

# L'outil : Scénario social

Un scénario social est un outil d'apprentissage qui permet aux enfants, et d'autant plus les enfants rendus sensibles et anxieux à cause du TDAH, de mieux comprendre les comportements sociaux attendus dans des situations spécifiques. Cela peut aider à anticiper les situations problématiques et à apprendre des stratégies pour y faire face. Pouvoir anticiper permet de se projeter et apaise l'anticipation négative et le stress.

Un scénario social décrit une situation sociale spécifique qui peut se transformer en crise, comme une situation de jeu, un rendez-vous médical ou tout autre événement stimulant. Il fournit EN AMONT, des informations sur les comportements sociaux attendus dans cette situation. Il peut également fournir des exemples de comportements sociaux inappropriés et expliquer pourquoi ils sont inappropriés.

Les scénarios sociaux peuvent être un outil précieux pour les enfants atteints de TDAH qui ont des difficultés avec les interactions sociales et la communication : ces enfants peuvent avoir du mal à comprendre les signaux sociaux subtils et à interpréter les émotions des autres, ce qui peut rendre les situations sociales stressantes et anxieuses.

Quand on élabore un scénario social, on donne aux enfants des stratégies pour faire face aux situations difficiles.

Les scénarios sociaux peuvent être créés de différentes manières, en utilisant des dessins, des images ou des vidéos, et peuvent être personnalisés en fonction des besoins de l'enfant.

Il est important de noter que les scénarios sociaux ne sont pas une solution miracle, mais plutôt un outil complémentaire pour renforcer les compétences sociales clés. Il s'agit d'anticiper une situation qui peut poser problème, d'en parler avec l'enfant et pourquoi pas de jouer la scène dans un climat calme et sans pression.

Cette stratégie augmente les chances pour que cela se passe mieux mais si l'enfant sent une pression ou un contrôle, on risque de perdre les bénéfices de notre intervention puisque la pression et le contrôle provoqué est interprété par le système nerveux comme un stress qui demande une réponse comme l'attaque, la fuite ou la sidération. Pression et contrôle provoque donc ce qu'on veut éviter par la mise en

place du scénario social. Pour les mêmes raisons, il ne doit pas se sentir jugé ni accusé.

Souvenez-vous toujours que votre enfant fait au mieux avec un système nerveux qui met en place des réflexes de défense face aux stimuli qu'il reçoit, même si vous ne les comprenez pas.

Le but est d'expliquer ce qui va se passer en le décrivant, les risques connus (sans accuser ni juger) et de dire à l'enfant ce qu'il peut faire quand il sent qu'il commence à être suractivé. Il doit savoir que vous êtes à ses côtés et qu'il peut revenir vers vous quand il se sent sur le point d'exploser ou d'user de violence et qu'il ne sait pas quoi faire. Demander de l'aide est déjà une victoire en soi.

Le scénario social permet de passer à la posture "j'espère que cela va bien se passer" à "je prépare le terrain en expliquant au mieux ce qui va se passer" pour augmenter les chances que cela se passe bien.

Je vous invite à explorer les signaux de suractivation avec votre et à les expliquer à votre enfant avec des exemples concrets de sa vie de tous les jours avec des mots sans culpabilité ni accusation.

Il s'agit d'observer des sensations qui doivent l'alerter pour qu'il puisse mettre en place des stratégies d'apaisement qu'il aura répétées avec vous ou de venir près de vous chercher des ressources.

Le meilleur moment pour parler du scénario social peut se situer lors d'une promenade calme avec l'enfant ou du rituel du coucher.

Voici une illustration (vous la trouverez en grande taille à la fin du document afin que vous puissiez l'imprimer si besoin afin d'illustrer vos propos lors de votre conversation) qui peut servir de visuel à l'implémentation du scénario social).

Et voici un premier scénario pour expliquer à l'enfant comment cela se passe en lui et pourquoi parfois, il commence à bouillir :

Voici un exemple de scénario social pour aider un enfant à comprendre comment son système nerveux peut devenir suractivé, en utilisant une métaphore de cuisine.



### Scénario social : La casserole d'eau sur le feu

1. Imagine que tu es une casserole d'eau sur le feu. Quand le feu est bas, l'eau bouge doucement et tout est calme dans la casserole.
2. Mais parfois, la température monte et le feu devient plus fort. Tout à coup, l'eau commence à bouillir et à bouillonner très fort. L'eau peut même déborder de la casserole.
3. C'est comme si ton cerveau était la casserole et c'est comme s'il y avait des petites flemmes qui faisait monter la température de ton cerveau et puis, il finit par déborder. Les petites flemmes, on les appelle des stimuli (le singulier est un stimulus mais pour ne pas compliquer si l'enfant est jeune, on peut dire un stimuli).
4. Quand il y a trop de stimuli autour de toi, ton cerveau commence à bouillir et à bouillonner, exactement comme l'eau dans la casserole.
5. A ce stade, commencez à nommer les stimuli possibles. Voici des exemples : Tom te prend ton auto préférée, Martin crie sur toi, Marine dit que tu es un escargot ... peux-tu en trouver d'autres ?
6. Cela peut rendre difficile de se concentrer ou de rester calme. A un moment, tu peux te sentir agité, nerveux ou stressé.
7. Que fais-tu quand tu te sens comme ça ? Vous pouvez commencer à lui donner des exemples : moi j'ai remarqué que quand tu as trop de stimuli et que ta

casserole commence à bouillir et à déborder, tu cries fort et tu commences à taper avec tes pieds. Qu'est ce que tu fais encore (indice, en général, c'est les choses pour lequel l'enfant est puni).

8. Pour éviter toutes ces choses qui peuvent te blesser ou blesser les autres, nous pourrions tous les deux réfléchir à ce que tu pourrais faire pour calmer la casserole d'eau (ton cerveau) avant qu'elle ne déborde. Dans notre exemple, si tu retires la casserole du feu, la température va baisser et l'eau va revenir à un état calme.
9. Réfléchissons ensemble à ce que tu pourrais faire (en fonction de la situation problématique envisagée).
10. A ton avis, de quoi aurais-tu besoin pour calmer ta casserole d'eau pour revenir au calme ?
11. Si vous participez à l'événement en question, vous pouvez proposer de convenir d'un signe comme votre main sur son épaule pour qu'il puisse reconnaître un possible **point de basculement et qu'il est temps d'enclencher un soulagement de son système nerveux plutôt au lieu de recevoir remarques et punitions.**
12. Assurez-le que s'il sent qu'il commence à bouillir, il peut venir chercher de l'aide auprès de vous et que vous l'aidez à couper le feu. Vous pouvez employer de petits exercices respiratoires, sortir un moment de la pièce et prendre l'air, aller vous promener 10 minutes en chantant une chanson, l'inviter à vous raconter ce qui se passe ou toutes autres actions qui fonctionnent pour soulager son système nerveux suractivé.
13. S'il s'agit d'un anniversaire d'enfant, vous pouvez discuter avec le parent de l'enfant afin que cette personne devienne quelqu'un chez qui votre enfant pourra trouver de l'aide.
14. Si cette solution n'est pas envisageable, discutez avec l'enfant des solutions qui lui seraient accessibles.

Les bons comportements ont besoin de reconnaissance (un clin d'oeil, un pouce levé ou un autre signe que vous aurez convenu à l'avance) pour se reproduire comme un nouveau modèle et effacer petit à petit les anciens qui n'étaient pas adaptés.

Ces scénarios font suite à celui de la casserole d'eau qui est plus généraliste.

- ----

Exemple de dialogue plus ciblé pour un futur repas de famille (à mettre évidemment à votre sauce)

Adulte : Mon lapin, tu sais qu'on va chez mamy demain pour la fête de Pâques ...

Enfant : Super ! Je me réjouis ! On va revoir tout le monde ?

Adulte : Oui, tu vas revoir tes cousins, tes tantes et tes oncles que tu n'as pas vu depuis longtemps. Mais tu sais que parfois, quand il y a du monde, tu es un peu excité et que tu as du mal à te contenir. Moi je voudrais que tout se passe bien pour toi et je n'ai pas envie que tu te fasses gronder et punir par des adultes qui trouvent que tu fais trop de bruit. Est-ce que tu vois ce que je veux dire ?

Enfant : Oui, j'ai peur de ne pas pouvoir me contrôler et d'être trop excité quand je joue avec mes cousins.

Adulte : Je comprends, c'est normal d'avoir ces inquiétudes. Mais nous allons prendre des mesures pour que tu puisses t'amuser et te sentir bien pendant la fête. Par exemple, nous pouvons apporter un livre ou un jeu de société que tu aimes pour te distraire quelques minutes si tu sens que tu deviens trop excité. Qu'est-ce que tu en penses ?

Enfant : Oui, j'aime bien cette idée !

Adulte : Si je vois que tu deviens trop excité ou agité pendant la fête, je mettrai discrètement une main sur ton épaule et cela voudra dire que nous trouverons ensemble un endroit calme pour faire une pause. Tu pourras aller à l'extérieur pour prendre l'air, ou dans une pièce tranquille pour te détendre un peu. Quand tu as la sensation que tu vas déborder, tu peux aussi venir m'en parler à tout moment si tu as besoin d'aide.

Enfant : Merci beaucoup maman, ça me rassure de savoir que tu es là pour m'aider.

Adulte : Bien sûr mon lapin, je suis toujours là pour t'aider et te soutenir. Tu vas passer un bon moment à la fête, je te le promets !

• ----

Voici un scénario social pour un enfant TDAH qui se rend pour la première fois à une fête d'anniversaire chez un enfant qu'il ne connaît pas beaucoup, ce qui le rend anxieux :

Adulte : "Salut mon chéri, je sais que tu es excité à l'idée d'aller à la fête d'anniversaire de Sam aujourd'hui ET qu'en même temps, tu es un peu stressé parce que tu ne sais pas qui sera là et que tu as peur que personne ne veuille jouer avec toi.

*(On décrit la situation telle qu'elle est du point de vue de l'enfant en incluant ses émotions)*

Avant de partir, je veux t'expliquer ce qui va se passer. Nous allons nous rendre chez Sam, il y aura d'autres enfants et des activités pour tous.

En arrivant, je parie que Sam viendra ouvrir la porte et t'accueillera avec un grand sourire et te dira bonjour. Si tu ne te souviens plus de son nom, ce n'est pas grave, tu peux juste dire "Bonjour" et à sa maman aussi. Tu vas rencontrer des autres enfants, des filles et des garçons, qui vont aussi s'amuser ensemble. Tu peux t'asseoir et jouer avec eux ou participer aux activités organisées ou tu peux commencer par rester un petit moment près de moi.

Il y aura peut-être des jeux, de la musique et de la danse. Si tu ne connais pas les jeux, tu peux regarder comment les autres enfants jouent et tu peux te joindre à eux. Si tu ne sais pas quoi faire, tu peux toujours me demander ou demander à l'adulte qui s'occupe de la fête.

Il y aura également un moment où nous allons manger du gâteau et des bonbons, cela va être délicieux ! Et si tu as soif ou faim, tu pourras le dire à l'adulte et il t'apportera de l'eau ou de la nourriture. Si tu n'aimes pas, tu n'es pas obligé de manger ou de boire mais je te demande de ne pas recracher dans ton assiette. Si tu n'aimes pas ce que tu as dans la bouche, tu peux le faire dans une serviette.

Quand la fête sera terminée, nous rentrerons à la maison et tu pourras me raconter tout ce que tu as aimé. Est-ce que ça te convient, mon chéri ?"

- ----

Un scénario social pour une visite chez le dentiste

Adulte : "Coucou mon chéri, je voulais te parler de ta prochaine visite chez le dentiste. Tu te rappelles que c'est dans quelques jours ?"

Enfant : "Oui maman, je m'en souviens."

Adulte : "Super ! Alors, quand nous arriverons chez le dentiste, une dame qui travaille là-bas va te demander ton nom. Tu sais, c'est juste pour s'assurer qu'on est

bien au bon endroit."

Enfant : "D'accord maman."

Adulte : "Ensuite, le dentiste va venir nous chercher pour nous emmener dans une petite pièce. Il va te dire ce qu'il va faire et tu pourras lui poser toutes les questions que tu veux. Est-ce que ça te va jusqu'ici ?"

Enfant : "Oui maman."

Adulte : "Ensuite, le dentiste va regarder tes dents et tes gencives pour voir s'il y a des problèmes. Pour mieux voir à l'intérieur de ta bouche, il peut avoir besoin de prendre des radiographies dentaires. Pour faire cela, il va te mettre un petit morceau de plastique sur une dent et te demander de ne plus bouger pendant 5 secondes, d'accord ?"

Enfant : "D'accord maman."

Adulte : "Si tu as besoin d'un nettoyage, le dentiste utilisera des instruments spéciaux pour enlever la plaque et le tartre de tes dents. Cela peut être un peu bruyant et étrange, mais ça ne devrait pas te faire mal."

Enfant : "D'accord." Mais j'ai tellement peur s'il découvre une carie.

Adulte : "Oui, cela se peut, en effet. Si le dentiste trouve un problème comme une carie, il peut avoir besoin de la réparer en utilisant une fraise dentaire. Cela peut faire du bruit et tu pourrais sentir une pression, mais cela ne devrait pas te faire mal non plus. Est-ce que ça te va ?" Tu veux qu'on cherche sur Google les outils que tu puisses les reconnaître ?

Enfant : "Oh oui, je veux bien"

Adulte : "Peut-être que le dentiste devra endormir une partie de ta bouche pour faire son travail. Pour ça, il va d'abord mettre un petit produit sur ta peau pour l'endormir un peu. Ensuite, il va faire une petite piqûre. Ça peut faire un peu peur et être désagréable, mais ne t'inquiète pas. Tu pourras me serrer la main très fort si tu veux, et si jamais tu as mal, tu pourras lever la main et dire 'aaaahhhh'. Est-ce que tu as des questions ?"

Enfant : "Non, je comprends mieux maintenant même si j'ai encore très peur.

Adulte : "Je comprends, ce n'est pas gai d'aller chez le dentiste. Parfois, cela peut faire vraiment peur. Tu pourras toujours demander une pause au dentiste. Nous lui demanderons ensemble comment tu peux faire.

• ----

Voici un scénario social pour se préparer à aller au cinéma

Adulte : Bonjour mon chéri, ça te dirait d'aller au cinéma ce soir pour voir le nouveau film d'animation dont on a parlé ?

Enfant : Oui ! J'adore les films d'animation !

Adulte : Super ! Il y a juste quelques petites choses dont nous devons parler avant d'y aller. Est-ce que tu te rappelles la dernière fois que nous sommes allés au cinéma et que tu as eu un peu de mal à rester assis et à rester calme ?

Enfant : Oui, je me souviens. Je voulais bouger et parler tout le temps.

Adulte : C'est normal. Tu as un cerveau qui bouillonne à certains moments et cela te rend plus sensible aux stimuli, comme les sons et les lumières du cinéma. Mais je veux que tu saches que tu n'es pas seul et que nous pouvons travailler ensemble pour que tu puisses profiter du film autant que possible.

Enfant : D'accord, je comprends.

Adulte : Tout d'abord, nous allons arriver au cinéma tôt pour éviter les foules et les bruits forts. Nous allons prendre le temps de choisir les meilleures places pour toi, c'est-à-dire celles où tu te sentiras le plus à l'aise.

Enfant : D'accord, j'aimerais être près de la sortie au cas où j'ai besoin d'une pause.

Adulte : Très bien, nous allons prendre des sièges près de la sortie. Et pendant le film, si tu te sens submergé ou que tu as besoin de bouger, tu peux me le dire et nous pourrons aller dans le hall pour une petite pause.

Enfant : D'accord, je vais essayer de me concentrer autant que possible pour voir le film.

Adulte : C'est tout ce que je demande, mon chéri. Et si jamais tu ne peux pas rester assis tout le temps, c'est OK. Nous ferons de notre mieux et profiterons du moment ensemble. Est-ce que tu as d'autres questions ou préoccupations ?

Enfant : Non, je suis prêt pour aller voir le film maintenant !

Adulte : Parfait, allons-y ! Et n'oublie pas que je suis là pour t'aider et te soutenir à tout moment.

