

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux Familles

FICHE hebdomadaire N°6#

Comment réduire l'impulsivité ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



Thanks to Matt Lee for sharing my work on Urplash.

PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

DÉVELOPPER L'INHIBITION

1# L'inhibition, c'est la capacité d'arrêter un comportement, une action entreprise ou une pensée qui viendrait.

symptômes, cela peut évoquer un **Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H)**. Dans ce cas, il est préconisé d'en parler avec votre médecin traitant.

PAS D'INHIBITION : IMPULSIVITÉ ?

2# Le manque d'inhibition est caractérisé par de l'impulsivité. La personne impulsive peut avoir tendance à agir ou parler trop rapidement, d'une façon irréfléchie ou désordonnée.

L'impulsivité peut être **motrice** (ex : agit avant de réfléchir ; se précipite pour faire une action, ...) et/ou **cognitive/verbale** (ex : se précipite pour répondre aux questions, sans en attendre la fin ; coupe la parole).

L'INHIBITION EST-ELLE UTILE ?

4# La mise en place d'une inhibition efficace permet le bon fonctionnement de plusieurs autres fonctions comme l'apprentissage, la mémoire de travail, l'attention ou encore l'organisation d'actions réparties en plusieurs petites séquences efficaces.

Il est donc primordial que les enfants apprennent à « ménager une fenêtre temporelle entre la présentation d'une consigne et leur réponse ».

INNÉE OU ACQUISE ?

3# La capacité d'inhibition se développe tout au long de l'enfance et s'achève vers 25 ans. Il est donc normal qu'un enfant puisse, par moments, avoir du mal à se contrôler.

Lorsqu'elle est absente et associée à d'autres

Dans ce 6^{ème} numéro SOFA, nous vous présentons une série de jeux et d'activités ludiques visant à augmenter le temps de réponse de votre enfant, différer ses réponses, s'arrêter et/ou développer d'autres capacités connexes.

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre. Si vous n'avez pas de matériel, optez pour les activités sans matériel.

L'INHIBITION AU TRAVERS DE LA NOTION DE TEMPS

Plongez dans vos souvenirs d'enfance avec le très populaire « **123 Soleil** » qui va permettre à votre enfant de se familiariser avec plusieurs notions temporelles telles que l'arrêt, l'attente, les rythmes...

Le « **mime au ralenti** » : votre enfant doit mimer un métier (boulangier, facteur, maîtresse, pompier, ...) ou une action (danser, descendre un escalier, glisser d'un toboggan...) **au ralenti** et vous devez deviner...



« **Jeu du tapping** » : Avec un jeu de cartes (UNO ou traditionnel) choisir un critère (ex. *carte noire/reines*). Faire défiler les cartes une par une. A chaque nouvelle carte présentée l'enfant doit taper doucement sur la table SAUF quand c'est une carte noire ou une reine. Aux prochaines parties vous pouvez changer de critères (ex: *cartes vertes/valet*).

Si votre enfant a une préférence pour tout ce qui est moteur, apprenez-lui à **ralentir ses actions motrices** durant des laps de temps assez courts. Demandez-lui de tracer une ligne continue sur une feuille. Le premier arrivé a perdu ! L'exercice peut également se faire avec des déplacements dans une pièce de la maison ou à l'extérieur.



Un autre exercice consiste à proposer à votre enfant à « **s'arrêter, regarder, reprendre** ». Proposez-lui de jouer à des petits labyrinthes avec la consigne suivante : « *Avant de commencer, pose le crayon, regarde, et quand seulement tu as trouvé la solution, alors tu peux tracer.* »

Enfin, vous pouvez travailler **l'augmentation du délai au travers d'activités verbales** : Posez des questions évidentes et demandez à votre enfant d'y répondre seulement après un délai de 3/4/5 ou 10 secondes (ex: « de quelle couleur est l'herbe? »).

L'INHIBITION TOTALE DE REPONSE

Ici, l'enfant ne doit pas différer, mais uniquement ne pas faire ou dire.

Sans matériel. Nous vous proposons la « **statue musicale** » : l'enfant se déplace au rythme de la musique (ralentir, accélérer) et s'arrête quand vous arrêtez la musique.



Il existe des jeux basés sur le verbal comme l'indémodable « **Ni OUI, ni NON** » : vous posez des questions à votre enfant et il y répond sans dire OUI ou NON ce qui va lui demander une totale inhibition surtout quand il s'agit de sujets très motivants qui éveillent tout son intérêt !!

Ce travail se retrouve également dans le jeu « **Jacques a dit** » qui est à la fois verbal et corporel. Celui-ci consiste à ne pas faire l'action contenue dans la consigne.



Une des variantes peut être de rajouter le « **STOP & GO** ». Lorsque l'enfant est en train de réaliser une action demandée (ex. *sauter, marcher en avant, marcher en arrière, ...*), vous dites «**STOP**» pour qu'il s'arrête.

Il doit alors écouter une nouvelle consigne, la mémoriser et attendre que vous disiez «**GO**» avant de l'exécuter. Vous pouvez vous amuser à varier les intervalles de temps entre la nouvelle consigne et le «**GO**».



Avec matériel.

Les « **cerceaux musicaux** » : votre enfant se déplace au rythme de la musique, lorsque la musique s'arrête il doit rapidement se mettre dans un cerceau et ne plus bouger (faire la statue). Vous pouvez enlever le nombre de cerceaux au fur et à mesure.

Pour le « **Jeu de la mouche** », il vous faut un ballon (*plutôt en mousse ou une boule de papier ou encore des chaussettes enroulées ensemble*). Placez-vous face à votre enfant un ballon à la main et faites semblant à plusieurs tentatives de lui lancer le ballon. Lui doit garder les mains jointes pour éviter que les mouches fictives ne s'envolent et ne doit les ouvrir que quand le ballon est réellement lancé (sinon il perd une mouche). Si le receveur potentiel a ouvert les mains pour rattraper la balle alors que celle-ci n'a pas été lancée, il perd une mouche. Cet exercice oblige donc votre enfant à attendre la dernière seconde pour ouvrir ses mains, il est obligé de se contrôler et donc de développer son inhibition.

Vous pouvez partir sur 5 mouches fictives par participant (ce jeu peut en effet se jouer à plusieurs), le premier qui n'en a plus est éliminé pour cette partie. Le gagnant sera celui à qui il en reste le plus.

LA RÉPONSE INVERSÉE

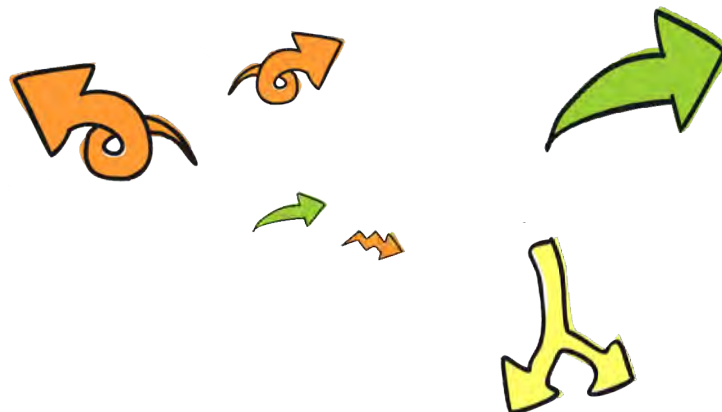
Ici le comportement demandé est à l'opposé de ce que votre enfant a tendance à faire spontanément.

« **Vrai/Faux** » : posez des questions simples à votre enfant et dites-lui de répondre le contraire de ce qui est juste (ex. : « *Est-ce que les oiseaux volent ?* » il doit répondre «*faux/non*»).

Un autre exercice consiste à « **dire le contraire** » de ce que l'on pense : posez des questions à votre enfant et dites-lui de dire oui lorsque c'est faux et de dire non lorsque c'est vrai.

« **Les couleurs** » : on demande de quelle couleur est... (exemple : *la mer*) et l'enfant doit répondre une autre couleur que le bleu.

« **L'absurde** » : on dit le début d'une phrase à l'enfant, il doit la compléter par quelque chose d'absurde : exemple : « *j'aiguisé mon* », « *téléphone* ».





STIMULER LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

La **mémoire (de travail)** est le système dont le rôle est la manipulation des informations stockées temporairement. Plusieurs recherches ont montré que de faibles capacités en mémoire de travail peuvent augmenter la fréquence de comportements impulsifs. Ici, plusieurs modalités peuvent être utilisées et qui plus est de nature verbale ou non-verbale.

Pour ce premier exercice, il faut **donner la réponse à la question posée AVANT** celle qui vient de nous être posée. Par exemple :

« Quel âge as-tu ? » ; « ... »

« Où habites-tu ? » ; « 8 ans »

Nous vous conseillons de rédiger un maximum de questions avant de commencer : « Qui a un gros nez rouge ? » ; « As-tu un chien ? » ; « Qu'est-ce que tu manges au goûter ? » ; « Les oiseaux volent ou marchent ? » ; « Nous sommes le matin ou l'après-midi ? »... etc...

Sur le même principe, vous pouvez **dicter des actions motrices** à votre enfant (*se toucher le nez, lever le pied, gratter son oreille, ...*) et demander à l'enfant de **faire également ces actions en décalage**. Cette autre version a l'avantage de faire travailler la connaissance du corps.

Pour ce dernier exercice, le but est de produire un geste précis en fonction du son entendu en fin de phrase. (Ex. : *Si la phrase finit par « a », tu tends les bras ; Si la phrase finit par « on » tu te chatouilles le menton ; Si la phrase finit par « é », tu appuies sur tes pieds ; Si la phrase finit en « ouar », tu dois t'asseoir ; Si la phrase finit par « eile » tu te tires les oreilles*).

Et vous commencez à lire les strophes :

« Tu as déjà pris l'avion ? pas **moi** » (il tend les bras) ;

« j'adore le miel mais j'ai peur des **abeilles** » (il se tire les oreilles) ;

« j'ai mal aux jambes, je vais m'**asseoir** » (il doit s'asseoir) ;

« j'ai mis de l'eau dans une **bouteille** » (il se tire les oreilles) ...etc ... Vous pouvez également ajouter des phrases sans le son cible et voir si l'enfant parvient à s'inhiber de lui-même. S'il n'est pas à l'aise aux jeux de discrimination des « sons », vous pouvez imprimer ou créer des cartes colorées et associer un geste à une couleur. Au départ, vous pouvez laisser le pense-bête d'association geste-couleur puis progressivement le cacher.

Un dernier exercice consiste à demander à votre enfant d'observer une série de gestes puis de les imiter. L'idée est qu'il mémorise visuellement mais aussi à un niveau corporel. Dans un deuxième temps, il peut refaire la séquence dans le **sens inverse**. vous pouvez tout aussi bien proposer des déplacements dans l'espace puis demander de refaire le chemin à l'envers.

A BIENTÔT !!

