

Vaincre la peur de l'erreur à 5 ans



Jocelyne Pouliot,
Pratique privée, Rimouski
www.jesuiscapable.ca

La mère et la gardienne d'Antoine, âgé de cinq ans, étaient très inquiètes du comportement de ce dernier, aussi bien en garderie familiale qu'à la maison. Antoine est un enfant très intelligent et très artistique, mais sa grande émotivité devient de plus en plus dérangeante pour tous ceux qui le côtoient. Il n'accepte pas du tout le droit à l'erreur et pleure constamment pour exprimer ce malaise.

Par exemple, Antoine se met à pleurer avant la fin de la lecture d'une histoire par crainte de ne pouvoir répondre aux questions de la gardienne. Aussi, quand vient le temps d'exécuter une tâche, telle que tracer la lettre ou le chiffre de la semaine, Antoine se met à pleurer pour éviter un possible échec. Et dans bien d'autres situations à la garderie, comme à la maison, Antoine a besoin d'être rassuré longtemps à l'avance, sinon il perd tous ses moyens. Le plus inquiétant pour les parents et la gardienne, c'est le fait qu'il ira à la maternelle en septembre prochain. Comment aider Antoine à accepter les erreurs, sans pleurs, et faire face aux diverses situations stressantes de la vie? Comment augmenter sa confiance en soi?

Lors de ma première rencontre avec Antoine, il est très coopératif. Son père et sa mère l'avaient préparé à cette session depuis deux semaines. Antoine allait rencontrer une personne qui pouvait l'aider à trouver des « trucs » pour être plus heureux à la garderie, à la maison et dans d'autres situations sociales. À ma suggestion, il apporte fièrement son ami Diego, une poupée représentant un personnage de dessin animé, qui est courageux et qui n'a peur de rien. Je voulais qu'il me le présente et me parle de ses exploits. Antoine est tout à fait à l'aise dans cette situation. Puis, on aborde les routines de la garderie pour qu'il me communique ses activités préférées et celles qu'il aime moins. Il dit adorer les histoires mais détester qu'on le questionne après la lecture. Il aime aussi beaucoup dessiner mais exprime de la crainte quant à l'écriture. Selon lui, les autres vont rire de lui si c'est mal fait. Il voudrait arrêter de pleurer, mais il ne sait pas comment faire.

Je lui propose alors l'affiche-napperon **JE SUIS CAPABLE** que j'ai moi-même conçu pour les jeunes de 3 à 7 ans et ce, avec la permission du Dr Ben Furman de l'Institut de thérapie brève d'Helsinki. C'est une affiche illustrée au recto et au verso, représentant les étapes de la méthode **JE SUIS CAPABLE**. Au fur et à mesure de ses progrès, il place lui-même divers autocollants sur son affiche. Quand l'objectif est atteint et que l'habileté est acquise, l'affiche peut être plastifiée et servir de napperon à l'enfant tout en rappelant ses succès à sa famille et à son entourage.

Nous convenons de développer l'habileté « Je veux apprendre à accepter les erreurs », ce qui implique qu'Antoine ne pleurera plus pour éviter de faire certaines tâches ou activités où il peut commettre des erreurs. Tout effort de sa part sera récompensé par la pige d'un autocollant qu'il placera lui-même sur l'affiche de son choix (coffre à trésors ou scène de château). Son ami magique Diego qui apparaîtra sur l'affiche l'aidera à faire s'envoler ses peurs et à être plus heureux dans ses activités. Diego est brave et Antoine le deviendra aussi. Et lorsque l'affiche sera complétée, il aura mérité une petite fête. Antoine est emballé. Il planifie sa fête avec ses parents et tient beaucoup à jouer aux quilles. Il a tellement hâte de commencer ce projet qu'avant le départ, je lui permets de choisir un premier autocollant pour avoir si bien répondu à toutes mes questions. Antoine est tout content quand il montre le résultat à ses parents.

Les moyens mis en place sont les suivants :

- 1- Antoine s'exerce à prendre de grandes respirations quand il est au bord des larmes et il pense à Diego qui sera toujours là pour l'encourager et le féliciter.
- 2- La famille se pratique à faire des erreurs :
 - a. Maman fait un dessin tout de travers. Qui peut faire pire?
 - b. La grande soeur met son chandail à l'envers. C'est drôle. Qui peut faire mieux pour amuser les autres?
 - c. Papa déforme les mots (« Moi, j'aime les tapates! »). Qui peut en trouver d'autres?
 - d. Maman échappe quelque chose dans la cuisine. Antoine la voit et peut lui dire : « C'est pas grave, Maman! »
- 3- Éviter le stress de l'anticipation autant à la garderie qu'à la maison :
 - a. Après la lecture d'une histoire, ne pas exiger que tous les enfants répondent aux questions. Laisser les plus timides y aller à leur rythme.
 - b. Présenter des situations inattendues le plus souvent possible : visites et sorties surprises, nouveaux jeux de société. Si un enfant fait une erreur, l'adulte peut en faire une pour en rire et dire aux jeunes : « C'est pas grave! Ça m'arrive, à moi aussi. Je recommence. »

Lors des trois autres rencontres bi-mensuels, Antoine ne cesse de faire des progrès. Il arrive au bureau en courant et tout fier de me montrer son affiche qui accumule des autocollants et de m'expliquer pourquoi il les a mérités. Il fait des rechutes à l'occasion mais la plupart du temps, il arrive à retenir ses larmes. On l'encourage par des jeux de rôles à exprimer ses émotions au lieu d'utiliser les pleurs pour éviter une situation stressante. Ses parents ont aussi remarqué des changements à la maison et dans leurs sorties. Antoine semble beaucoup plus heureux et moins craintif devant l'inconnu. Il a de moins en moins besoin qu'on le rassure des heures à l'avance concernant les activités de la journée. Antoine est en train de devenir un petit garçon « brave » comme Diego.

Aux dernières nouvelles, lors de son entrée à la maternelle, sa mère m'a appelée pour me mettre au courant de la facilité qu'Antoine a eu pour s'intégrer à son groupe et à accepter les nouvelles activités de la classe. Il est bien fier de lui et s'est fait plusieurs amis. Et les parents sont très contents d'avoir pu travailler sur l'estime de soi de leur garçon avec l'affiche-napperon **JE SUIS CAPABLE**.

Article paru dans *L'Effet spirale virtuel*, vol 7, no 1, bulletin de formation à distance publié par le **Centre de psychothérapie stratégique**. Il est possible de s'abonner gratuitement à *L'Effet spirale virtuel* en faisant la demande par courriel à info@psychostrategie.com ou en consultant directement le site Web du Centre au www.psychostrategie.com
