

La relâche scolaire:

Comment s'adapter au tempérament de notre enfant?

Rédigé par Laurence Morency-Guay

La relâche scolaire est soit une semaine reposante attendue depuis longtemps, soit des journées chaotiques qui semblent semer la zizanie au sein de la famille!

Plusieurs facteurs peuvent influencer la manière de vivre ces sept jours de décrochage, dont le tempérament de votre enfant.

Chaque enfant naît avec un tempérament, qui est un peu comme son numéro de série. On ne choisit pas un tempérament; on arrive tous avec ce « petit bagage » qui nous est propre et nous évoluons avec lui. Le tempérament est la base de notre personnalité, qui elle change et se développe au fil du temps.

Pourquoi est-ce un concept pertinent ici?



Les principaux traits qui caractérisent le tempérament d'un enfant:

1

Le niveau d'activité motrice

Cette dimension renvoie par exemple à la proportion, durant la journée, de période active et de période inactive. Elle renvoie également au niveau de l'activité motrice lors de différentes activités quotidiennes, tels le bain, le repas, le jeu ou encore l'habillage de l'enfant.

2

La rythmicité ou la régularité des fonctions biologiques

Il s'agit ici de la prévisibilité ou de l'imprévisibilité de différents besoins et rythmes physiologiques tels que manger, dormir ou des besoins naturels.

3 L'approche et le retrait

Ces éléments concernent la réaction première face à une nouvelle situation, que ce soit un nouvel aliment, un nouveau jouet ou une nouvelle personne. L'approche se manifestera par une expression d'humeur positive (un sourire ou une vocalisation) ou alors par un comportement moteur (par exemple essayer d'attraper le nouveau jouet). Le retrait se manifestera par des émotions négatives (des pleurs, des grimaces ou des cris) ou par des comportements moteurs de fuite (par exemple détourner sa tête face à une personne inconnue ou repousser le nouvel objet).

4 L'adaptabilité

Il ne s'agit pas, dans ce cas, de la réaction première face à l'inconnu, mais de la capacité ou non de s'adapter aux changements. L'enfant parvient-il par exemple à modifier son comportement pour s'adapter à une nouvelle situation?



5 Le seuil de réactivité sensorielle

C'est le niveau d'intensité nécessaire à une stimulation externe pour produire une réaction importante de la part de l'enfant, que ce soit l'intensité d'un bruit pour entraîner des pleurs, le niveau de luminosité provoquant l'éblouissement ou encore le degré de texture d'un habit occasionnant l'inconfort de l'enfant.

6 L'intensité des réactions

Il s'agit ici du niveau d'intensité, non pas de la stimulation externe, mais des réactions de l'enfant. Par exemple, si l'enfant n'aime pas la nourriture, tourne-t-il simplement la tête ou se met-il dans une crise de colère ? Si l'enfant désire être porté, va-t-il pleurnicher ou hurler ?



7 La qualité de l'humeur

Ce critère renvoie à la proportion des réactions émotionnelles positives, telles que la joie ou les comportements amicaux qui se traduisent dans les sourires ou les vocalisations de l'enfant, par rapport aux réactions émotionnelles négatives comme pleurer ou être en colère. L'enfant est-il le plus souvent satisfait ou semble-t-il le plus souvent frustré ?

8

La distractibilité

Il s'agit d'évaluer la facilité avec laquelle des stimulations extérieures détournent l'enfant de son activité en cours. Par exemple, le bébé qui boit son biberon s'arrête-t-il soudainement parce qu'il a perçu un bruit ? Ou inversement, l'enfant qui s'impatiente en attendant son biberon peut-il être facilement distrait par un jouet ou continue-t-il à pleurer quoi qu'on lui propose ?

9

La durée d'attention ou la persévérance

La durée d'attention concerne le temps durant lequel un enfant porte son intérêt sur une activité particulière. Par exemple, l'enfant peut-il jouer un long moment avec le même objet ou se lasse-t-il rapidement ? La persévérance est la capacité à poursuivre une activité face à un obstacle qui interfère avec cette activité. Par exemple, combien de temps un enfant cherche-t-il à attraper un objet hors de portée avant de ne plus accorder d'intérêt à cet objet ?

Source : <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2010-4-page-31.htm#no2>

Reconnaissez-vous votre enfant parmi ces traits? Le but ici n'est pas d'étiqueter, mais de pouvoir mieux comprendre certaines réactions des enfants dans le but de mieux accompagner l'enfant.

Si votre enfant a un fort niveau d'activité motrice, il aura besoin de continuer à être très actif durant la relâche scolaire, contrairement à un enfant qui a un niveau d'activité plus faible et se plaira d'enfin pouvoir prendre quelques jours de repos.

Un enfant qui s'adapte plus difficilement aux changements de routine pourra réagir face au rythme différent de la relâche scolaire, ainsi il faudra le préparer d'avance et ne pas trop bouleverser son horaire, même en congé.



Un enfant qui est facilement distrait peut tourner en rond plus facilement durant cette pause scolaire, tandis que les plus persévérants souhaiteront entreprendre de petits projets pendant la semaine.

L'essentiel, c'est surtout de savoir que les réactions des enfants face à cette période de l'année peuvent dépendre de leurs caractéristiques innées, et les parents qui guident l'organisation de la relâche selon ces éléments n'en feront qu'un moment agréable et adapté aux besoins de leurs enfants. Sur ce, bonne relâche et surtout, amusez-vous!