

Les enfants hyperactifs

Inutile d'espérer une grasse matinée, son réveil biologique sonne dès l'aurore. La journée, c'est le parcours du combattant. Votre rêve ? Quelques minutes de vraie tranquillité. Pas si simple.

Hyperactif. Derrière ce mot barbare se cache un enfant souvent jovial, qui se réveille dès l'aube, en forme olympique, affamé... et le clame à grands renforts de décibels. Durant la journée, il enchaîne activité sur bêtise, commente ses actions avec une constance à faire pâlir un chroniqueur hippique et vocifère dès que quelque chose lui résiste.

Côté maternel, la vie devient une incessante chasse à la catastrophe. La patience n'est plus qu'un souvenir ; punitions et brimades succèdent aux tentatives infructueuses de négociation : c'est l'enfer... pour tout le monde.

Peu d'enfants taxés d'hyperactivité ressemblent cependant à cette description ; la plupart sont seulement agités de " turbulences " tout à fait normales à leur âge qu'il convient de circonscrire si nécessaire.

Circonscrire le champ de bataille

Un enfant hyperactif a avant tout besoin d'être sécurisé et aimé. Souvent de sexe masculin, il a peut-être été beaucoup bercé, stimulé, lorsque, dans sa prime enfance, il exprimait un mal-être par des larmes. Libérer son énergie est devenu pour lui une parade contre le stress et les angoisses.

Les brimades et punitions demeurent lettre morte, même s'il a besoin d'une éducation assez ferme.

Commencez par lui inculquer des principes de vie réguliers. Inutile en effet d'ajouter une dose d'anarchie à la sienne. Les horaires du coucher, des repas et de la sieste doivent être de véritables repères, à propos desquels il n'y a pas matière à discuter.

Sélectionnez ce que vous lui interdisez car il est impossible de batailler sur tous les fronts. Proscrivez d'abord les attitudes qui vous font sortir de vos gonds... les enfants n'ont pas leur pareil pour exploiter vos failles.

Exprimez-vous fermement, expliquez brièvement la raison de l'interdiction mais ne vous attardez pas. Votre refus doit être considéré comme la fin de la discussion et non comme l'ouverture d'une interminable négociation. Ne vous justifiez pas, il doit sentir que votre autorité n'est pas contestable. Loin de l'infantiliser, celle-ci a pour objet de le sécuriser en lui montrant que l'adulte, à savoir vous, joue un rôle de garde-fou.

Entendez-vous avec le reste de la famille : votre discours doit être cohérent... ou votre enfant s'engouffrera dans la brèche.

Proscrivez provisoirement certaines situations " sensibles " comme les visites au supermarché, les repas en famille, etc. Vous éviterez, à peu de frais, autant de conflits

Responsabilisez-le

A l'intérieur des limites définies, montrez-vous compréhensive, écoutez votre enfant et intéressez-vous à ses activités. Confiez-lui la responsabilité de certaines tâches, il aura ainsi l'occasion de prouver son savoir-faire et d'exprimer son libre-arbitre. Félicitez-le quand il s'en acquittera avec succès et encouragez-le à prendre, sous votre contrôle, d'autres activités en charge. Elles l'aideront à canaliser son énergie.

Enfin, si cette hyperactivité s'installe dans la durée, intéressez-vous, avec l'aide d'un thérapeute, à ce qui motive son hyperactivité, ce mal-être qu'il lui faut désormais apprendre à extérioriser avec des mots.

Katia Chapoutier

©

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/psycho_pour_tous/enfant_bebe/ps_14_06_enf_hyperactif.htm