



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

## COMMENT AIDER L'ENFANT À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Jeanne Lagacé-Leblanc  
Claudia Verret

# COMMENT AIDER L'ENFANT À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents

---

– Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

**BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES**

---

– Pensées non aidantes qui suscitent des émotions négatives.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider l'enfant à confronter ses pensées non aidantes qui suscitent des émotions négatives et à les remplacer par des pensées aidantes et réalistes plus susceptibles d'entraîner des émotions positives.

**CONCEPTION**

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Jeanne Lagacé-Leblanc** (assistante de recherche) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

## COMMENT AIDER L'ENFANT À DÉSAMORCER SES PENSÉES NON AIDANTES ?

Les pensées et les émotions sont intimement liées. Il arrive que l'enfant ressasse des idées négatives qui peuvent entraîner des sentiments colériques, anxieux ou tristes. Ces pensées sont considérées comme non-aidantes. Selon la situation, elles peuvent s'avérer réalistes (elles correspondent à la situation) ou irréalistes (l'enfant se fait de fausses idées).

Quand la perception de l'enfant n'est pas juste, un adulte de son entourage (parent, enseignant, intervenant, etc.) peut l'aider à se sentir mieux en confrontant ses pensées irréalistes ou exagérées qu'il entretient à propos de cette situation. Ce qui suit présente brièvement chacune des étapes de cette démarche en l'illustrant par un exemple.

À NOTER : Il est nécessaire d'avoir une relation de confiance avec l'enfant pour entreprendre cette démarche. Aussi, l'enfant ne doit pas être dans un état de crise lors de cette remise en question.

### ÉTAPES

#### Étape 1 : Amenez l'enfant à décrire objectivement la situation problématique.

Quand l'enfant est calmé, invitez-le à raconter ce qui s'est passé ou à décrire la situation problématique.  
Quelle est la situation problématique?  
Quels sont les éléments qui l'ont dérangé?  
Qui d'autre était impliqué? Comment a-t-il réagi?  
Quelles en ont été les conséquences?  
Évitez d'interpréter la situation dans vos yeux d'adulte ou de dédramatiser d'emblée.  
Laissez l'enfant s'exprimer.

### ILLUSTRATIONS

**Parent** : « William, j'aimerais qu'on revienne sur ce qui s'est passé au retour de l'école. Peux-tu me raconter ce qui s'est passé? »

**Enfant** : « Je voulais aller au parc et toi tu m'as dit que je devais finir mon devoir de mathématique avant d'y aller. Je ne comprends rien à mon devoir! En plus, tu ne me laisses jamais aller jouer au parc! »



## ÉTAPES

### **Étape 2 : Incitez l'enfant à verbaliser ses émotions, ses pensées et ses sensations physiques.**

S'il a de la difficulté à exprimer ses émotions ou les pensées qui lui traversaient l'esprit quand la situation est survenue, invitez-le à se détendre et à repenser à ce qui s'est passé. Que ressentait-il sur le plan physique et émotionnel? Qu'est-ce qui lui traversait l'esprit à ce moment-là ? Rassurez-le en lui disant qu'il est normal d'éprouver des émotions désagréables et de se sentir parfois mal dans son corps. Ce n'est pas agréable, mais cela peut devenir une bonne occasion de passer à l'action et de voir comment cela pourrait se passer une prochaine fois.

### **Étape 3 : Aidez l'enfant à vérifier le réalisme de ses pensées en cherchant des preuves.**

Aidez l'enfant à examiner les preuves (ou les faits) qui appuient ses pensées non aidantes afin de déterminer si elles sont réalistes ou non. Ces preuves peuvent être liées au passé (d'autres situations semblables vécues par le passé), aux interprétations possibles de cet événement particulier ou aux connaissances générales à propos de la situation problématique (p. ex. : réactions physiques quand on est en colère). La suite de l'intervention sera différente selon que les pensées non aidantes sont réalistes ou pas. Si la pensée est irréaliste, l'adulte utilisera la remise en question afin d'aider l'élève à trouver une idée plus réaliste. Si au contraire la pensée non aidante est réaliste, l'intervenant aura plutôt recours à la démarche de résolution de problèmes.

## ILLUSTRATIONS

**Parent** : « Comment te sentais-tu? »

**Enfant** : « J'étais vraiment frustré. »

**Parent** : « Est-ce que tu te souviens de ce que tu te disais et de ce que tu ressentais dans ton corps lorsque tu te sentais frustré ? »

**Enfant** : « Un peu oui, je me suis dit que je n'arriverais jamais à finir mon devoir à temps. Après, j'avais chaud et j'avais les poings crispés comme si j'allais frapper quelque chose. »

**Parent** : « Ce que tu as ressenti est normal. Dis-moi, est-ce qu'il y a autre chose que tu voudrais me raconter? »

**Enfant** : « C'est injuste que je doive faire mes devoirs en revenant de l'école et que les autres puissent aller jouer au parc. J'ai peur d'être rejet demain parce que je n'ai pas participé au tournoi de billes.

En plus, mon devoir est sûrement mal fait parce que c'était trop dur. Madame Francine va me disputer et je vais sûrement avoir des problèmes. »

**Parent** : « Est-ce que tu crois que tes amis peuvent aller jouer sans que leur devoir à remettre pour demain soit terminé ? »

**Enfant** : « Non, mais les parents de mes amis sont moins sévères. »

**Parent** : « Est-ce que c'est déjà arrivé que Madame Francine se fâche parce que tu avais trop d'erreurs dans un devoir? »

**Enfant** : « Non, mais elle n'est pas contente lorsqu'on n'a pas essayé d'écrire une réponse. »

**Parent** : « À quoi servent les devoirs ? »

**Enfant** : « À s'entraîner, à voir ce que l'on comprend et ce que l'on ne comprend pas. »

**Parent** : « Est-ce qu'il y a des choses que tu comprends dans ton devoir ? Et qu'est-ce que tu ne comprends pas? »

**Enfant** : « Je sais faire la première étape de la résolution de problème, mais je ne me souviens plus comment faire les autres étapes. »

## ÉTAPES

### Étape 4 : Remettez en question les pensées non aidantes irréalistes.

À partir des preuves accumulées par le jeune, interrogez-le pour lui faire prendre conscience que ses pensées semblent irréalistes. A-t-il des preuves hors de tout doute de ce qu'il croit être vrai ? Aidez l'enfant à considérer les aspects positifs de la situation (et pas seulement ses aspects négatifs), à relativiser ce qui lui arrive et à considérer le degré de contrôle qu'il peut exercer dans la situation qu'il juge problématique. Si ses pensées s'avèrent erronées, suggérez-lui d'autres interprétations de la situation. Par vos remarques, vous pourrez l'aider à avoir une perception plus juste de la situation en lui montrant qu'il manque de preuves pour appuyer ses pensées négatives ou encore qu'il existe des preuves contraires.

### Étape 5 : Aider l'enfant à trouver des pensées plus réalistes.

Après avoir examiné les preuves appuyant ou non les pensées irréalistes de l'enfant, aidez-le à remplacer les pensées non aidantes par des pensées plus réalistes et plus aidantes. Il faut l'inciter chaque fois à déterminer l'émotion positive, mais également les bénéfiques qui pourraient accompagner cette nouvelle façon de penser, afin de l'encourager à l'adopter (par exemple, améliorer une relation, se faire de nouveaux amis). Vérifiez si cette nouvelle façon de penser lui semble satisfaisante. Dans le cas d'une réponse négative, il faudra alors poursuivre cette démarche.

## ILLUSTRATIONS

**Parent** : « Qu'est-ce qui pourrait vraiment faire que tes amis ne veuillent plus jouer avec toi? »

**Enfant** : « Si je leur dis des mots méchants? ».

**Parent** : « Oui, c'est possible qu'ils ne veuillent plus jouer avec toi après cela. Rappelle-toi que tes amis sont dans ta classe, ils ont aussi un devoir à remettre demain. Ils vont comprendre que pour un soir tu ne peux pas venir jouer avec eux au parc. En plus, c'est même possible qu'eux aussi n'aient pas terminé le devoir. »

**Parent** : « À ton avis, qu'est-ce qui pourrait vraiment fâcher Madame Francine? ».

**Enfant** : « Sûrement si on remet un devoir qui n'est pas fait! ».

**Parent** : « Exactement. Je pense que si tu fais ton devoir au complet, ta professeure verra que tu as essayé et elle sera satisfaite même si toutes les réponses ne sont pas correctes. »

**Parent** : « Comment pourrais-tu réagir lorsque tu vis une situation qui te fait ressentir de la colère? »

**Enfant** : « Je pourrais me dire que ce n'est pas la fin du monde si pour un soir je ne peux pas aller jouer au parc. »

**Parent** : « En plus, si tu te concentres à finir ton devoir et que tu demandes de l'aide si tu rencontres une difficulté, tu pourras plus rapidement aller retrouver tes amis au parc. »

À NOTER : Les enfants impulsifs et les enfants du début du primaire peuvent éprouver plus de difficulté à réaliser ce travail d'introspection.

# BIBLIOGRAPHIE



---

Massé, L., Bluteau, J., Verret, C. et Dumont, M. (2020, juin). Les interventions cognitivo-comportementales. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école* (3<sup>e</sup> éd., p. 289-318). Chenelière Éducation.

