

Un temps pour se ressaisir

Vous en avez assez de tenir la porte pour empêcher votre enfant de sortir de sa chambre durant un « temps de retrait »? Frustré parce que votre enfant ne profite pas de ce moment pour se calmer et réfléchir à comment se racheter? Peut-être est-il temps de repenser l'utilisation du temps de retrait.

Certains parents imposent un temps de retrait comme punition et souvent une lutte de pouvoir s'ensuit. D'autres parents s'en servent pour que l'enfant puisse se calmer et se ressaisir. Dans les deux cas, l'enfant est habituellement isolé de force dans un lieu neutre loin des parents. C'est certain qu'il faut parfois retirer les enfants d'une situation hors de contrôle, par exemple quand ils se mettent à frapper. Mais il leur faut aussi de l'aide pour retrouver leur calme. Au lieu d'être une punition, le temps de retrait peut devenir une stratégie qui permet à l'enfant de se ressaisir.

Les désavantages du temps de retrait

Il y a de nombreuses raisons de remettre en question la pratique habituelle du temps de retrait. En voici cinq :

- Il arrive souvent que les enfants ne sachent pas pourquoi ils sont mis en retrait. Les adultes souhaitent que l'enfant réfléchisse à ce qu'il vient de faire et à ce qu'il fera pour se racheter. Toutefois, les très jeunes enfants risquent d'être simplement confus, submergés par leurs émotions intenses. Très souvent, les enfants plus âgés réfléchissent plutôt à l'injustice de la situation et aux moyens de se venger.
- Le temps de retrait mène souvent à une lutte de pouvoir. La colère monte si l'enfant ne veut pas rester dans le lieu prévu et les parents doivent le forcer à y retourner à répétition.
- À mesure que les enfants grandissent et adoptent une « attitude », les parents ne peuvent plus les forcer à aller en retrait ou à y rester. Les enfants au tempérament intense s'opposent fortement au temps de retrait.
- Quand on met les enfants en retrait, on leur donne l'exemple du pouvoir, non pas de la paix. Ils apprennent que lorsque quelqu'un les dérange, il vaut mieux forcer cette personne à s'en aller, plutôt que d'apprendre la stratégie plus réaliste de quitter soi-même une situation intolérable.
- Le temps de retrait ne gère que le comportement, qui souvent ne fait qu'exprimer des besoins et des sentiments sous-jacents. De nombreux enfants sont envoyés en retrait à répétition parce qu'on n'a pas reconnu ni traité leurs sentiments sous-jacents. Le vrai problème n'a pas été résolu.

Les adultes prennent un temps de retrait

Peut-être prenez-vous vous-même des temps de retrait lorsque vous êtes en colère ou frustré. Par exemple, vous faites une promenade, vous vous défoulez en faisant du sport, ou vous écoutez une musique apaisante dans votre chambre. Si vous voulez enseigner cette technique à vos enfants, il faudrait qu'ils la considèrent comme un outil formidable et non pas une punition redoutée. Vous pouvez aider vos enfants à se calmer et à porter leur attention sur leurs émotions, leurs actions et

les façons de se racheter. Tout en ce faisant, vous renforcez les liens de votre relation parent-enfant. Voici quelques conseils pour l'utilisation de cette stratégie, dirigée par l'enfant.

Un temps pour se ressaisir

QUAND : Quand l'enfant n'est pas capable d'arrêter son mauvais comportement, suggérez-lui de prendre un moment pour se ressaisir en se retirant de la situation, sur le plan physique ou émotif. L'enfant décide quand il est suffisamment calme pour retourner à la situation.

POURQUOI : Il ne s'agit pas d'une punition. Le but est d'enseigner à votre enfant des manières appropriées de se calmer quand il vit des émotions fortes et qu'il les exprime de manière inacceptable. Une fois le calme retrouvé, il peut commencer à réfléchir clairement en vue de trouver un meilleur comportement.

OU et QUOI : L'enfant choisit le lieu (la chambre, le corridor, etc.) et l'activité apaisante (faire une promenade, flatter le chien, jouer au basket, etc.).

QUI : Un enfant extraverti peut avoir besoin de quelqu'un avec qui parler, tandis qu'un enfant introverti préférera peut-être la solitude.

COMMENT : Le meilleur moment de parler avec votre enfant du fonctionnement de ce temps pour se ressaisir, c'est lorsque vous êtes tous les deux de bonne humeur et non en conflit. Observez les façons dont votre enfant se calme habituellement, rappelez-lui ce qui réussit et demandez-lui son opinion. Veut-il de la compagnie ou la solitude? Veut-il écouter de la musique, regarder un aquarium ou sauter à la corde? Tout le monde gagne à prendre des respirations lentes et profondes. Si votre enfant a besoin que vous le teniez dans vos bras ou que vous le berciez, ne croyez pas que vous renforcez son mauvais comportement. Au contraire, votre toucher calmant peut l'aider à se ressaisir suffisamment pour que son cerveau se remette de sa surcharge émotionnelle et retrouve la logique et la capacité d'apprendre.

Est-ce qu'un temps de retrait pourrait vous aider, vous le parent, à rester calme en dépit de vos émotions intenses? Prévoyez comment éviter une lutte de pouvoir. Reculer devant une telle lutte ne veut pas dire que l'enfant « gagne ». C'est plutôt la preuve que vous avez la maturité de prendre un temps de retrait pour vous ressaisir. Et en fin de compte, n'est-ce pas la leçon que vous voulez enseigner à votre enfant?

RÉSULTAT : Quand les deux sont calmes, vous pouvez retourner au conflit. Maintenant, votre enfant est capable de vous écouter quand vous démontrez la résolution de problème. Par exemple, après qu'un temps de retrait a permis à tout le monde de se ressaisir, vous pouvez enseigner aux enfants des façons de gérer leurs disputes, autrement que par des coups. Les liens de vos relations seront d'autant plus forts.

Ce feuillet ressource est adapté et traduit de l'original écrit par **Judy Arnall**, une conférencière, formatrice et auteure de *Discipline Without Distress*. D'autres articles sur le sujet (en anglais) se trouvent au www.professionalparenting.ca.