

L'AUTONOMIE :
1^{er} facteur de réussite scolaire
et d'épanouissement personnel !

Comment développer L'AUTONOMIE DE SON ENFANT ?



Motivation et confiance en soi

Gestion des émotions

Apprentissages

Communication
et habiletés sociales



SOMMAIRE

Introduction page 4

Préambule

Qu'est-ce que l'autonomie ? page 10

Chapitre 1

Développement de l'autonomie chez le jeune enfant page 18

Chapitre 2

**Stratégies pour soutenir la gestion des émotions
et du comportement** page 37

Chapitre 3

Stratégies pour développer l'autonomie scolaire page 61

Chapitre 4

Autonomie et développement des habiletés sociales page 85

Chapitre 5

**Autonomie et troubles des apprentissages
et/ou neurodéveloppementaux** page 107

Conclusion page 127

Bibliographie page 133

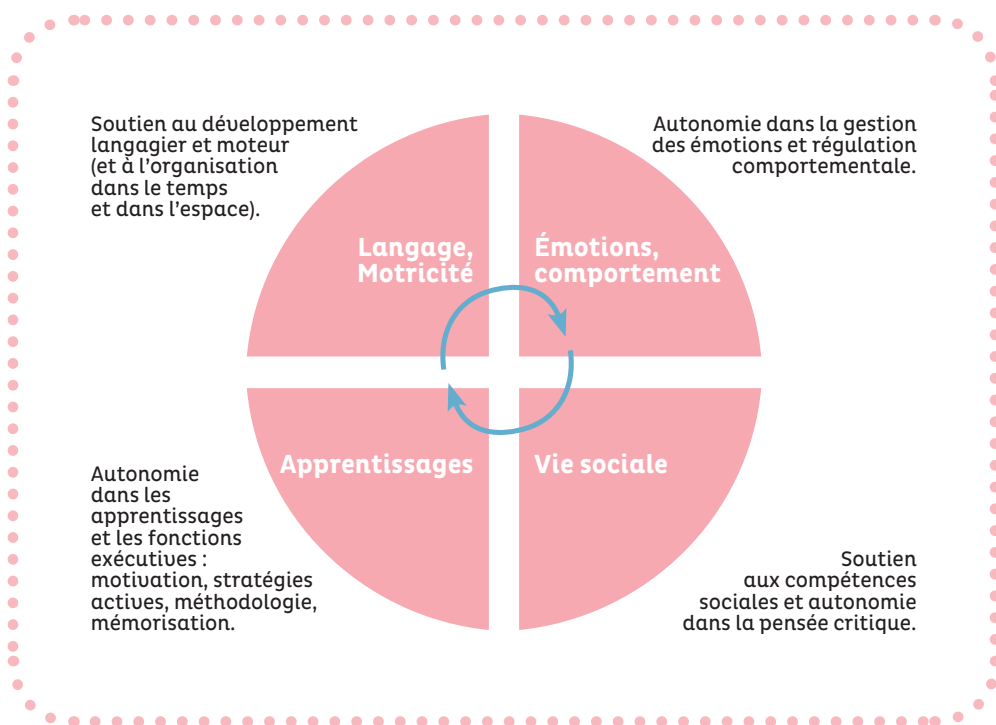
INTRODUCTION

L'autonomie est une question centrale dans la vie des parents. Les actions parentales visent en effet le plus souvent le bien-être physique et psychologique de l'enfant, à travers le développement des compétences qui feront de lui un être épanoui dans sa vie affective, scolaire et sociale.

En grec, *autos* veut dire « soi-même » et *nomos* signifie « loi, règle ». L'autonomie renvoie donc à la faculté d'agir par soi-même en suivant ses propres règles de conduite. C'est l'une des bases de la construction de l'identité. Guider son enfant vers l'autonomie, c'est lui donner toutes les chances de devenir un être affirmé, avec sa pensée propre.

Les conseils apportés dans cet ouvrage visent à mettre en place des stratégies pour vous renforcer dans votre compétence parentale mais aussi pour consolider la confiance en soi de votre enfant. Le développement de l'autonomie se construit par une somme d'actions à mener dès la petite enfance. Être autonome, c'est être acteur de sa vie. Votre enfant devient un sujet par le biais de l'expérience mais aussi grâce au regard bienveillant de l'entourage qui consolide son estime de soi à travers un cadre sécurisant. Être parents, c'est à la fois proposer un environnement adapté aux besoins d'exploration de l'enfant, et ce, dans les différentes facettes de son développement, mais également le guider dans sa prise d'autonomie grâce à des astuces très concrètes que nous allons vous proposer tout au long de ce livre. Nous traiterons de l'autonomie langagière, gestuelle, émotionnelle, comportementale, scolaire et sociale.

Le développement de l'autonomie de pensée et d'apprentissage passe d'abord par des petits gestes du quotidien, à travers la prise de responsabilités progressives et adaptées à chaque âge. C'est ainsi que se construira la motivation de l'enfant à apprendre. S'ouvrir au monde et s'y inscrire comme un acteur est la base du comportement d'explorateur qu'il faut entretenir chez lui. Un enfant autonome est capable de développer par lui-même des stratégies de résolution des problèmes dans les différents secteurs de sa vie, il apprend à réguler son comportement et ses émotions.



En complément de ces conseils mis en pratique au quotidien, il est important pour les parents de comprendre le développement psychologique et cognitif de leur enfant. Pour ce faire, nous reviendrons sur les processus neurodéveloppementaux, notamment la manière dont le cerveau de l'enfant construit peu à peu ses réseaux en interaction avec l'environnement (concernant les développements atypiques avec troubles des apprentissages de type dys, voir page 107). Nous verrons que les fonctions exécutives ont un rôle fondamental dans le développement de l'autonomie de l'enfant pour chaque secteur de sa vie.

Ces fonctions cognitives sont en effet nécessaires pour s'adapter à l'environnement et orienter une action vers un but. Elles permettent de réguler le comportement mais également d'atteindre des objectifs. Le potentiel intellectuel et émotionnel de l'enfant est un terrain fertile d'apprentissage et de compréhension du monde qui l'entoure mais le développement des fonctions exécutives est crucial pour la réussite scolaire¹.

Des auteurs comme Philip David Zelazo ont distingué les fonctions exécutives « froides » qui renvoient à des stratégies cognitives (les trois principales étant l'inhibition, la mémoire de travail et la flexibilité) des fonctions exécutives « chaudes » intervenant dans la gestion des émotions, de la motivation et du comportement social (notamment dans la capacité à différer la gratification immédiate, à prendre en compte la pensée de l'autre et à recourir à des « filtres sociaux »).

1 Morrison et al., 2010.

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU COMPORTEMENT (FONCTIONS EXÉCUTIVES CHAUDES)

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Comprendre ses émotions
et gérer leur intensité.



MAÎTRISE DE SOI

Canaliser son comportement,
gérer la frustration.



MOTIVATION

Gestion des efforts
et du maintien
attentionnel
pour atteindre un but.



PRISE DE DÉCISION

Faire un choix
dans un contexte
impliquant
des émotions.



COMPORTEMENT SOCIAL

Ajuster son comportement
à la situation, activer ses filtres
sociaux.



STRATÉGIES COGNITIVES (FONCTIONS EXÉCUTIVES FROIDES)

INITIATION, ACTIVATION

Capacité à démarrer par soi-même, prendre des initiatives.



PLANIFICATION, ORGANISATION

Élaborer un plan d'action en suivant des étapes.



INHIBITION

Capacité de filtre et de frein.



FLEXIBILITÉ

Changer de perspective et adapter sa résolution du problème au contexte.



MÉMOIRE DE TRAVAIL

Retenir et manipuler plusieurs informations en même temps.



Si les facteurs génétiques ont un rôle dans le développement des fonctions exécutives², l'environnement en joue un également³ : les parents ont une action indéniable à travers le renforcement de stratégies qui vont soutenir l'autonomie de leur enfant. Notamment en permettant aux fonctions exécutives de s'entraîner et de se renforcer au fil des années grâce à la plasticité cérébrale. Les interventions dans la vie quotidienne auront plus d'impact si elles sont mises en place de manière précoce (bien que les compétences exécutives se développent de manière prolongée jusqu'au début de l'âge adulte⁴). Ces fonctions dépendent d'un circuit neuronal dans lequel le cortex préfrontal joue un rôle prépondérant⁵.

Une attitude parentale de soutien au développement de l'autonomie combine la mise en place de stratégies permettant davantage de prise d'initiative à l'enfant avec un lâcher-prise qui laisse l'enfant agir seul sous le regard et les encouragements de l'adulte. Reprenons dans ce sens la formule de Maria Montessori, « Aide-moi à faire par moi-même », ou bien l'adage « C'est en forgeant qu'on devient forgeron » (c'est-à-dire qu'on apprend en faisant) qui s'inscrit dans une pédagogie de l'autonomie et de la motivation. Développer de bonnes stratégies sera un moteur très puissant de motivation pour l'enfant et renforcera un sentiment d'efficacité personnelle.

2 Diamond, 2002.

3 Hammond et al., 2012.

4 Anderson, 2002 ; Roy et al., 2012.

5 Anderson, 2002 ; Roy et al., 2012.

PRÉAMBULE : QU'EST-CE QUE L'AUTONOMIE ?



« Chéri, j'arrive à la rescousse,
tu as oublié ton goûter ! »

L'IMPORTANCE DE LA PARENTALITÉ POSITIVE

Le terme de « parent hélicoptère » est issu de l'ouvrage *Entre Parents et Adolescents* du psychologue Haïm Ginott. Il a ensuite été théorisé par Foster Cline et Jim Fay en 1990 pour désigner les parents qui survolent et « planent » au-dessus de leur enfant, volant à son secours dès le moindre problème. Malgré les bonnes intentions qui le sous-tendent, ce type de comportement contrôlant et hyper vigilant peut entraver le développement de l'autonomie et de la confiance en soi de l'enfant.

Il est normal de vouloir protéger son enfant et de chercher à lui donner le meilleur. Mais le véritable défi consiste à lui faire confiance dans sa capacité à s'auto-réaliser. L'approche en parentalité positive offre une vision très intéressante pour comprendre comment guider l'enfant dans la construction de son autonomie tout en respectant sa personne. Elle est basée sur une communication bienveillante, la reconnaissance des besoins de l'enfant et le respect de ses émotions. Proposer un environnement structurant mais souple est le gage d'un sentiment de sécurité interne. Ci-dessous quelques exemples à mettre en pratique.

STRATÉGIES ÉDUCATIVES VISANT UNE PARENTALITÉ POSITIVE

- Écoutez réellement votre enfant : accueillez ses émotions en évitant de projeter les vôtres, cela favorise une communication respectueuse et empathique.
- Prévoyez des activités stimulantes dans un environnement riche et varié pour son exploration.
- Proposez des choix au lieu d'imposer, vous favorisez la coopération plutôt que le contrôle.
- Utilisez le pouvoir des félicitations : complimentez votre enfant de façon explicite lorsqu'il accomplit une action que vous voudriez plus fréquente. Par exemple : « C'est super, tu as rangé de toi-même tes voitures dans le bac à jouets ! »
- Fixez des limites claires à son comportement : établissez ensemble, au moment d'une réunion familiale, les règles à respecter à la maison, en les formulant de façon positive (4 à 5 règles au maximum, avec des attentes réalistes selon l'âge). Expliquez à votre enfant les conséquences logiques du non-respect des règles (au lieu de recourir aux punitions).
- Rappelez clairement ce que vous attendez de lui, à l'aide de formulations positives. S'il ne se conduit pas comme vous le voulez, réorientez-le vers l'activité souhaitée (« Marche normalement dans la maison ; tu pourras courir quand nous sortirons dehors »).
- Apprenez-lui à réparer (au lieu de le punir) en cas d'erreur ou de bêtise, cela renforce le sentiment de compétence et le responsabilise.
- Et, surtout, formulez explicitement la confiance que vous lui portez : « Je te fais confiance pour trouver une solution. »

LE CONCEPT D'ÉCHAFAUDAGE

Le fait de lâcher prise dans votre contrôle au quotidien donne à votre enfant l'occasion d'agir de lui-même, ce qui s'avère bénéfique pour tout le monde. Vous pouvez être présent pour lui autrement qu'en accomplissant à sa place tous les petits gestes d'habillage et d'organisation. Il est plus constructif, et cela a davantage de sens, d'être là pour l'aider à s'accomplir, à développer lui-même ses compétences et à être fier de lui. Lâcher prise ne signifie pas « laisser tomber ». C'est au contraire offrir un environnement structuré, stimulant et bienveillant où votre enfant aura sa liberté d'action. La notion d'échafaudage aide à apprendre comment participer au développement de l'autonomie de l'enfant.



Les activités et les tâches proposées au quotidien doivent, dans l'idéal, activer la stimulation des fonctions exécutives en restant dans la « zone proximale de développement » de l'enfant⁶. Votre enfant verra comme un défi d'avoir à accomplir des actions un peu difficiles pour son niveau présent de compétences. La tâche proposée devra être stimulante sans pour autant le mettre en difficulté⁷. À ce moment-là, votre attitude parentale d'échafaudage sera un soutien adapté à ses besoins.

6 Notion développée par Vygotsky en 1978.

7 Berk et Winsler, 1995 ; Blair et Rauer, 2015.

UN EXEMPLE CONCRET D'ÉCHAFAUDAGE

Pour enseigner de nouvelles aptitudes à l'enfant, il faut avant tout être au plus près des possibilités en fonction de son âge. Ensuite, on peut procéder par étapes pour cerner le niveau d'aide dont il a besoin. Ainsi, il peut être pertinent de le questionner d'abord sur la manière dont il analyse le problème auquel il est confronté (lui demander ce qu'il en pense). Ensuite, en cas de besoin, on peut lui expliquer verbalement comment procéder et finir par faire une démonstration concrète si nécessaire. Prenons l'exemple d'une situation où l'enfant est en train de faire un puzzle et voyons comment réagir s'il nous sollicite. L'idée est de le guider sans trop intervenir d'emblée, en s'ajustant à sa capacité à résoudre ce problème par lui-même.



EXEMPLES D'INTERVENTIONS ENVISAGEABLES

ACCORDER SON ATTENTION
ET ENCOURAGER
PAR SON ATTITUDE

Des gestes d'encouragement, un regard approuvateur, avec indication de la main pour continuer ou pointer, hochement de la tête.

PROPOSER
UN RENFORCEMENT
VERBAL SUCCINCT

Juste dire « Ok » ou « Regarde bien ».

EN CAS DE BLOCAGE,
ENCOURAGER L'OBSERVATION
ET LA RÉFLEXION

« Alors, voyons, quel est le problème ? »

REFORMULER LE PROBLÈME

« Ok, donc tu n'arrives pas à trouver la pièce suivante pour faire ton puzzle ? »

DEMANDER DES DÉTAILS

« Qu'est-ce que tu dois chercher ? »

SI NÉCESSAIRE, DONNER
UN INDICE VERBALEMENT
(UNE SUGGESTION CIBLÉE)

« Quelle couleur devrait-il y avoir dessus ?
Quelle forme ? »

SI NÉCESSAIRE, DONNER
LA RÉPONSE ET DEMANDER
À L'ENFANT DE LA RÉPÉTER

« Alors, cherchons une pièce à trois branches avec du rose sur le bord. Celle-ci semble correspondre. Essaie un peu pour voir ».

MONTRER ET DONNER
UN FEED-BACK POSITIF

« Excellent, tu as vu ? On a trouvé en réfléchissant à la forme et à la couleur ! »

Le tableau d'autonomie

Chez les enfants très sensibles aux encouragements et à la valorisation de leurs actions, le recours à un tableau de récompenses peut être efficace. L'idée n'est pas de surcharger l'enfant de tâches à accomplir (il risquerait de se décourager), mais de lui proposer un suivi des activités qu'il réussit tout seul et, pour les actions plus compliquées à mener, de lui faire comprendre quelles stratégies peuvent être mises en place (est-ce une mission réellement adaptée à son âge ? La tâche doit-elle être davantage séquencée pour pouvoir suivre des étapes plus précises ?).

Le tableau de récompenses Smart Panda ou le tableau d'autonomie suivant est très ludique et permet de faire participer l'enfant aux tâches qu'il choisit d'accomplir. Avec l'aide de l'adulte, il se donne des objectifs qui lui permettront d'obtenir une étoile à chaque réussite (lui offrant de gagner des récompenses telles que : faire un jeu de société en famille, choisir son repas préféré, inviter un copain à la maison, etc., en fonction de ses centres d'intérêt). Si la routine est automatisée, réduire peu à peu les récompenses (ou en augmenter la difficulté) et passer à d'autres objectifs d'autonomie.

Ces objectifs doivent être atteignables et réalistes pour encourager sa confiance en lui. Pour vous aider à cibler des objectifs d'autonomie ajustés à chaque âge, voici un tableau indicatif de responsabilités.

TABLEAU DE TÂCHES OU RESPONSABILITÉS SELON L'ÂGE

À 2 ET
3 ANS

- Sortir le linge de la machine à laver.
- Mettre ses jouets dans le bac de rangement adapté (peluche, livre, Lego, voiture, etc.).
- Mettre les vêtements sales dans le panier à linge.
- Se savonner.



À 4 ET
5 ANS

Toutes les tâches précédentes plus :

- Passer l'éponge sur la table.
- Éteindre la lumière.
- Verser du jus/du lait.
- Se laver les mains tout seul.
- Se laver les dents avec de l'aide.
- Placer ses chaussures au bon endroit.
- Mettre son manteau à la bonne place.
- S'habiller seul.
- Aider à mettre et à débarrasser la table avec de l'aide.



À 6 ET
7 ANS

Toutes les tâches précédentes plus :

- Mettre la table.
- Mettre ses couverts sales dans le lave-vaisselle.
- Arroser les plantes.
- Se brosser les dents.
- Se brosser les cheveux.
- Trier les chaussettes propres par paires.
- Nourrir son animal de compagnie.
- Passer le chiffon à poussière sur les meubles.
- Éplucher les œufs et les légumes.



À 8 ET
9 ANS

Toutes les tâches précédentes plus :

- Participer à la préparation des repas.
- Ranger les courses dans le placard et le Frigo.
- Ranger ses vêtements propres.
- Balayer.
- Se laver le corps de manière autonome.
- Régler le réveil et se réveiller seul lorsque l'alarme sonne.



Dynamique d'engagement et connaissance de soi

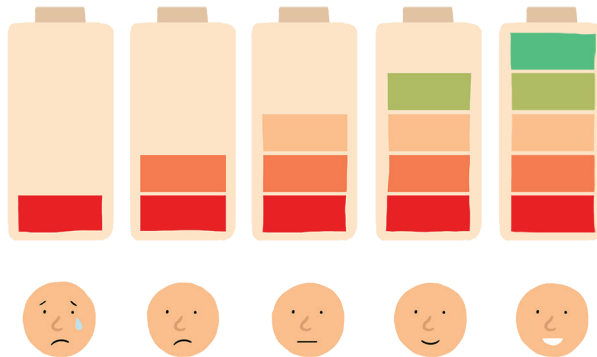
Le moment des devoirs peut être conflictuel et avoir un retentissement sur l'ensemble de la famille. Pour l'enfant, il est très coûteux en énergie de se mettre au travail après avoir déjà dépensé beaucoup de ressources et d'attention en classe. Il est donc important de respecter ses besoins en lui proposant une pause avant de s'y atteler. De même, recourir à des stratégies pour mieux gérer les ressources attentionnelles et les efforts le motivera davantage et l'impliquera dans le travail.

LES OUTILS D'AUTO-ÉVALUATION

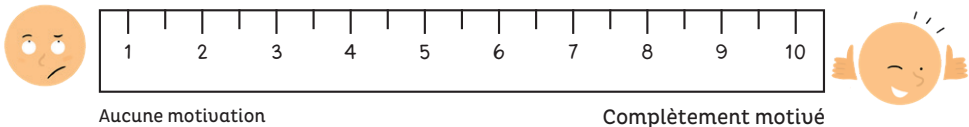
S'autogérer pendant les devoirs passe d'abord par une meilleure connaissance de soi : il faut être capable de reconnaître ses besoins avant de se mettre au travail mais aussi apprendre à évaluer régulièrement son niveau de fatigue.

Un enfant peut avoir du mal à gérer son temps et son énergie sur la durée. L'aider à réguler ses temps de pause lui permet de comprendre comment son cerveau fonctionne et d'être conscient du besoin de recharger ses batteries pour rester efficace. Le visuel des batteries est une représentation parlante qui aide l'enfant à comprendre que son niveau d'énergie se décharge progressivement. Demandez-lui régulièrement où il en est (« Ta batterie est-elle pleine ? Tu penses qu'il t'en reste encore la moitié ? Tu es en fin de batterie ? Une pause s'impose ! »), et placez un post-it en dessous de l'emoji correspondant à son niveau d'énergie.

Niveau de BATTERIE disponible



En cours de route, il est essentiel d'évaluer le niveau de motivation de l'enfant pour savoir s'il est toujours impliqué à la tâche ou s'il a besoin de redynamiser son implication.



Règle de la motivation :
quel est ton niveau de motivation pour commencer tes devoirs ?

Utiliser des stickers de récompense peut être une piste intéressante pour les enfants jeunes (avec des phrases encourageantes du type « Tu es un champion »).



L'autonomie, pour un bébé comme pour un enfant en primaire puis au collège, c'est un grand défi !

Ce livre, truffé d'outils personnalisables (routines et activités), vous accompagnera au quotidien dans :

- la prise en compte des émotions de votre enfant (confiance en soi, anxiété, frustration...) ;
- son autonomie scolaire (aide aux devoirs, gestion du temps, mémoire, attitude parentale...) ;
- ses habiletés sociales (communication, empathie, pensée critique...) ;
- ses éventuels troubles des apprentissages (« Dys » ou TDA(H))...

Pour cheminer avec votre enfant vers une autonomie positive et sereine !



Jessica Save-Pédebos et Anca Florea sont neuropsychologues au Centre d'évaluation neuropédiatrique de Paris (Neuro-Rivoli). Elles sont spécialisées dans les troubles neurodéveloppementaux et les troubles des apprentissages de l'enfant.



www.mangoeditions.com

14,95 € MDS : MN29127



9 782317 029127