

# DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

## UN OUTIL POUR LA VIE



### POURQUOI ?



Instinctivement, les parents cherchent à protéger leurs enfants du danger, de la douleur et du déplaisir. Par contre, pour développer son autonomie, l'enfant doit apprendre à faire seul. Sinon, les enfants risquent de se tromper, de se blesser, de vivre de la tristesse, de la déception, de la frustration et plus encore. Il est difficile pour un parent de tolérer que son enfant échoue ou vive des sentiments négatifs, alors que le parent aurait pu les éviter. Cependant, c'est de cette façon que les enfants apprendront et pourront développer leur autonomie.

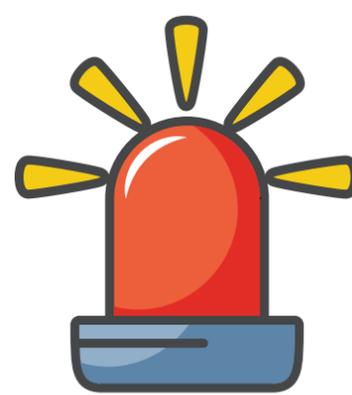
### ENCADREMENT

Ne brûlez pas d'étape. Les enfants TDAH auront besoin d'un encadrement et d'un soutien plus longtemps que les autres enfants. Par contre, il est important de faire attention à ne pas tomber dans la surprotection ou l'encadrement excessif qui vont nuire à l'autonomie. Il faut donc apprendre à lâcher les rênes tranquillement un après l'autre, un domaine à la fois.

### LAISSEZ VOTRE ENFANT APPRENDRE

Surprotéger le jeune est de faire quelque chose à sa place alors qu'il a la capacité de le faire seul. Ce comportement est nocif, car vous maintenez l'enfant dans un état de dépendance face à l'adulte et vous lui donnez en plus le sentiment qu'il n'est pas en mesure d'effectuer des tâches lui-même. Laissez-le apprendre à maîtriser des outils qui vont lui permettre d'affronter les difficultés et s'adapter à ce que la société attend de lui. Par exemple, un jeune peut apprendre à se réveiller seul à l'aide d'un cadran, être responsable de l'entretien de sa chambre, etc.

### SURPROTECTION



### STRATÉGIE



#### MONTREZ L'EXEMPLE

Les enfants apprennent en observant. Si vous faites l'effort de vous organiser, il aura tendance à faire comme vous. Il faut prendre le temps d'expliquer à chaque enfant ce qu'on attend de lui en lui expliquant la façon de faire et les stratégies utiles. Ensuite, vous pourrez le laisser faire les choses par lui-même et trouver ses propres moyens. Observez-le et résistez à la tentation de le faire à sa place. S'il éprouve de la difficulté, vous pourrez le guider en lui offrant des idées.

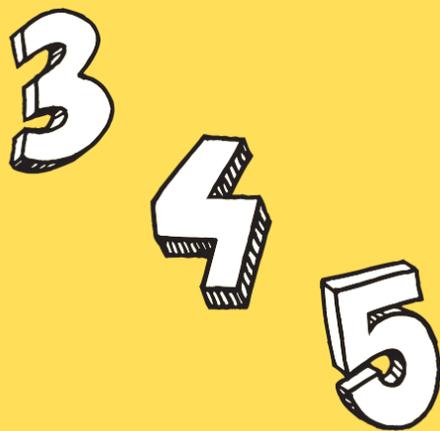
### STRATÉGIE



#### DÉLÉGUEZ LES TÂCHES

Les enfants aiment se sentir utiles. Les tâches les valorisent, car elles permettent de montrer que les adultes leur font confiance. Il peut faire des petites tâches en fonction de son âge par exemple mettre la table, essuyer la vaisselle, plier le linge, etc. Cela aidera à développer son autonomie et sa confiance en lui.

### STRATÉGIES



- Poussez-le à prendre des initiatives et des décisions par lui-même. Encouragez le positivement quand il en prend. Cela l'aidera à devenir responsable, à prendre conscience de ce qu'il dit et fait et en assumer les conséquences.
- Soyez tolérant quand il commet des erreurs. Apprenez-lui à être tolérant envers lui-même. Lorsque l'enfant se trompe, évitez de crier dessus. Au contraire, passez sur les imperfections et félicitez-le pour son travail et ses efforts.
- Encouragez votre enfant et rappelez-lui ses réussites passées. Vous pouvez aussi tenir un cahier de réussites avec votre enfant où vous notez ses progrès et les stratégies employées.

### DANS LE PIRE DES CAS

Dans le pire des cas, l'enfant se trompera. Puisqu'il y a une première fois à tout, le risque d'erreur est relativement élevé. La menace de se tromper ou d'échouer est constamment présente, tout comme la possibilité de vivre des succès. Par contre, si vous sentez que le danger a un effet paralysant sur votre enfant, aidez-le à recadrer ses pensées en lui faisant voir le côté positif de se tromper. Apprenez-lui aussi à oser ne pas avoir honte de ses erreurs, peu importe qu'elles aient été légèrement pénibles ou ardues, elles vont se transformer en expériences.

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2007). TDAH/HD comprendre et aider son enfant. Édition TDAH/HD Belgique.

2. HÉBERT, Ariane. (2018). Être parent ; la boîte à outils. Éditions de Mortagne.

