POURQUOI MON ENFANT REFUSE-T-IL LES ROUTINES DU QUOTIDIEN?

Le sentiment de sécurité et la connexion expliqués par les ergothérapeutes



CONTENU CRÉÉ PAR JUSTINE FORTIER ET SALOMÉ PINEL, STAGIAIRES EN ERGOTHÉRAPIE SOUS LA SUPERVISION DE VALÉRIE FERRON, ERG.



CHEZ VOUS AUSSI CELA ARRIVE ?

Pleurs après séparation à la garderie



« Je dépose mon garçon à la garderie et au moment de dire les bye bye, ses bras s'accrochent fort à mon cou et il ne veut pas que je parte. La crise de larmes... j'ai le coeur en miettes à chaque fois, mais je dois partir travailler. »

Crise pour l'habillage

« Tous les matins, c'est toujours la même bataille! Elle pète une crise en criant ne voulant pas s'habiller pour aller à l'école... Ça commence toujours mal mes journées et j'arrive en retard au travail! »



ÇA ARRIVE DANS TOUTES LES FAMILLES!

COMPORTEMENT = MESSAGE

Derrière chaque comportement, il y a l'une de ses raisons::

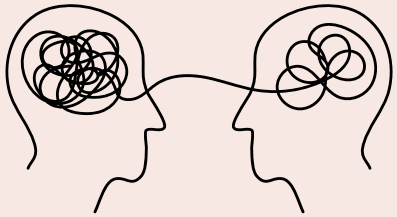
- ***Émotion***
- ***Habileté non acquise***
- ***Besoin non comblé***



*Dans tous les cas, c'est un **besoin d'aide**!*

AIDE ⇨ ***CONNEXION ENTRE VOTRE ENFANT ET VOUS!***

Sources: Hamel (2022).



C'EST QUOI LA CONNEXION ?

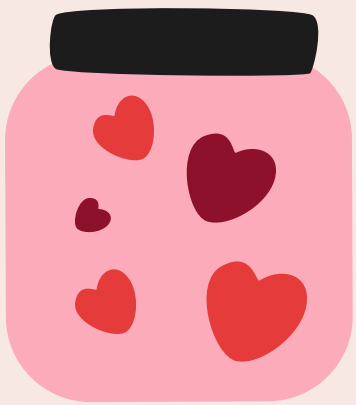
Elle se développe au travers des **multiples interactions quotidiennes positives et continues.**

Répétitions de moments de connexion

Renforcement du sentiment de sécurité

Remplissage du «réservoir affectif»





Sources: Barfoot et al. (2023) et Hamel (2022).

IMPACTS CONCRETS DE LA CONNEXION SUR LE QUOTIDIEN

TRANSITION À LA GARDERIE/ÉCOLE

Quand le réservoir est plein, votre enfant:

- Tolère mieux la séparation avec vous
- Fait confiance que l'éducatrice ou l'enseignante sera présent et à l'écoute
- Peut communiquer « qu'il va s'ennuyer de vous » plutôt que crier



LAVER & BROSSER LES CHEVEUX

Quand le réservoir est plein, votre enfant:



- Tolère mieux les inconforts sensoriels (eau, savon, brosse)
- Fait confiance que le parent sera doux et à l'écoute
- Peut communiquer « ça tire! » plutôt que juste se débattre



IMPACTS CONCRETS DE LA CONNEXION SUR LE QUOTIDIEN



LAVER & BROSSER LES CHEVEUX



Quand le réservoir est vide:

- Chaque sensation ou émotion peut devenir insupportable
- Il est possible de voir des cris, de l'opposition, de la lutte physique
- Le parent doit « forcer », ce qui rupture la connexion et rend le réservoir encore plus vide

TRANSITION À LA GARDERIE/ÉCOLE



MAIS POURQUOI MON ENFANT AGIT AINSI?!

Demande moments de connexion avec vous!

Même si ce n'est clairement pas la bonne façon de la communiquer!



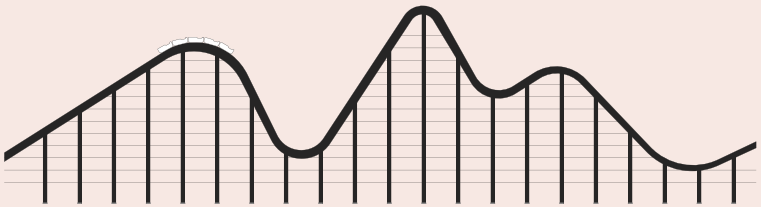
Sentiment de sécurité → **Aide à gérer les sensations désagréables**



Supporte mieux un inconfort temporaire s'il se sent en sécurité émotionnellement!

Sources: Barfoot et al. (2023) et Hamel (2022).

SENTIMENT DE SÉCURITÉ



Il fluctue selon les expériences vécues comme les montagnes russes!

Parfois le réservoir affectif de votre enfant va avoir besoin de PLUS de moments de connexion et parfois moins

Il est donc normal que parfois ça va super bien et d'autres fois c'est la catastrophe nationale!

Voilà une famille parfaitement imparfaite qui fluctue dans son manège comme toutes les autres!



Sources: Barfoot et al. (2023) et Hamel (2022).



BONNE NOUVELLE !

VOUS FAITES DÉJÀ PLEINS DE BONNES CHOSES!



Les **activités que vous faites déjà avec vos enfants** sont de puissants outils vous permettant de nourrir la connexion avec votre enfant!

Votre lien affectif avec votre enfant peut favoriser les moments de connexion et donc améliorer les activités du quotidien qui sont plus difficiles!



UN ERGOTHÉRAPEUTE PEUT VOUS ACCOMPAGNER !

Ergothérapie ≠ Uniquement moteur, sensoriel…

L’ergo prend aussi en considération la **connexion** et le **sentiment de sécurité dans les occupations!**



SUIVEZ NOTRE PROCHAIN GUIDE POUR DÉCOUVRIR CERTAINES STRATÉGIES POSSIBLES POUR VOUS AIDER!



5 ROUTINES DU QUOTIDIEN POUR RENFORCER LA CONNEXION

Conseils d'ergothérapeutes !



CONTENU CRÉÉ PAR JUSTINE FORTIER ET SALOMÉ PINEL, STAGIAIRES EN ERGOTHÉRAPIE SOUS LA SUPERVISION DE VALÉRIE FERRON, ERG.

TRANSITIONS



Avant de partir

Petite marque de petit cœur sur la main avec un gros bisou dessus



Moment de connexion pour remplir son réservoir affectif avant la séparation!

Projection à la prochaine activité amusante et au prochain moment privilégié vous!

Il y a des matins où on est ben ben pressé et que ce petit moment de connexion est fait rapido presto! Ce n'est pas ce qui va bousiller votre enfant!





Le dodo c'est aussi une **séparation** qui mérite un moment de **connexion**!

HYGIÈNE

Pendant le bain de votre enfant, vous vous mettez tout près et vous **commencez à jouer avec son canard jaune qui chante...**



Votre enfant **rit et commence à chanter la chanson avec vous**! Elle vous demande de continuer à jouer... même si vous chantez mal!



Et puis après vous prenez 10min pour scroller sur votre téléphone et c'est ben correct !



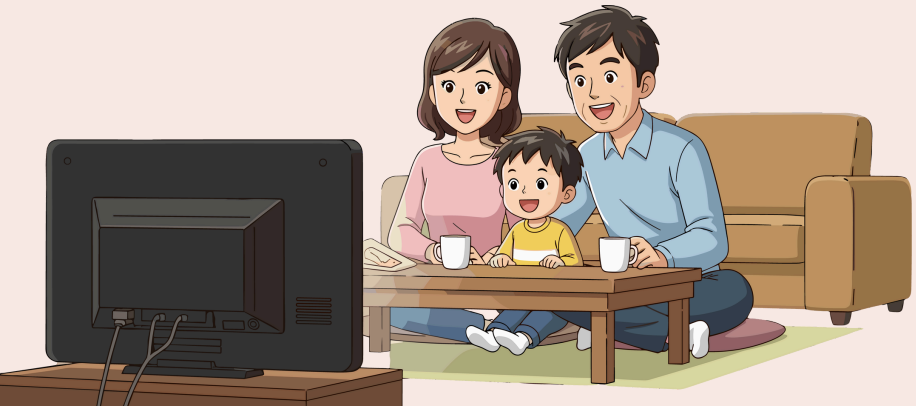
ACTIVITÉS PARTAGÉES

Votre enfant joue dans le salon avant le souper. Vous vous **assoyez au sol avec lui** en **démontrant un intérêt** sur ce qu'il fait.





Parfois il joue tout seul pendant que vous préparez à manger et c'est parfait le jeu libre aussi!



Votre enfant écoute son émission préférée à la télévision. **Vous vous collez contre elle** en posant des questions sur l'histoire. Vous restez quelques minutes avec elle **sans distraction**.

LA PRISE DE REPAS

Votre enfant refuse de manger ses légumes, les pleurs arrivent, vous êtes fatigué de votre journée et vous sentez la frustration monter aussi...



Vous prenez trois grandes respiration



Vous restez calme

Vous donnez une chance à votre enfant de se calmer!



Parfois, ne PAS exploser est déjà une victoire!

À L'HABILLAGE

Ben oui!
Il a décidé que ce matin qu'**il veut faire tout, tout seul!**
Ça fonctionne pas et il se fâche...

Il fallait bien que ça tombe sur la journée où j'ai une rencontre à 8h00!

Il a un ptit cerveau immature, c'est ma job de rester calme!





Pas toujours facile hein!!

C'est ce qu'on appelle le discours interne!



VOICI DE PARFAITS EXEMPLES DE LA CO-RÉGULATION

Lorsque **vous restez calme**





Vous aidez votre enfant à rester calme et à réguler ses émotions : frustration, excitation, anxiété ...



Un adulte ne peut pas rester 100% du temps régulé!
Responsabilités, charge mentale, fatigue...
Laissez-vous du temps pour vous calmer et soyez gentil envers vous-même!

Construit la connexion

Développe le sentiment de sécurité

Sources: Bisaillon et Breton (2010), Whitcomb (2012), Van Ijzendoorn et al. (2022) et Hamel (2022).



MALHEUREUSEMENT, IL N'Y A PAS DE FORMULE MAGIQUE!

En réalité, il y a des moments où on perd patience, qu'on agit en « mode survie » et que les enfants ne réagissent pas toujours comme voulu aux stratégies proposées!

Certains jours, malgré tous les efforts du monde, prendre le temps de faire un lien de connexion est plus compliqué.

ET C'EST NORMAL!



L'ERGOTHÉRAPEUTE VOUS ACCOMPAGNE QUAND LES DIFFICULTÉS PERSISTENT





Notre rôle n'est pas de créer des familles parfaites ***(psst ça n'existe pas!!!)***

Nous accompagnons chaque famille là où elle est, **avec ses forces et ses défis**, vers des moments de connexion qui sont **réalistes dans ses activités signifiantes**.