

Vivre avec les autres

tout un apprentissage!

Agir de façon positive avec les autres, se faire des amis, apprendre à vivre en société, ça ne se fait pas comme par magie. Mais avec votre aide et vos encouragements, votre enfant pourra relever ce grand défi et sera outillé pour la vie.

Par Nathalie Vallerand

RÉVISION SCIENTIFIQUE: SYLVAIN COUTU,
PROFESSEUR AU DÉPARTEMENT DE PSYCHOÉDUCATION
ET DE PSYCHOLOGIE, UQO

6



Émilie, 4 ans, adore jouer au parc et participer aux activités de la Maison de la famille de sa région. « Je l'encourage à aller vers les enfants de son âge et à leur demander s'ils acceptent qu'elle joue avec eux, dit Stéphane, son papa. Je la laisse faire en l'observant de loin. La plupart du temps, ça se passe bien. Mais il arrive qu'un enfant refuse. Je lui explique alors que parfois les enfants, comme les adultes, préfèrent être seuls et qu'il faut respecter cela. »



Chaque fois que Stéphane fait une sortie au parc avec sa fille, qu'il l'aide à faire connaissance avec un autre enfant ou à retrouver son calme lors d'une colère, il favorise le développement des habiletés sociales d'Émilie.

Si votre enfant a de bonnes habiletés sociales, il risque moins de souffrir d'isolement, d'anxiété et de dépression.

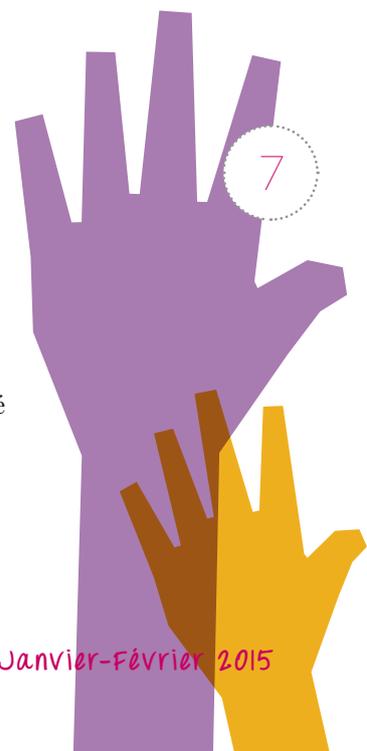
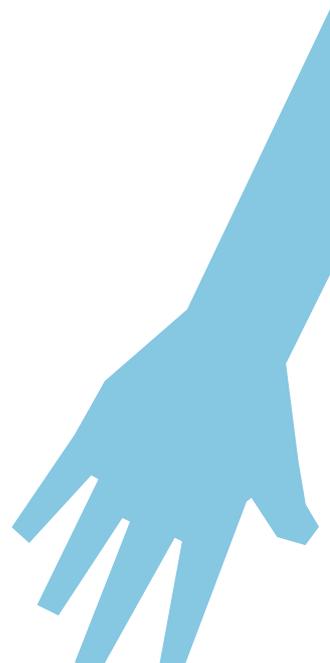
Les habiletés sociales, c'est quoi au juste ?

Ce sont les attitudes et les comportements qui permettent à votre enfant d'entrer en contact avec les autres, de bien s'entendre avec eux, de se faire des amis, de travailler en équipe et de prendre sa place.

Il y a cinq grandes catégories d'habiletés sociales :

- 1 Les habiletés prosociales :** c'est ce qui permet d'entrer en contact et d'être agréable avec les autres, par exemple, sourire, saluer, partager, aider, complimenter et coopérer.
- 2 L'expression des émotions :** c'est-à-dire reconnaître et exprimer ses émotions et reconnaître celles des autres.
- 3 La communication et le langage :** parler avec les autres, écouter, poser des questions, répondre aux questions, faire des demandes, etc.
- 4 L'autocontrôle de ses émotions et de ses comportements :** cela comprend des habiletés comme attendre son tour, accepter un refus, tolérer une frustration, se calmer et s'adapter à une situation.
- 5 La résolution de conflits :** c'est-à-dire reconnaître les problèmes, régler les conflits avec des mots, trouver et proposer des solutions, négocier et faire des compromis.

Les habiletés sociales seront utiles à votre enfant toute sa vie. C'est grâce à elles qu'il pourra avoir des relations positives et éviter bien des conflits. « Elles représentent aussi un atout pour réussir plus tard à l'école. **Les enfants habiles socialement ont de meilleures relations avec les enseignants, ils démontrent moins d'opposition et s'adaptent mieux à diverses situations** », explique France Capuano, professeure au Département d'éducation et de formation spécialisées de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).





Socialiser, ça s'apprend

La famille est le premier milieu de socialisation de votre enfant. **C'est avec vous, ses parents, de même qu'avec ses frères et sœurs que votre tout-petit apprend comment se comporter avec les autres.** Il continue ensuite cet apprentissage avec les autres membres de son entourage: grands-parents, tantes, oncles, cousins, amis, etc.

L'acquisition des habiletés sociales fait partie du développement global de votre enfant et touche son développement social, affectif, physique, cognitif et langagier. « Tout est relié, dit Julie Brousseau, psychologue au CHU Sainte-Justine. Par exemple, **à mesure que votre enfant apprend à parler, il devient plus facile pour lui d'entrer en relation avec les autres ou d'exprimer ses émotions avec des mots.** Plus sa capacité de raisonnement et son jugement s'améliorent, plus il arrive à trouver des solutions, à résoudre des conflits ou même à contrôler ses impulsions. »

Il y a cependant une différence importante entre les habiletés sociales et les autres aspects de son développement: les habiletés sociales s'acquièrent moins naturellement. **Votre enfant a besoin d'un soutien plus actif de votre part pour devenir habile socialement.** « Il a besoin que vous le guidiez, car les comportements sociaux ne viennent pas naturellement à la naissance, il faut les apprendre », souligne France Capuano.

Et ça commence tôt!

Comme parent, vous jouez un rôle important. Et cela commence dès la naissance de votre enfant. Par exemple, le premier sourire de votre bébé est souvent un simple réflexe. Mais parce que vous accueillez avec joie ce premier sourire et les suivants, votre tout-petit fait un lien de cause à effet. **Avec le temps, sourire n'est plus un réflexe, mais une façon pour votre bébé de communiquer et de manifester son bien-être.** Par votre réaction positive, vous encouragez ce comportement, comme l'a fait Annie, maman de Camille, 3 ans, et d'Émie, 10 mois: « Émie fait de grands sourires aux enfants que nous croisons dans les lieux publics. »

Votre enfant ne deviendra pas habile socialement du jour au lendemain, cela se fait petit à petit au quotidien et demande du temps.

La relation d'attachement que vous créez avec votre bébé l'aide aussi à devenir habile socialement, selon Stéphanie Deslauriers, une psychoéducatrice qui donne des conférences sur le sujet. « S'il se sent aimé, en confiance et en sécurité, votre enfant comprend que le monde est un endroit sécuritaire et il est donc plus ouvert aux autres. »

À mesure qu'il grandit, **vous pouvez profiter des événements du quotidien pour développer les habiletés sociales de votre tout-petit.** Rien de compliqué, comme en témoigne Marie-Élaine, maman de Raphaël, 5 ans, de Léane, 2 ans, et d'Éloïse, 7 mois. « Quand nous avons de la visite, je demande aux deux plus grands d'accueillir les gens avec un beau bonjour et un sourire. Je leur dis aussi de répondre à leurs questions en les regardant dans les yeux. »

Voici un autre exemple: vous êtes à table en famille et votre fille de 5 ans coupe la parole à son petit frère. Vous pouvez dire: « S'il te plaît, laisse ton frère parler et après, ce sera ton tour. »

Les émotions: une clé des habiletés sociales

Votre enfant a aussi besoin de votre aide pour apprendre à reconnaître ses émotions et à les gérer. « **Il est essentiel de nommer les émotions de votre enfant pour qu'il les reconnaisse et apprenne à les exprimer avec des mots** », dit Claire Gascon Giard, présidente du Conseil d'administration du Centre de psychoéducation du Québec. Par exemple, vous pouvez lui dire: « Tu es fâché. Tu n'as pas aimé que je te dise d'arrêter de jouer pour prendre ton bain. Tu peux me le dire. »

Vous gagnerez aussi à donner à votre tout-petit des moyens pour bien gérer ses émotions. Quand ses enfants sont contrariés ou excités, Yohann, le papa de Raphaël, de Léane et d'Éloïse, leur suggère de se calmer en respirant profondément. Il leur a montré à écarter doucement leurs mains en inspirant et à les rapprocher doucement en expirant. Et ça marche!

Plus votre enfant éprouve de la difficulté à comprendre ses émotions, plus il risque d'avoir du mal à les contrôler et d'avoir des problèmes dans ses relations avec les autres.

Stéphanie Deslauriers propose de **questionner votre enfant sur les émotions des personnages des histoires que vous lui lisez pour lui donner des trucs**. Demander par exemple: « Qu'a fait l'ours pour se consoler? Et toi, qu'est-ce qui te fait du bien quand tu es triste? »

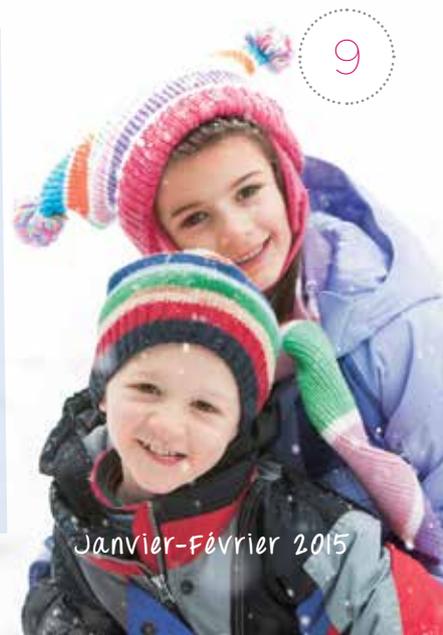
Il faut aussi se rappeler que vous êtes un modèle pour votre enfant. « **Si vous êtes en colère, c'est une bonne idée de dire à voix haute que vous êtes fâché, que vous allez prendre de grandes respirations, écouter de la musique ou prendre un bain pour vous calmer** », suggère France Capuano.

Garçons et filles: y a-t-il des différences?

En général, les filles sont plus habiles à exprimer verbalement leurs émotions que les garçons. Mais est-ce inné ou acquis? Les études démontrent que la plupart des différences psychologiques entre les filles et les garçons viennent de l'éducation et des attitudes sociales. « Les adultes ont une attitude différente envers les deux sexes, constate la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers. Par exemple, on parle davantage aux filles, ce qui favorise l'acquisition de leurs compétences verbales. Tandis qu'avec les garçons, la force physique est valorisée et l'agressivité physique est plus tolérée. » Les filles aussi sont agressives, mais autrement. Dès 4 ans, elles pratiquent davantage une agressivité indirecte (et verbale), comme parler dans le dos ou monter un groupe contre quelqu'un. Quant aux autres habiletés sociales, comme le partage, la coopération et l'empathie, il y aurait peu de différences entre les sexes, selon une étude de l'Université Laval.



Si votre enfant a tendance à frapper ou à mordre quand il est contrarié, il est bon de reconnaître son émotion. Vous pouvez y aller avec des mots comme: « Je comprends que tu sois fâché. Mais tu ne frappes pas. Tu le dis avec des mots. »



« Maman, papa, aidez-moi à me faire des amis! »

Se faire des amis est un grand défi de la petite enfance. Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à entrer en relation avec les autres et faire en sorte que les autres aient envie de jouer avec lui. Voici quelques astuces pour accompagner votre tout-petit.

- **Faire le contact.** Une stratégie simple consiste à lui montrer à s'approcher doucement des autres enfants et à dire bonjour en souriant et en les regardant dans les yeux. Vous pouvez lui dire aussi qu'il est important de regarder les enfants qui s'approchent de lui pour créer un contact. **Vous gagnerez à préparer votre tout-petit avec des mises en situation.** Dire par exemple: « Imagine que nous allons glisser au parc. Un ami est là. Comment fais-tu pour le saluer? » Vous pouvez aussi lui donner des trucs pour faire les premiers

pas, comme le suggère Annie: « Lorsque nous avons de la visite, je propose à ma fille Camille de montrer ses jouets aux enfants. Ça ne prend que quelques minutes et ils se mettent à jouer ensemble! »

- **Formuler des demandes.** Vous pouvez encourager votre enfant à utiliser des mots quand il souhaite jouer avec un ami ou lui emprunter un jouet: « Veux-tu jouer avec moi? » « Veux-tu me prêter ton jouet, s'il te plaît? » **Pour donner l'exemple, l'idéal est de lui faire des demandes:** « Pourrais-tu m'apporter une pomme, s'il te plaît? » ou « Est-ce que je peux t'emprunter ton livre? » Vous gagnerez aussi à le féliciter lorsqu'il fait une belle demande.





- **Accepter un refus.** Avec toute demande, il y a le risque d'obtenir un refus. « Il est donc important que votre enfant apprenne à se faire dire non et à tolérer les frustrations, signale Claire Gascon Giard, du Centre de psychoéducation du Québec. Il doit comprendre qu'il ne peut pas toujours avoir ce qu'il veut, tout de suite. » **Pour l'aider à gérer ses frustrations, il est utile de lui suggérer des stratégies comme prendre une grande respiration,** dire avec des mots ce qu'il ressent, s'occuper à autre chose ou refaire une demande plus tard. Il est bon aussi de l'aider à surmonter la déception. Dire par exemple : « Tu aurais aimé que ton ami vienne jouer avec toi, mais il est malade. C'est décevant, mais il y a sûrement une autre activité que tu pourrais faire. As-tu des idées ? »



Chicanes d'enfants, faut-il s'en mêler ?

Il est préférable d'éviter de prendre parti, surtout si vous ne savez pas qui a commencé et ce qui s'est passé. **Le mieux, c'est de guider les enfants pour qu'ils règlent eux-mêmes leurs conflits.** Vous pouvez commencer par nommer le problème en disant par exemple : « Vous voulez tous les deux jouer avec le même jouet », puis les inviter à exprimer ce qu'ils ressentent sans accuser l'autre. Pour les aider à se comprendre, vous pouvez aussi leur suggérer de se mettre à la place de l'autre. Enfin, leur demander s'ils ont des idées pour résoudre le problème. Vous pouvez leur fournir des pistes, mais la solution finale leur revient. Évidemment, **s'ils se donnent des coups, il faut intervenir sur le champ en les séparant et en leur disant que ce comportement n'est pas acceptable.** Une fois que tout le monde s'est calmé, vous pouvez agir comme un médiateur pour qu'ils comprennent qu'ils auraient pu régler leur chicane autrement.

L'enfant qui ne va pas au service de garde est-il moins habile socialement ?

« Les tout-petits qui restent à la maison peuvent développer de bonnes habiletés sociales avec leurs parents de même qu'avec leurs frères et sœurs, dit Lise Lemay, professeure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'UQAM. Mais **il est bon de leur offrir des occasions de s'amuser et de rencontrer d'autres enfants en les emmenant au parc, à la halte-garderie ou aux activités de la bibliothèque.** Cela leur permet d'apprendre à s'adapter au fonctionnement d'un groupe. »

D'autre part, **les enfants qui reçoivent peu de stimulation dans leur famille, qui ont des comportements difficiles ou dont les parents vivent du stress ou d'autres problèmes gagnent à fréquenter un service de garde.** Dans leur cas, cela peut avoir des bienfaits pour le développement de leurs habiletés sociales.



- **Attendre son tour.** Au début, votre enfant aura besoin de beaucoup d'aide. Au lieu de lui dire simplement « Attends! », mieux vaut lui préciser quand son tour viendra. Dire par exemple: « La prochaine, c'est la petite fille au manteau rouge, ensuite le garçon juste devant toi, après ce sera ton tour. » **Vous pouvez aussi utiliser les jeux de société pour lui apprendre à attendre son tour,** comme l'explique Catherine, la maman d'Émilie. « Comme elle est enfant unique, il est tentant de la faire jouer la première. Mais parfois, nous la faisons commencer après nous pour qu'elle apprenne qu'elle ne peut pas toujours commencer. »
- **Écouter l'autre.** Il est important d'expliquer à votre enfant que lorsqu'une personne parle, on la regarde dans les yeux, on l'écoute avec ses oreilles et on ne parle pas en même temps qu'elle. L'idéal est de répéter cette phrase souvent et surtout de féliciter votre tout-petit quand il écoute quelqu'un avec attention. Vous gagnerez à bien l'écouter vous aussi pour donner l'exemple.
- **Partager.** Il faut du temps pour apprendre à partager. Vers 2 ans, votre enfant accepte plus volontiers d'échanger un jouet contre un autre plutôt que de simplement prêter le sien. À 3 ans, il est

plus ouvert au partage, mais c'est encore difficile. **Il est conseillé de ne pas obliger votre tout-petit à partager un objet auquel il tient particulièrement ni de le punir quand il ne partage pas, car cela peut l'amener à s'accrocher encore plus à ses choses.** Mieux vaut lui dire « Tu prêteras ton oursin à ton ami quand tu seras prêt ou quand tu auras envie de jouer avec autre chose. » Si votre enfant voit que vous respectez son choix, il sera plus ouvert à partager. Vous pouvez aussi lui suggérer de prêter un autre objet. « Quand il partage, faites-lui remarquer combien son ami est content qu'il lui prête son camion, suggère Claire Gascon Giard. Les félicitations l'encouragent à recommencer. » Plus votre tout-petit jouera avec d'autres enfants, plus il apprendra à partager.

- **Trouver des solutions.** Il est recommandé de laisser votre enfant trouver des solutions à ses petites difficultés. Pour l'habituer, **vous pouvez l'inviter à se mettre à la place des personnages d'un livre ou d'une émission.** Lui demander par exemple: « Que ferais-tu pour régler ce problème? La petite fille pourrait-elle s'y prendre autrement? » Quand des problèmes se présentent dans ses jeux, lui demander de les décrire, puis l'encourager à trouver des solutions en lui proposant des pistes au besoin.



Prendre sa place... mais pas toute la place!

Pour vivre en harmonie avec les autres, votre enfant doit apprendre à dire qui il est, ce qu'il aime et ce qu'il veut tout en respectant les goûts et le point de vue des autres. Voici comment vous pouvez l'aider à s'affirmer.

D'un naturel calme et docile, Raphaël, 5 ans, se laisse importuner par sa sœur de 2 ans sans trop réagir, rapporte sa maman. « Au moment du brossage des dents, Léane le pousse pour prendre sa place sur le banc devant le lavabo et il ne proteste jamais, dit Marie-Élaine. Ça m'inquiète pour son entrée à l'école. Va-t-il se laisser marcher sur les pieds ? » La jeune mère aimerait que son fils s'affirme davantage.

Chaque enfant est unique et présente des défis différents. S'il est réservé, timide ou s'il manque de confiance, votre enfant peut avoir plus de difficulté à s'affirmer et à intégrer un groupe. S'il est dominateur, il peut avoir du mal à garder ses amis. « **Vous ne changerez pas le tempérament de votre enfant, mais vous pouvez l'aider à prendre sa place ou à laisser plus de place aux autres** », assure Julie Brousseau, psychologue au CHU Sainte-Justine.

13



Janvier-Février 2015



Pour l'aider à prendre sa place

Vous gagnerez à donner l'occasion à votre enfant de prendre des décisions lors des jeux et des activités quotidiennes. Si c'est trop difficile, vous pouvez lui offrir des choix. **Lorsque vous nommez ses émotions et que vous l'encouragez à exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il veut, vous aidez aussi votre tout-petit à s'affirmer.** Vous pouvez dire par exemple: « Tu as dû avoir de la peine quand ta cousine t'a dit que ton dessin était laid. La prochaine fois, quand quelque chose te fait de la peine, dis-le. » Ou encore: « Tu as le droit de ne pas avoir le goût de jouer aux petites autos. Tu peux dire à ton ami que c'est à ton tour de décider du jeu. »

Il est bon de travailler également son estime de soi, selon la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers. « **Vous pouvez confier à votre enfant de petites tâches à sa mesure pour qu'il vive des réussites.**

L'affirmation de soi pourrait aider à prévenir l'intimidation.

Le féliciter quand il acquiert de nouvelles habiletés, et l'écouter quand il parle l'aide aussi à gagner la confiance de s'affirmer. »



14

Pour éviter le rejet

Dès 3 ans ou 4 ans, certains enfants ont de la difficulté à se faire accepter par les autres enfants de leur âge. C'est souvent à cause de leur comportement et d'un manque d'habiletés sociales. Selon les études, ces enfants démontrent plus d'agressivité ou d'opposition ou ils sont plus renfermés et moins sociables. En grandissant, ils risquent davantage de vivre des problèmes affectifs et d'adaptation et même du décrochage scolaire.

Voilà pourquoi il est si important de soutenir tôt votre enfant dans l'apprentissage de ses habiletés sociales. **Si votre tout-petit se sent rejeté, il est important de tenter de voir si ses comportements seraient à l'origine de cette situation et de travailler avec lui sur ses habiletés sociales.** N'hésitez pas à demander la collaboration de son éducatrice ou à aller chercher de l'aide auprès du CLSC.

Pour l'aider à faire de la place aux autres

Lorsque vous apprenez à votre enfant à attendre son tour, à écouter sans couper la parole et à faire des compromis, vous l'aidez à faire de la place aux autres. **L'encourager à être attentif aux émotions et au point de vue des autres est une autre astuce gagnante.** Dire par exemple: « Tu as de bonnes idées, mais tes amis aussi en ont. » Ou bien: « Mets-toi à la place de Justin. Aimerais-tu jouer avec un ami qui décide toujours tout? »

« C'est important de soutenir votre enfant pour qu'il agisse positivement avec les autres, dit France Capuano, professeure au Département d'éducation et de formation spécialisées de l'UQAM. **Si votre tout-petit est désagréable ou s'il agit en dictateur, il est sage d'arrêter le jeu pour lui expliquer l'effet de son comportement sur les autres.** Ce n'est pas facile, mais c'est lui rendre service. »

RESSOURCES

Sites web

Apprendre à vivre avec les autres:
naitreetgrandir.com/mag/habilete-sociale

L'encyclopédie sur le développement des jeunes enfants (thème relations entre pairs):
www.enfant-encyclopedie.com

La ligne parents: www.ligneparents.com

Le programme Brindami du Centre de psychoéducation du Québec:
www.cpeq.net

Livres pour les parents

Le développement de l'enfant au quotidien de 0 à 6 ans - 2^e édition,
F. Ferland, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2014, 260 p.

Le grand monde des petits de 0 à 5 ans, S. Bourcier, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 176 p.

L'estime de soi, un passeport pour la vie - 3^e édition, G. Duclos, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, 248 p.

Livres pour les enfants

Bonjour! Au revoir!, texte: S. Angostini, ill.: M. Tonin, Éditions Cyel, 2011, 24 p.

P'tit Loup ne veut pas partager, texte: O. Lallemand, ill.: E. Thuilier, Éditions Auzou, 2014, 24 p.

S'il vous plaît M. Panda, S. Anthony, Éditions Scholastic, 2015, 32 p.

La collection Phil & Sophie, Éditions Fabius



à retenir

- Les habiletés sociales permettent d'entrer en contact avec les autres, de s'entendre avec eux, de se faire des amis, de coopérer et de prendre sa place.
- Votre enfant a besoin de votre soutien pour devenir habile socialement.
- L'apprentissage des habiletés sociales commence dès la naissance de votre enfant.

15

