

LES TICS

QUELQUES INFOS

Les tics apparaissent souvent entre 7 et 9 ans. On observe fréquemment que l'un des parents à également eu des tics en tant qu'enfant. Rappelez-vous que la grande majorité des tics sont transitoires et disparaissent après quelques mois.

PARLER BRIÈVEMENT À VOTRE ENFANT DES TICS

Lui signaler que vous avez vu qu'il avait quelques tics en ce moment. Lui demander si cela le dérange. Le rassurer sur le fait que beaucoup d'enfants ont des tics à son âge et que c'est souvent passager.

ON NE FOCALISE PAS SUR LES TICS!

On ne parle pas sans arrêt des tics, on ne se moque surtout pas, on ne critique pas! On enlève la pression

ON S'INTÉRESSE AUX DÉCLENCHEURS

On ne se focalise pas sur les tics mais on s'intéresse à ce qui pourrait les déclencher. Est-ce qu'il y quelque chose qui participe à l'arrivée de ces tics?

Facteurs déclencheurs? Naissance, déménagement, changement d'école ou d'enseignant, conflit avec des ami(e)s, conflits avec ses parents, conflits familiaux, etc. Est-ce que notre enfant retient une émotion qu'il n'arrive pas ou qu'il n'ose pas exprimer (colère d'avoir un petit frère ou une petite soeur, colère envers nous car on le gronde souvent et on ne laisse jamais s'expliquer, colère car le couple parental se dispute souvent mais il n'ose rien dire, tristesse que ses parents se soient séparés mais il ne veut pas l'exprimer par peur de vous attrister, se retient peut-être de faire des erreurs car il vous sent très perfectionniste et contrôlant?) Bref, demandez-vous si votre enfant retient une émotion ou un comportement par peur ou gêne de vous l'exprimer ou de l'exprimer à son enseignant, un grand parent, etc.

LES TICS

RELÂCHER LA TENSION

Ouvrir le dialogue.

Aidez votre enfant à parler de ces émotions qu'il retient peut-être. Rappelez-vous que toutes les émotions sont acceptables. Il a le droit de ressentir de la colère, de la tristesse ou de la peur dans telle ou telle situation. Plus il pourra l'exprimer verbalement ou vous entendre parler de ces émotions, plus il relâchera cette tension interne.

Accueillir ce que votre enfant vous dit sans jugements afin qu'il ait une place pour exprimer son ressenti et relâcher ses tensions internes

D'autres façon de relâcher la tension chez nos enfants: jouer, les câliner, rire, bouger, pleurer, massages etc

NOTRE ATTITUDE

Se rassurer. La grande majorité des tics sont transitoires. Si on est remplis d'inquiétudes et de tensions on ne va pas pouvoir rassurer efficacement nos enfants

Plus notre enfant nous sent inquiets, énervés ou agacés, plus il voudra se retenir de faire ses tics et plus ceux-ci augmenteront.

On veut leur transmettre de la confiance et de la rassurance

Bien sûr si les tics durent plus de 6 mois et/ou amène de la souffrance à votre enfant et/ou beaucoup de tension en famille, n'hésitez pas à en discuter avec votre pédiatre