



Bureau Coordonnateur de la garde en milieu familial
234 Moisan
Drummondville PQ.
J2C 1W8
Téléphone : 819 477-9931
Télécopieur : 819 477-9839
bcpetitslutins@cgocable.ca
Site web du BC : www.petitslutins.ca

Chronique des Agentes de Soutien Pédagogique

Version
parents



Le tempérament

Le tempérament influence la façon dont une personne agit et réagit. Les différences de chacun apparaissent dans l'enfance et sont influencées par l'environnement ET les gènes.

Les réactions d'un enfant dans les différents moments du quotidien influencent la réaction de ses parents, des adultes et des autres enfants envers lui. L'intervention de l'adulte envers l'enfant plus impulsif ne sera pas la même que celle faite auprès d'un enfant hypersensible. Nous y reviendrons plus loin dans ce texte.

Le tempérament est ce qui sert de base au développement de la personnalité. **Il n'y a pas de tempérament supérieur à l'autre, chacun d'eux présente des avantages et des inconvénients.** L'important est d'être conscient du tempérament de chacun et de l'influence que le tempérament peut avoir sur le développement de l'enfant. Peu importe

le tempérament de l'enfant, il est généralement possible d'en améliorer les aspects plus difficiles.

Le tempérament de l'enfant influence le niveau d'activité de celui-ci, son niveau de crainte, de frustration, de tristesse et d'inconfort, sa façon d'aborder les étrangers ou les nouvelles situations, sa capacité d'être attentif, à se concentrer sur une tâche, à la réaliser et la terminer de même qu'à contrôler son impulsivité.

On peut, selon les études réalisées, regrouper les enfants en **trois grands types de tempérament** :

L'enfant facile : les enfants considérés «faciles» dorment et mangent habituellement aux mêmes heures. Ils abordent la nouveauté de façon positive et s'adaptent assez facilement.

L'enfant difficile : lorsqu'un enfant est perçu comme étant «difficile», c'est qu'il a un niveau d'activité élevé et des fonctions biologiques irrégulières. Il aborde la nouveauté négativement et avec méfiance, s'adapte difficilement. Le fait d'être un enfant «difficile» représente en soi un facteur de risque dans le développement de l'enfant, il augmente le risque de développer des troubles d'apprentissage ou de comportement.

L'enfant lent à s'adapter : pour leur part, les enfants lents à s'adapter ont un niveau d'activité modéré et des fonctions biologiques moins régulières que les enfants faciles, mais plus que les enfants difficiles. Ils résistent passivement à la nouveauté et s'adaptent lentement.

On peut aller plus loin dans les types de tempérament en regardant des traits plus précis tels que la timidité, l'hypersensibilité et l'impulsivité.



L'enfant timide

On suppose que les enfants timides ont un faible seuil de tolérance aux stimulations dans certaines régions du cerveau et que la stimulation de ces régions entraînerait des augmentations de la tension musculaire et du rythme cardiaque. Il semblerait aussi que compte-tenu de ce faible seuil de tolérance, ces enfants seraient donc plus facilement tendus et en alerte lorsqu'ils sont soumis à l'inquiétude et ils interpréteraient beaucoup plus de situations comme étant incertaines.

L'enfant hypersensible

L'hypersensibilité est, tout comme la timidité, un type de tempérament. On dit que dans la population en général, 15 à 20% des gens seraient hypersensibles. Ces personnes sont bien souvent incomprises. Comme ces personnes ne sont pas en majorité dans la population et qu'elles ne correspondent pas aux standards, on perçoit souvent cette hypersensibilité comme une faiblesse.

Les enfants hypersensibles sont souvent très intelligents (plus que la moyenne). Ils sont atteints par les humeurs des autres, le bruit, la faim, les odeurs... Ils sont facilement nerveux (puisque stimulés plus facilement). Ils ont une capacité d'empathie plus développée que la moyenne et sont souvent timides, introvertis, nerveux et peureux. Ils ont besoin de retrouver le **calme et la solitude**.

Les enfants hypersensibles sont des enfants «**intenses**». Ils pleurent fort, rient à gorge déployée, protestent vivement. Les émotions qu'ils ressentent sont également plus intenses. Ils perçoivent facilement les sentiments que les autres peuvent avoir envers lui, ce qui fait qu'ils deviennent plus hésitants dans la vie sociale.

Ces enfants réussissent bien à l'école mais sont souvent fatigués.

Il est important de faire en sorte que ces enfants puissent exprimer leur créativité.

Les enfants hypersensibles et timides gagnent à être encouragés dans leur exploration, à ne pas être surprotégés, à être entourés d'adultes chaleureux. Ils ont besoin de limites claires dans un cadre affectueux.



L'enfant et l'impulsivité

En tant qu'être humain, nous avons tous à travailler l'impulsivité. Chacun ne la contrôle pas de la même façon mais il est évident que de développer l'autocontrôle peut aider grandement l'enfant à mieux réussir éventuellement à l'école, de même que dans ses relations interpersonnelles. L'enfant qui réussit à bien contrôler son impulsivité a une meilleure capacité de concentration et peut demeurer attentif plus longtemps, donc il peut être davantage concentré sur une tâche précise.

Le renforcement positif aidera l'enfant impulsif. Les escalades de colère sont à éviter. Il est recommandé de garder une attitude calme lors des réprimandes. La douceur est un allié important. N'oubliez pas que vous donnez l'exemple!



Les effets de l'environnement

Nous l'avons déjà mentionné plus tôt, le tempérament de l'enfant influence les interactions avec les gens de l'entourage de l'enfant. Les parents ont tendance à **réagir différemment selon le tempérament de l'enfant**. Les enfants souriants et sociables provoqueront des sourires et des interactions positives tandis que les enfants difficiles seront plus souvent punis que les autres enfants et recevront moins de soutien ou de stimulation.

Des adultes sensibles qui réagissent bien et qui ont de bonnes habiletés peuvent atténuer grandement les effets négatifs des aspects extrêmes du tempérament de l'enfant. Essayez de reconnaître le type de tempérament de l'enfant et soyez ouvert à la possibilité de modifier votre façon d'intervenir auprès de lui.

Le lien que vous entretenez avec l'enfant est d'une très grande importance. Un attachement sécurisant peut éviter que l'enfant consolide un tempérament de timidité extrême. Il faut amener l'enfant vers de nouveaux modèles ou l'aider à maîtriser des formes extrêmes de réactions physiologiques innées.

Comment aider l'enfant

- Consacrez du temps à «observer».
- Aidez-le à apprendre à gérer les situations difficiles : restez près de lui jusqu'à ce qu'il soit capable de mieux y faire face par ses propres moyens.
- Lorsque c'est possible, décomposez une nouvelle situation en plusieurs éléments qu'il peut gérer, de sorte qu'il y soit exposé petit à petit et qu'il ne se sente pas dépassé. Allez-y une étape à la fois
- Ditez-lui à l'avance ce qui s'en vient.
- Établissez des «routines», c'est très sécurisant pour l'enfant.

- Faites-lui comprendre que vous avez confiance en lui, que vous croyez en lui, qu'il peut gérer certaines situations par ses propres moyens mais que vous êtes toujours là s'il a besoin.
- Mettez sur le positif lorsque vous pensez à son comportement ou sa conduite. Utilisez des termes plus «valorisants» comme il est «rempli d'énergie» plutôt que «c'est un vrai p'tit monstre!».
- Demandez-lui de faire des choses plutôt que de lui imposer. Trop souvent on oublie de prendre le temps de demander à l'enfant. On dit : «fais ceci», «fais cela», «pas comme ci», «pas comme ça»! Vous pouvez plutôt montrer à votre enfant comment formuler des demandes, vous servez de modèle!
- Acceptez votre enfant comme il est.

Et l'adulte...

En tant qu'adulte, il est important de se demander en quoi nous trouvons que l'enfant est «difficile» et pour quelle raison. **Il est très probable que ce que nous sommes en tant que personne influence notre perception.** Son tempérament, sa façon de se comporter peut exiger beaucoup compte-tenu de votre propre personnalité. Peut-être aussi qu'il ne répond pas à ce que vous attendiez de lui?

Si vous éprouvez de la difficulté avec un enfant, il est important d'aller chercher l'aide nécessaire. Vous pouvez consulter le sans rendez-vous social (au CLSC) ou bien en parler avec votre RSG.

Bibliographie

Bee, Helen et Boyd, Denise, *Les âges de la vie psychologie du développement humain*, 3^e édition, ERPI, 2008.

Bouchard, Caroline, *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Presses de l'Université du Québec, 2009.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2005 :1-6. Disponible sur le site : <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/ShinerFRxp.pdf>

L'enfant difficile, Naître et grandir,
http://www.naitreetgrandir.net/fr/Etape/1_3_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-difficile-comportement (document consulté le 6 juillet 2010)

Shiner, RL. Impact du tempérament sur le développement de l'enfant : commentaires Rothbart, Kagan, et Eisenbert. In : Tremblay RE, Barr RG, Peter RdeV, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* (sur internet). Montréal, Québec :

Yoopla la référence des parents québécois; Disponible sur le site :
<http://www.yoopla.ca/psychologie/article/votre-enfant-est-il-hypersensible>
 Automne 2010