

Agenda de gestion des crises

Agenda de gestion des
Septembre 2002

Impliquez votre enfant

En tant qu'adulte, il nous est relativement aisé d'analyser notre propre comportement.

Cette capacité d'auto-analyse ou d'introspection est beaucoup moins évidente chez l'enfant, qui demande parfois à ses parents en fin de journée : « ai-je été sage aujourd'hui ? »

Lorsqu'un enfant présente des troubles du comportement du type agressivité, violence, crises de colères, la première étape vers l'amélioration est de l'aider à discerner et juger de ses propres difficultés (comment pourrait-il changer sinon s'il n'a pas conscience de ses troubles ?).

L'agenda de gestion des crises peut permettre à l'enfant de passer quelques minutes



chaque soir avec ses parents pour le sensibiliser à l'auto-gestion de son comportement, et parfois permet de relancer un dialogue, une communication avec ses parents, bien souvent mise à mal en raison des problèmes quotidiens de crises.

L'intérêt de cet agenda au cours de la psychothérapie

Le psychothérapeute se base sur une vision photographique, instantanée de l'état psychique de l'enfant, au cours de son entretien, ce qui ne représente qu'un reflet parfois partiel voire trompeur de son comportement au cours des jours et semaines précédents.

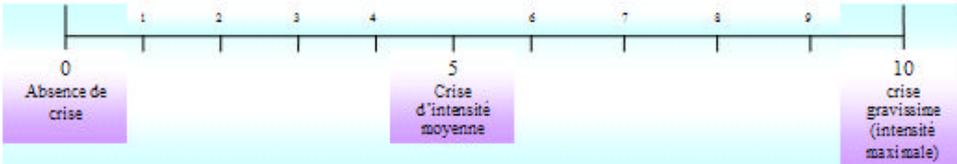
Cet agenda mensuel permet donc d'avoir une vision synoptique du nombre de crises, de leur intensité moyenne, et de l'évolution du problème au cours du mois.

C'est également un excellent médiateur au cours de

l'entretien avec l'enfant qui va pouvoir commenter en s'impliquant l'historique de son comportement entre deux entretiens.

Les 3 parties de l'agenda

- La première partie représente l'évaluation de l'intensité des crises quotidiennes
- La deuxième partie implique l'enfant qui doit se noter lui-même
- La troisième partie correspond à la récompense éventuelle qu'il mérite (gommettes)



Date de la crise	Heure	Lieu	Gravité de la crise (de 1 à 10)	Circonstances (quelques mots)

©DR FRÉDÉRIC KOCHMAN 2002 – TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS.

Cotation de l'intensité moyenne des crises

Chaque soir, merci de passer quelques minutes pour remplir la feuille de cotation ci-dessus, qui sera également très utile pour le thérapeute de votre enfant.

Sur cette feuille, l'heure, le lieu et les circonstances déclenchantes des crises peuvent devenir de précieuses données dans le cadre du suivi médico-

psychologique (le recueil précis des crises permet souvent de s'apercevoir que la plupart des crises surviennent dans des lieux, des périodes ou des circonstances précises par exemple.)

La mesure de l'intensité des crises (de 1 : crises mineure et rapidement résolutive à 10 : crise gravissime et d'intensité extrême) permet de coter l'ampleur et la fréquence des crises et de juger de l'évolution du comportement de l'enfant au fil des jours.

Cette première feuille est indissociable

de l'agenda de gestion des crises (page suivante), qui permet d'avoir une vision synoptique de l'évolution du comportement de l'enfant durant un mois (les carrés violets numérotés correspondent à la date : du 1 au 31).

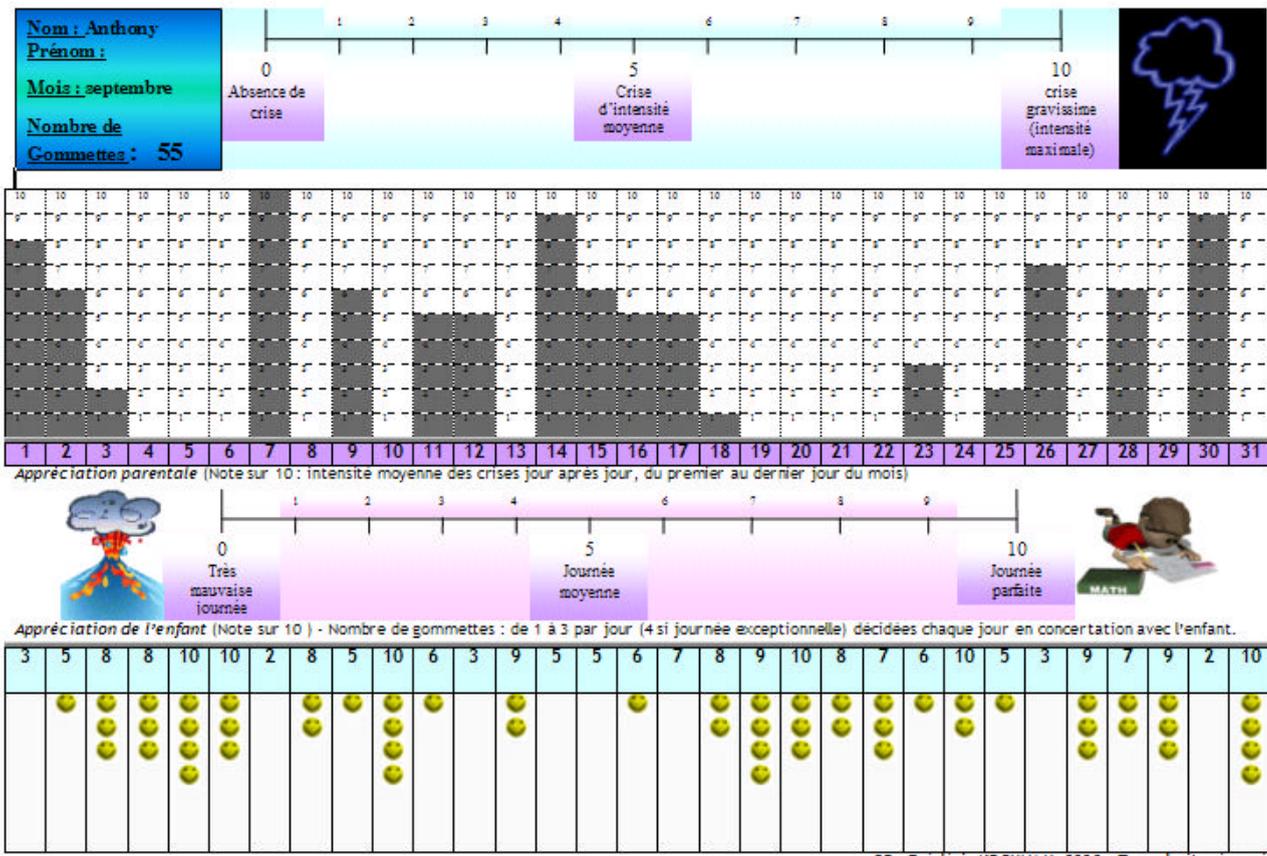
Si la journée à été émaillée de plusieurs crises, vous

ne garderez que la note correspondant à la plus grosse crise de la journée (par exemple, si votre enfant a présenté trois périodes distinctes d'énerverment, notées à 3, puis 1, puis 8 : vous coterez en regard de la date une colonne que vous noircirez jusqu'au chiffre 8).

La partie suivante de l'agenda vise à impliquer directement votre enfant dans la gestion de son comportement, en l'aidant à acquérir une meilleure analyse, une plus grande capacité d'introspection. De fait, les enfants ont le plus souvent beaucoup de mal à analyser leur propre comportement. Il est ainsi fréquent qu'un enfant demande : « maman, ai-je été sage aujourd'hui ? ».

La cotation des crises quotidiennes sur l'agenda (page suivante) correspond à la note de la crise la plus intense de la journée.





Demandez à votre enfant chaque soir de se donner une note variant de 0 à 10 selon son comportement au cours de cette journée et les efforts qu'il a fournis afin de limiter voire d'éviter les crises de colère (de 0 : très mauvaise journée, à 10 : journée parfaite).

Cette étape est avant tout un prétexte au retour d'un dialogue, d'une discussion constructive entre l'enfant et ses parents. A ce propos, cette note peut être commentée avec les parents.

L'objectif principal de cet agenda est d'impliquer votre enfant dans la gestion puis la disparition de ses problèmes de violence et de colère.

Enfin, la dernière étape consiste à apposer des gommettes ou des marques que vous dessinerez, et qui correspondent en finalité à l'implication et aux efforts fournis par votre enfant dans l'évolution favorable de ses conduites au sein de la famille, de l'école et de la vie sociale.

Le nombre de gommettes variera chaque jour de 0 à 4 (théoriquement de 0 à 3 + 1 gommette en cas de journée vraiment parfaite, ou d'efforts exceptionnels

fournis).

Il est à noter que cette attribution n'est pas forcément strictement proportionnelle à l'intensité des crises de la journée : par exemple, un enfant a pu faire une ou plusieurs crises, mais a fait des efforts évidents pour modifier ses conduites inappropriées : cet effort mérite d'être mis en exergue.

IL est très important d'éviter tout attention négative, qui pourrait faire stagner voire renforcer les symptômes que l'on souhaite voire disparaître (voir la fiche parents consacrée à ce phénomène d'attention négative). Concrètement, lorsque la journée a été mauvaise, il est important de ne pas faire transparaître d'émotions, et de dire sans commentaires sa décision (de n'apposer aucune gommette ce jour) puis d'en rester là.

En revanche, lorsque les efforts ont été

évidents et méritent plusieurs gommettes, il est primordial de renforcer cet état de fait, en commentant ces facteurs positifs, en félicitant, valorisant votre enfant.

Les gestes affectifs, les mots, les félicitations ont toujours vis-à-vis de l'enfant 100 fois plus de valeur que des cadeaux ou d'autres formes de récompense.



EPSM Agglomération Lilloise
Unité de Pédopsychiatrie 59113 (Dr Bayart)

Tel : 03.20.75.09.81
Fax : 03.20.80.74.81
Email: fkochman@voila.fr


Fiches Parents



Sur Internet :
<http://start.at/psy>

© Dr KOCHMAN 2002—Tous droits de reproduction réservés.

Etablissez au préalable avec votre enfant une liste de cadeaux, d'activités, de loisirs auxquels il aura droit en fonction du nombre de gommettes attribuées.

Cotez chaque récompense en fonction de sa valeur en termes d'efforts fournis.

Par exemple, une cartouche de jeu vidéo justifierait à priori un bon mois de comportement parfait. A raison de 3 gommettes par jour dans ce cas de figure, ce jeu pourrait être évalué de 90 à 100 gommettes.

D'autres activités pourraient être plus facilement et plus rapidement accessibles (aller jouer dehors avec les copains : 10 gommettes, etc.).

Vous êtes libre de calculer la valeur de chaque récompense, en concertation avec votre enfant : une nouvelle occasion de renouer des rapports constructifs entre vous.

En conclusion, les intérêts de cette évaluation sont :

1— L'implication de l'enfant dans la gestion et l'amélioration de son attitude dans la vie quotidienne.



2— Le réamorçage d'un dialogue entre l'enfant et ses parents, très souvent mis à mal en raison des troubles de l'enfant et des conséquences sur l'atmosphère familiale

3—L'implication de l'enfant dans l'évaluation de ses efforts vise à augmenter ses capacités d'auto-réflexion et d'introspection, condition sine qua non pour qu'il se rende compte des progrès qui restent à accomplir .



4—Pour les thérapeutes, le résumé mensuel de la forme et de l'intensité des crises, et enfin leur aspect évolutif est un outil précieux qui aura des conséquences directes et positives sur

la prise en charge psychothérapeutique.

5—Cette fiche peut d'ailleurs être un médiateur du dialogue entre l'enfant et son thérapeute, en début d'entretien : un commentaire commun et l'amorce d'une réflexion sur l'évolution de la situation peut être tout à fait envisagée.

La durée de cette évaluation est très variable selon les



enfant : de 1 à plusieurs mois si les résultats sont très favorables et se poursuivent dans le temps.