

ÉTAPES DE LA MODIFICATION DU COMPORTEMENT

Syndrome X fragile

Approche commune pour tous les enfants présentant des troubles du comportement
(Groupe X fragile, université KUL, Leuven, Dr Martine Borghgraef)

1. Apprentissage du comportement souhaité

Un comportement n'est pas inné, il est acquis dans l'environnement dans lequel l'enfant évolue. En dehors de différences individuelles, cette aptitude, cette habileté à apprendre sont innées. **Un enfant peut être plus ouvert qu'un autre aux influences extérieures**, ce dont il faudra tenir compte. **L'imitation est la base de l'apprentissage**. Au cours de cette étape, l'enfant imitera les comportements de ses petits camarades. Il s'agira donc de le mettre en contact avec des enfants ayant le comportement souhaité. Cette imitation sera probablement spontanée. Si tel n'est pas le cas, aidons-le en l'accompagnant dans ses gestes (par exemple en lui tenant la main pour tenir une cuillère et manger sa soupe). Il sera important de se limiter dans les explications. Clarté, paroles simples et faciles ont plus d'effet qu'un long discours. «Être gentil» par exemple est bien trop vague et peut être remplacé par «fermer doucement la porte, partager ses jouets, etc.. ». Ce sont des situations concrètes que l'enfant comprend plus facilement.

Chaque enfant a énormément de choses à apprendre. En général il est capable de soutenir un effort assez longtemps, malgré les difficultés et les échecs successifs. Avant de se tenir debout et de faire ses premiers pas, l'enfant aura souvent perdu l'équilibre et sera tombé à maintes reprises. Mais chaque fois, il se redressera aussi grâce aux encouragements qu'il recevra. **Encourager est une forme de récompense**. Une maman qui répond par un sourire enthousiaste aux sons inattendus « ma-ma » peut s'attendre à ce que son bébé essaiera de les reproduire. Encourager et récompenser ne signifie pas gâter l'enfant. On gâte un enfant lorsqu'il est encouragé et récompensé, même s'il a mal agi. Mais il faut bien doser les récompenses ! Il y a plusieurs sortes de récompenses. Il y a d'abord les cadeaux, l'argent, les friandises, les jouets etc. Ce sont des **encouragements matériels**. Il y a aussi les **encouragements d'ordre social** : caresses, sourires baisers, regards émerveillés, applaudissements etc., ces derniers sont toujours disponibles et gratuits. Une troisième sorte de récompenses sont les « **activités encourageantes** » : se coucher une demi-heure plus tard, une promenade, aller à la pêche avec papa, etc.

Chez les enfants avec retard mental, on utilisera plus volontiers les récompenses matérielles, car ils ne comprennent pas toujours la signification d'un sourire ou d'un baiser. Au début, on le récompense avec un cadeau et un sourire, pour arriver progressivement à se limiter au sourire approbateur. Un encouragement doit toujours être immédiat, et doit être renouvelé.

Une fois le comportement bien acquis, on supprimera les récompenses. Chaque nouveau comportement doit être appris suivant des phases différentes. Mettre ses chaussettes comprend : tenir la chaussette le pied vers le bas, tenir le bord supérieur ouvert, lever sa jambe, rentrer les orteils dans l'ouverture, tirer la chaussette au-dessus des orteils, au-dessus du pied, au-dessus du talon, au-dessus du mollet. **Il est conseillé d'apprendre d'abord la dernière étape, en aidant l'enfant pour les premières et lui laissant faire seul la dernière**. En cas de réussite, il est récompensé. Dès que cette dernière étape est acquise, on attaque la précédente. L'avantage de cette méthode signifie qu'un apprentissage nouveau est suivi par un acquis. Il est parfois impossible de couper une activité en diverses phases (par exemple aller se coucher...) et ce sont alors des encouragements répétés qui seront nécessaires.

Chez les sujets handicapés mentaux, on utilise un minimum de mots, de courtes phrases, et les mêmes paroles accompagnent des situations identiques. On s'entraîne à ces activités dans un endroit où il sera le moins possible distrait : pas de télévision, de radio, de personnes étrangères ! Dès qu'il montre des signes de fatigue, il faut s'arrêter.

Mais il ne termine jamais sur un échec, sur un refus ou sur une distraction. **On termine par un exercice facile, et une récompense finale.**

2. Désapprentissage du comportement non désiré

« **Montrer le bon exemple** » est la **règle d'or de l'éducation**. L'enfant adopte très vite des comportements, soit bons soit mauvais, de son entourage. Un mauvais comportement sera plutôt encouragé par des remarques, des sermons, de la mauvaise humeur, puisque ces réactions sont des signes d'attention et toute attention est une récompense pour l'enfant. Ignorer le comportement à éviter est donc primordial. Les punitions sont une autre possibilité, mais il faut punir chaque fois et toujours au moment même. L'enfant doit comprendre le rapport entre ce qu'il a fait et la réaction de l'adulte. **Les punitions doivent être logiques et en proportion avec les faits.**

Un autre moyen est l'absence totale d'encouragement à l'endroit où l'enfant se sent isolé, où il ne ressent aucune forme de récompense. Cet endroit ne peut l'effrayer, car il ne s'agit pas de vraie punition mais plutôt d'un manque agréable. Cet isolement exceptionnel doit être immédiat et n'être utilisé que pour un seul comportement et non pour n'importe quoi, sinon on en perd l'effet. On explique à l'enfant le motif de cette exclusion et ce qu'on en attend, ainsi qu'un programme de comportement modifié. L'adulte ne perdra pas son calme ! Cette exclusion doit être de courte durée, au maximum de 1 à 5 minutes. Ne vous laissez pas tenter par une discussion avec l'enfant et ignorez qu'il vous dit que cet isolement ne lui fait rien !! **Ignorer, punir, isoler un enfant ne suffit pourtant pas.** Il faut ajouter la récompense concernant le comportement souhaité. Désapprendre une mauvaise habitude, par exemple : doigt dans le nez, doit être complété par l'encouragement concernant les périodes où il ne s'est pas mis le doigt dans le nez !