

# Faciliter les moments de transition

Combien de fois par jour exigez-vous que les enfants changent d'activité ou de place? Ça vous arrive probablement très souvent. Vous aurez peut-être remarqué que c'est durant ces « moments de transition » que le comportement des enfants a tendance à empirer. Beaucoup d'enfants ont de la difficulté à « changer de vitesse », mais si vous planifiez un peu, vous pouvez les aider à faire ces changements plus facilement.

## Prévoir les moments difficiles

La première étape est de reconnaître les transitions. De cette façon, vous pourrez vous y préparer. Vous avez probablement déjà vécu l'opposition des jeunes enfants au moment de se faire changer la couche, se faire habiller pour sortir, s'arrêter de jouer pour ramasser les jouets, prendre le bain, s'asseoir à table... la liste est sans fin. Puisque les tout-petits ont moins d'expérience à changer de vitesse, il faut s'attendre à ce qu'ils résistent même à des petits changements.

Les enfants plus âgés sont appelés à se déplacer de la maison à l'autobus scolaire, à la cour de l'école, à la salle de classe, à la récréation, à la salle de classe... et ainsi de suite, alternant entre l'activité et le calme toute la journée. Ça équivaut à une des définitions du stress : notre réaction quand il faut s'adapter aux changements. Que ce soit chez les enfants ou les adultes, le stress a tendance à brouiller la pensée. Lorsqu'une personne est stressée, elle a généralement plus de difficulté à maîtriser ses émotions et son comportement n'est pas à son meilleur.

Le tempérament inné ajoute un autre élément à ce scénario. Certaines personnes s'adaptent plus lentement que d'autres. Si c'est le cas pour vous ou vos enfants, il ne faut pas s'attendre à pouvoir transformer ce trait de tempérament, mais vous pouvez tous apprendre des stratégies pour mieux le gérer.

## La planification est la clé

Une fois que vous êtes capable de prévoir les moments de vulnérabilité, vous pouvez planifier des façons de faciliter les transitions.

- Planifiez à l'avance et laissez **beaucoup de temps** aux enfants pour passer d'une activité ou d'une place à une autre. Quand les enfants se sentent bousculés, leur niveau de stress augmente et leur niveau de collaboration diminue.
- Maintenez la **même routine** à tous les jours pour des activités telles le départ le matin, le retour en après-midi et le coucher le soir. Les enfants changent plus facilement de vitesse quand ils savent ce qui s'en vient parce que ça se passe *toujours* comme ça.
- **Éliminez** autant de changements que possible. Par exemple, une éducatrice amène les enfants jouer dehors

à la fin de la journée pour qu'ils soient déjà en habit de neige à l'arrivée des parents. Si vous avez des courses à faire, réduisez au minimum le nombre de fois qu'il faut sortir l'enfant de son siège d'auto. Si vous savez que votre enfant trouve les transitions difficiles, ne l'inscrivez pas à beaucoup d'activités après la classe.

- **Informez** les enfants de ce qui va suivre, en utilisant **un langage qu'ils comprennent**. Par exemple : « Tu descends encore cinq fois la glissoire et nous allons quitter le parc pour dîner à la maison. » Si les enfants sont lents à s'adapter, il faudra répéter : « maintenant encore trois fois », « encore *une* fois ». Les enfants plus âgés peuvent comprendre : « Il reste 10 minutes avant l'heure des devoirs ».
- **Ne demandez pas** si un enfant veut faire quelque chose; **dites-lui** qu'il sera bientôt l'heure de le faire. Il y a toujours de la marge pour négocier d'autres aspects, par exemple : « Dans cinq minutes nous partirons chercher ta soeur. Quel jouet veux-tu apporter avec toi dans la voiture? ».
- Servez-vous de la sonnerie d'une **minuterie**. Réglez-la pour cinq minutes. Quand elle sonne, aidez l'enfant à la régler pour encore deux minutes; la deuxième sonnerie signale que c'est le moment de passer à la prochaine activité. Ou éteignez et allumez les lumières une fois pour donner un avis de deux minutes et deux fois pour dire « maintenant ».
- **Chantez une chanson** au sujet de l'activité, par exemple « Il est temps de ranger, venez vite... ». Inventez plusieurs couplets pour que les enfants aient le temps de s'habituer à l'idée.
- Faites jouer le même disque de **musique apaisante** à tous les jours pour signaler l'approche de l'heure de la sieste. À la fin de la musique, les enfants cherchent leur doudou et se couchent.
- Collez sur une affiche des **images** des activités habituelles et pointez vers l'image de la prochaine chose à faire.
- **Validez leurs sentiments**. Vous pouvez dire, par exemple, « Tu t'amuses tellement qu'il est difficile d'arrêter ton jeu ». Ils résisteront quand même au changement, mais votre compréhension **réduira l'intensité** de leur réaction.
- **Dirigez leur attention vers la prochaine activité**. Par exemple, « Quand on arrivera à la maison, on se lavera les mains et on prendra le goûter. Tu peux m'aider à distribuer les craquelins ».
- **Soyez conscient de votre propre réaction** aux transitions. Trouvez-vous difficile le passage du travail à la maison? Si oui, donnez-vous une activité de transition. Un tour du bloc en respirant profondément peut vous aider à vous changer les idées. Quand vous pouvez rester calme face au stress du changement de vitesse, il est plus probable que vos enfants le feront aussi.

par Betsy Mann