sentiment qu'il n'est pas capable de faire quelque chose par lui-même). Ces ados deviennent souvent des adultes « insécures » qui ont malheureusement de la difficulté à prendre des décisions dans la vie.

Comment favoriser l'autonomie et le sens des responsabilités chez mon enfant ?

Au cours de leur vie, nos enfants doivent développer leur autonomie sur plusieurs plans : l'habillement, l'alimentation, les soins corporels, les devoirs et les leçons, les tâches ménagères, le réseau social, etc. C'est un processus graduel qui commence dès la naissance et se poursuit jusqu'à l'âge adulte.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'établir un climat propice au développement de l'autonomie et du sens des responsabilités chez votre enfant :

- ▶ **Accepter son besoin d'indépendance.** Un enfant qui devient autonome devient par le fait même de plus en plus capable de faire des choix et de prendre certaines responsabilités. Ce processus implique donc une coupure progressive du lien de dépendance avec ses parents. Cette coupure, parfois difficile à faire ou à accepter pour ces derniers, peut freiner (peut-être inconsciemment) leur désir de voir leur jeune devenir autonome. C'est probablement pour cette raison qu'il a été difficile, émotivement parlant, de le voir partir pour sa première journée d'école. Et ce sera peut-être le cas également lorsqu'il quittera définitivement la maison familiale pour aller vivre en appartement. Nous devons donc prendre conscience que, même si cette quête d'indépendance nous affecte quelque peu, nous agissons dans notre

intérêt (et surtout dans le sien) en lui permettant d'accéder à cette autonomie ;

- ▶ **Éviter de le surprotéger.** Développer l'autonomie d'un enfant, c'est aussi accepter de lui faire confiance et lui permettre de courir quelques risques. Notre instinct de protection doit alors se limiter à « garder l'œil ouvert », puisqu'une attitude surprotectrice nuirait à son développement. Si nous sommes constamment inquiets pour notre enfant, il risque de le percevoir. S'il sent que nous doutons de ses capacités, il se mettra lui aussi à en douter ; il perdra confiance en lui et sera inquiet à l'idée de devoir se débrouiller seul ;
- ▶ **Ne pas tout faire à sa place.** Quand un enfant n'arrive pas à faire une tâche, nous avons parfois tendance à la faire à sa place, soit pour gagner du temps, soit pour éviter des problèmes, ou parce que c'est plus simple comme ça ! Mais c'est une erreur : en agissant ainsi, nous privons notre enfant du plaisir qu'il aurait à accomplir quelque chose par lui-même et, par conséquent, à grandir. Sur le coup, nous avons peut-être l'impression de gagner du temps ou de rendre les choses plus faciles, mais à plus long terme, ce n'est pas le cas. Le temps et la patience que nous lui accordons au moment où il apprend par lui-même à faire certaines tâches nous permettront d'économiser... temps et patience lorsqu'il sera autonome ;
- ▶ **Le laisser choisir et décider.** Être capable de faire des choix et de prendre des décisions, c'est évidemment un signe d'autonomie. Il ne faut pas hésiter à placer son enfant devant un choix et à le laisser prendre la décision (qu'on pourra accepter ou contester par la suite, si cela est nécessaire !). Par exemple, impliquez votre enfant dans la sélection de ses activités parascolaires ou dans le choix et la préparation de ses collations et de son repas du midi...

Veillez toutefois à ne pas critiquer ou punir votre enfant lorsqu'il a pris une mauvaise décision. Mieux vaut en discuter avec lui et l'aider à prendre conscience de ce qui s'est passé afin qu'il puisse faire un meilleur choix à la prochaine occasion ;

- ▶ **Le faire participer aux tâches domestiques.** Beaucoup d'enfants n'effectuent aucune tâche ménagère à la maison. Les parents ne l'exigent pas, soit par manque de temps et de patience, soit par crainte que ce ne soit pas fait « à leur goût ». Et pourtant ! Lorsque nous donnons à notre enfant l'occasion de faire certains travaux (sous notre supervision au début, afin de le guider ou de l'aider, si cela est nécessaire), nous lui permettons de prendre confiance en lui. Il faut donc l'encourager à prendre la responsabilité de certaines tâches telles que passer l'aspirateur, mettre de l'ordre dans sa chambre, faire son lit, aider à ranger l'épicerie, desservir la table ou participer à l'entretien du terrain ;
- ▶ **Le valoriser et l'encourager.** Il est important de permettre à son enfant de s'acquitter de certains travaux, mais surtout de l'aider et de le guider vers la réussite. Il faut le motiver, le soutenir, l'aider à faire preuve de persévérance et le féliciter pour ses moindres progrès ou pour chaque réussite (si petite soit-elle). Il est d'ailleurs conseillé de ne pas être trop exigeant ni perfectionniste et d'éviter de le gronder ou de lui faire des remarques négatives s'il ne parvient pas à faire quelque chose par lui-même. N'oublions pas que les enfants sont des êtres en construction et que les erreurs font partie de leur apprentissage. Il faut donc les encourager dans leurs efforts (même infructueux). En fait, laisser son enfant devenir autonome, c'est mettre de côté la perfection et accepter que les choses soient faites à sa manière et à son rythme ;

- ▶ **Lui enseigner la persévérance.** Par des encouragements bien ciblés, nous pouvons motiver notre enfant à persévérer, particulièrement lorsque la tâche lui semble un peu difficile : « Lâche pas, mon grand, tu vas y arriver, t'es capable ! » Au besoin, nous pouvons également le guider dans sa démarche : « Tu peux peut-être essayer de cette manière... » Voilà des façons efficaces de le motiver et de l'aider à réussir ! (Voir « Comment donner le goût de l'effort à son enfant ? La persévérance », à la page 115.)
- ▶ **Lui donner des responsabilités.** Il faut non seulement donner des tâches à son enfant, mais le rendre responsable de celles-ci. N'hésitez pas à confier à votre enfant la responsabilité de certains travaux, qu'il devra assumer de façon régulière sans que vous ayez à lui rappeler constamment de les faire (bien que ce soit tout de même inévitable de temps en temps !). La préparation d'un aide-mémoire contenant la liste des tâches à effectuer chaque semaine peut vous être d'une grande aide à cet effet. Par exemple, vous pourriez lui donner la responsabilité de mettre la table au repas du soir, de passer l'aspirateur au salon, de donner de l'eau au chien ou de mettre les ordures ménagères au chemin ;
- ▶ **Ne pas le forcer.** Il ne faut surtout pas forcer un enfant à faire quelque chose de nouveau ou dont il ne se sent pas capable. Une nouvelle expérience vécue de façon négative peut freiner son désir d'autonomie et risque d'anéantir sa volonté ou son envie d'expérimenter de nouvelles choses. Si votre enfant manifeste une forte réticence à accomplir quelque chose, essayez de le soutenir, de le guider et même de faire cette nouvelle activité avec lui dans un premier temps, afin que son niveau de confiance augmente.

Il est important de réaliser que le meilleur environnement pour apprendre à notre enfant à devenir autonome et responsable, c'est le milieu familial : parce que nous sommes toujours présents en tant que parents, nous pouvons faire un suivi et encourager notre jeune de façon constante, voire au quotidien. C'est un processus qui peut commencer très tôt, dès le moment où notre enfant manifeste de l'intérêt à faire quelque chose seul (par exemple, quand il veut aller chercher sa couche lui-même ou mettre ses souliers sans notre aide). Cet apprentissage demande cependant du temps et de la patience (ça ne va pas aussi vite que nous le voudrions...); nous devons aussi faire preuve de constance dans nos interventions.

Bref, l'attitude générale à adopter consiste à laisser l'enfant explorer par lui-même (tout en gardant l'œil ouvert) et à lui faire confiance. Rendre un enfant autonome, c'est l'accompagner sans prendre trop de place, sans prendre SA place. C'est lui donner la main lorsqu'il en a besoin, sans l'empêcher de marcher seul. C'est lui donner du pouvoir sur sa vie, de façon qu'il soit en mesure d'affronter plus adéquatement les différentes étapes de son évolution et les obstacles qui surgiront.

À quel niveau d'autonomie dois-je m'attendre à son âge ?

Plus l'enfant grandit, plus il réclame de l'indépendance. Quand vient le temps de donner plus de responsabilités ou d'autonomie à son enfant, il peut être difficile de connaître le bon dosage ou la limite : la ligne entre la protection et la surprotection est en effet parfois bien mince. Lorsque la situation est ambiguë, il est bon d'en discuter avec des personnes ayant des enfants du même groupe d'âge. En comparant ainsi notre enfant avec les autres, nous pouvons acquérir cette petite dose d'objectivité qui nous manque si souvent quand il s'agit du bien-être de notre petit. Il est d'ailleurs intéressant de voir que nous n'acceptons parfois ses demandes ou son besoin

d'autonomie qu'après avoir constaté que tous ses amis étaient rendus à ce stade !

Nous devons cependant rester prudents et respecter le rythme de notre enfant. Ce n'est pas parce que le petit voisin du même âge va à l'école seul ou passe de longues journées seul à la maison que notre enfant doit faire de même. Il convient donc de bien évaluer sa capacité et de tenir compte de sa personnalité. On ne donne pas le même niveau d'autonomie à un enfant impulsif ou influençable qu'à celui qui est mature, calme et très responsable.

L'important, c'est d'être à l'écoute des besoins d'indépendance de son enfant, de déceler les signes qu'il recherche un peu plus d'autonomie et de répondre à ce besoin, tout en assurant sa sécurité.

Est-il prêt pour le camp de vacances ?

Plusieurs parents se demandent si leur enfant est prêt pour vivre un camp de vacances ou s'il sera capable de rester plusieurs jours loin de papa et maman ! Tout est une question de maturité affective. Avant 6 ans, les enfants sont encore un peu jeunes pour cela, mais à partir de 7 ou 8 ans, leur niveau d'autonomie a augmenté de même que leur ouverture au monde qui les entoure : ils sont donc plus réceptifs.

Mais votre enfant est-il prêt pour autant ? Tout dépend de lui, et ce n'est pas tant une question d'âge que de tempérament. Il faut aussi évidemment tenir compte de son intérêt et de son désir de tenter cette expérience. Votre enfant a du mal à quitter la maison pour aller chez des amis ou chez les grands-parents ? Est-ce encore plus difficile lorsque cela implique de coucher ailleurs ? Le meilleur moyen de savoir s'il est prêt, c'est de lui en parler, de vérifier comment il se sent à l'idée de partir sans vous. S'il semble très inquiet, voire anxieux, lorsque vous abordez le sujet, c'est qu'il n'est peut-être pas prêt. S'il manifeste une inquiétude modérée ou des interrogations qui sont normales devant toute nouvelle situation, il suffira peut-être de le sécuriser. Rappelez-lui alors ses appréhensions

Table des matières

Guider son enfant vers l'autonomie	7
Comment motiver son enfant à l'école?	25
L'influence des amis	43
C'est l'heure des devoirs!	53
Pas toujours facile, l'école! Les difficultés scolaires.....	73
La discipline, c'est important!.....	95
Comment donner le goût de l'effort à son enfant?	
La persévérance	115
Le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH)	129
Mon enfant n'a pas d'amis! La socialisation	149
Papa et maman se séparent!.....	163
Il n'aime pas son enseignant!	179
Une timidité gênante!	189
Comment lui parler de la mort?	203
La famille recomposée, tout un défi!.....	219
Le stress chez l'enfant.....	241
Bibliographie	261