

BONUS EDUCATOUT AU MICRO : ÉPISODE SUR L'AUTONOMIE

10 PRATIQUES À FAVORISER POUR SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE CHEZ L'ENFANT

1. **ENCOURAGER LES EFFORTS.** L'enfant doit sentir que vous avez confiance en lui. Les « Tu es capable » et « Tu peux y arriver » lui donneront le goût de se surpasser. Attention : concentrez votre énergie sur les efforts et le processus plutôt que sur le résultat et rappelez-lui ses réussites passées lors des moments de découragement.
2. **PERMETTRE L'EXPLORATION.** Évitez la surprotection en permettant à l'enfant d'explorer, de toucher, de vider, etc. Protégez-le des dangers en lui offrant un environnement sécuritaire et en assurant une présence constante, mais permettez-lui de prendre des risques calculés. Ainsi, vous répondrez davantage aux besoins de l'enfant qu'aux vôtres.
3. **ÊTRE PATIENT ET DONNER DU TEMPS.** Dans bien des situations, c'est beaucoup plus simple, rapide et parfois même sécurisant de faire les choses à la place de l'enfant. En faisant preuve de patience et en lui laissant du temps pour qu'il puisse s'exercer et réaliser les choses par lui-même, vous lui permettez de développer ses habiletés et de prendre confiance en lui, des conditions essentielles au développement de l'autonomie.
4. **OFFRIR DES CHOIX.** Lorsque vous offrez des choix à l'enfant, vous lui redonnez du pouvoir en lui permettant de s'affirmer et cela permet de diminuer son opposition. Cela ne veut pas dire qu'il peut tout décider. Limitez le nombre de choix à 2 ou 3 éléments. Les faux choix sont particulièrement efficaces. Par exemple, demandez à un enfant qui refuse de s'habiller de choisir son chandail bleu ou vert.
5. **CHOISIR VOS BATAILLES.** Les « Non » à répétition et les « Je suis capable tout seul » sont une manifestation d'affirmation de soi et de désir d'indépendance. Évitez d'interpréter ce désir d'autonomie comme une confrontation de l'autorité. Ciblez des règles essentielles à respecter et laissez un peu de souplesse pour les choses moins importantes.
6. **RESPECTER LE RYTHME D'APPRENTISSAGE.** Chaque enfant est unique et se développe selon un rythme qui lui est propre. Évitez à tout prix les comparaisons, cela lui fera vivre un stress de performance. Ayez plutôt des attentes réalistes et proposez-lui des défis adaptés à ses capacités. N'oubliez pas que les erreurs et les échecs sont formateurs; ils fournissent des occasions à l'enfant de développer sa persévérance et son estime de soi.
7. **METTRE LE JEU AU CENTRE DES APPRENTISSAGES.** Le jeu est synonyme de plaisir. En offrant à l'enfant des occasions de se pratiquer à travers le jeu, vous augmentez sa motivation et son intérêt pour développer de nouvelles habiletés et persévérer face aux difficultés.
8. **DONNER DES RESPONSABILITÉS.** Confier des tâches simples à l'enfant lui permet de développer son sentiment de compétence en prenant conscience de ses capacités et de ses limites. Vous devez toutefois vous assurer de respecter ses aptitudes et ne pas vous attendre à ce que les tâches soient réalisées à la perfection.
9. **DÉCORTIQUER LES TÂCHES PLUS DIFFICILES EN PETITES ÉTAPES PLUS SIMPLES.** Accompagner l'enfant et lui montrer comment réaliser une tâche étape par étape demande de la patience et du temps. Le tout sera récompensé. Ne pas faire à la place de l'enfant l'aidera à persévérer dans les tâches plus difficiles. Les séquences illustrées à l'aide de pictogrammes représentent des alliées fort précieuses.
10. **L'ENCOURAGER À GÉRER SES CONFLITS LUI-MÊME.** Faites partie du processus de résolution de conflits plutôt que d'être la solution aux conflits. Formez une équipe avec l'enfant en le guidant dans la recherche de solutions possibles et en lui proposant des pistes de réflexion, pas des solutions toutes faites.

Geneviève Beaudet, psychoéducatrice