Les règles non écrites de l'amitié sont des principes informels mais essentiels que les enfants doivent comprendre pour se faire des amis et maintenir des relations saines. Ces règles ne sont pas toujours enseignées explicitement, mais elles sont cruciales pour le développement social, en particulier pour les enfants atteints de TDAH qui peuvent avoir des difficultés à naviguer dans les interactions sociales.

Si vous désirez que votre enfant saisisse mieux ces règles implicites, il vous revient de les lui enseigner.

Mise en garde préalable pour le parent

Avant de commencer ce programme, il est important de vous poser une question essentielle : **est-ce vous qui souffrez du peu d'amis de votre enfant, ou est-ce votre enfant lui-même qui en souffre ?** Il est crucial de comprendre que le besoin de sociabilité varie d'un enfant à l'autre. Certains enfants peuvent être parfaitement heureux avec peu d'amis ou préférer passer du temps seul, et cela ne signifie pas qu'ils sont malheureux ou qu'ils ont un problème.

Demandez à votre enfant s'il a envie d'apprendre à mieux entrer en contact avec les autres. Parlez-lui de manière ouverte et bienveillante pour savoir comment il se sent par rapport à ses amitiés et ses interactions sociales. Si votre enfant exprime un désir d'améliorer ses compétences sociales ou de se faire plus d'amis, expliquez-lui que vous allez l'aider en faisant des petits exercices ensemble, sous forme de jeu, pour l'aider à apprendre les règles de l'amitié.

L'essentiel est que votre enfant soit **volontaire** et qu'il perçoive ces activités comme une aide positive, et non comme une pression supplémentaire. En respectant son rythme et ses besoins, vous l'aiderez à développer ses compétences sociales de manière progressive et naturelle.

Voici 5 pistes pratiques pour aider votre enfant à se faire des amis :

Montre un véritable intérêt pour les autres

Explication : Pour se faire des amis, il est essentiel de s'intéresser sincèrement aux autres personnes. Cela signifie écouter activement ce qu'ils disent, se souvenir de ce qu'ils partagent et poser des questions pour en savoir plus sur leurs goûts et intérêts. Cette approche est particulièrement importante pour les enfants atteints de TDAH, car ces enfants peuvent avoir du mal à se concentrer sur les autres en raison de leur impulsivité ou de leur inattention. Cependant, en faisant un effort conscient pour montrer de l'intérêt pour leurs camarades, les enfants avec TDAH peuvent établir des relations plus solides.

Pour un enfant avec TDAH, montrer un intérêt sincère peut se traduire par des actions spécifiques et ciblées. Par exemple, il peut poser des questions simples sur les préférences ou les activités de ses amis, comme demander quel est leur jeu préféré ou ce qu'ils ont fait pendant le week-end. Ces questions encouragent l'autre enfant à parler de ce qu'il aime, ce

qui peut faciliter la création d'un lien. Ensuite, écouter attentivement est crucial, même si cela peut être difficile pour un enfant avec TDAH. Il s'agit de se concentrer sur ce que l'autre personne dit, de regarder dans les yeux et de faire un effort pour se souvenir des détails partagés. Cet effort montre à l'autre enfant qu'il est entendu et apprécié.

De plus, se souvenir de ce que les amis partagent est une autre étape clé. Par exemple, si un ami mentionne qu'il aime jouer au football, l'enfant peut s'en souvenir et demander plus tard comment s'est passé le match du week-end. Cette attention aux détails montre à l'ami que l'enfant s'intéresse vraiment à ce qu'il dit, renforçant ainsi la relation.

Application concrète pour un enfant TDAH :

1. **Pose une question sur ce que ton ami aime.** Par exemple, demande à ton camarade quel est son jeu préféré ou ce qu'il a fait pendant le week-end.
2. **Écoute avec attention.** Même si c'est difficile, essaie de te concentrer sur ce que ton ami te raconte. Regarde-le dans les yeux et fais un effort pour te souvenir de ce qu'il dit.
3. **Montre que tu t'en souviens.** La prochaine fois que tu vois ton ami, rappelle-toi de ce qu'il t'a dit et demande-lui comment cela s'est passé (par exemple : "Tu m'avais dit que tu aimais jouer au football. Tu as joué ce week-end ?").

Pourquoi c'est puissant : En montrant un véritable intérêt pour les autres, l'enfant crée un lien positif et montre qu'il apprécie et respecte ses amis, ce qui est souvent perçu de manière très favorable. Pour un enfant avec TDAH, cette approche peut non seulement faciliter la création d'amitiés, mais aussi leur maintien. Cela encourage des interactions positives et réciproques, où chaque enfant se sent valorisé et compris.

Pour un enfant avec TDAH, cette pratique est particulièrement bénéfique car elle structure l'interaction sociale de manière simple et claire. En se concentrant sur les intérêts des autres, l'enfant détourne l'attention de ses propres impulsions et apprend à être un meilleur interlocuteur. Cela peut non seulement renforcer ses amitiés actuelles, mais aussi lui donner la confiance nécessaire pour en créer de nouvelles, en se basant sur des échanges empathiques et respectueux.

Fais des compliments sincères et spécifiques

Explication : Les compliments sincères et spécifiques sont de puissants outils pour établir des connexions positives avec les autres. Lorsqu'un compliment est authentique et bien ciblé, il montre à l'autre personne qu'elle est vue et appréciée pour ce qu'elle est. Pour un enfant avec TDAH, cette pratique peut être particulièrement bénéfique. En effet, ces enfants peuvent avoir du mal à se connecter avec leurs pairs en raison de leur impulsivité ou de leur tendance à se concentrer sur leurs propres intérêts. Apprendre à observer les qualités ou les actions positives des autres et à les exprimer de manière authentique peut aider à créer des liens forts et immédiats.

Pour un enfant avec TDAH, les compliments sincères permettent de renforcer les relations sociales en offrant des moments de reconnaissance mutuelle. Cette approche aide l'enfant à

se concentrer sur les aspects positifs des interactions sociales et à développer une attitude de bienveillance envers ses camarades. Lorsque l'enfant prend le temps de remarquer quelque chose de positif chez un ami, cela lui permet de se focaliser sur l'autre personne, réduisant ainsi les comportements impulsifs ou égocentriques. De plus, en formulant des compliments spécifiques, l'enfant apprend à être attentif aux détails, ce qui améliore ses compétences d'observation et d'écoute.

Application concrète pour un enfant TDAH :

1. **Remarque quelque chose de positif chez ton ami.** Par exemple, si ton camarade a fait un dessin, dit quelque chose de gentil, ou s'il est bon dans un jeu, remarque-le.
2. **Exprime-le avec des mots simples et sincères.** Par exemple : "Ton dessin est vraiment beau !" ou "Tu es super rapide à ce jeu, c'est impressionnant !"
3. **Sois spécifique dans ton compliment.** Plutôt que de dire simplement "C'est bien", précise ce que tu trouves bien. Par exemple : "J'aime vraiment la couleur que tu as choisie pour ton dessin."

Pourquoi c'est puissant : Les compliments sincères et spécifiques font que les autres se sentent valorisés et appréciés, ce qui renforce la relation. Pour un enfant avec TDAH, qui peut parfois avoir du mal à se connecter avec les autres, cette approche peut aider à ouvrir des portes et à établir des amitiés. En observant les qualités positives de ses amis et en les exprimant de manière authentique, l'enfant crée un environnement où chacun se sent reconnu et apprécié, ce qui favorise un climat de bienveillance et de confiance.

De plus, pour un enfant avec TDAH, pratiquer des compliments spécifiques aide à structurer ses interactions sociales et à canaliser son attention vers les aspects positifs des autres. Cela encourage l'enfant à se connecter avec ses pairs sur une base de respect mutuel et de gratitude. En fin de compte, les compliments sincères non seulement attirent les autres enfants vers lui, mais ils établissent également une fondation solide pour des relations durables et enrichissantes.

Souviens-toi du nom des autres et utilise-le souvent

Explication : Le nom d'une personne est l'un des sons les plus importants et les plus significatifs pour elle. En se souvenant du nom de ses camarades et en l'utilisant régulièrement, un enfant montre qu'il reconnaît et respecte l'autre personne. Pour un enfant avec TDAH, qui peut parfois avoir des difficultés à se concentrer sur les détails sociaux, apprendre à se souvenir des noms et à les utiliser fréquemment peut être une manière simple mais puissante de renforcer les liens sociaux. Cela aide l'enfant à personnaliser ses interactions, rendant chaque échange plus chaleureux et significatif.

Pour un enfant atteint de TDAH, se souvenir des noms et les utiliser régulièrement est un excellent moyen de créer des liens plus personnels et de montrer qu'il s'intéresse vraiment aux autres. Cela peut être particulièrement bénéfique pour établir des connexions sociales, car cela permet de rendre chaque interaction plus personnelle et moins anonyme. En associant le nom d'un camarade à une caractéristique ou un talent particulier, l'enfant renforce non seulement sa mémoire, mais aussi la relation elle-même. Cette attention aux

détails peut également aider à compenser les éventuels moments d'inattention ou de distraction, en montrant à l'autre enfant qu'il est important et valorisé.

Application concrète pour un enfant TDAH :

1. **Apprends le nom de chaque camarade de classe.** Prends le temps de répéter les noms des autres enfants pour les mémoriser.
2. **Utilise leur nom quand tu leur parles.** Par exemple, au lieu de dire "Salut", dis "Salut, Sophie !" ou "Merci, Max !" Cela rend l'interaction plus personnelle et chaleureuse.
3. **Associe le nom à quelque chose que tu aimes chez la personne.** Par exemple, pense à "Lucas, qui est super bon en foot" pour t'aider à te souvenir de son nom et à renforcer la connexion positive.

Pourquoi c'est puissant : En utilisant le nom de quelqu'un, l'enfant montre qu'il reconnaît et apprécie cette personne, ce qui est un excellent moyen de créer une relation positive. Pour un enfant avec TDAH, cette simple habitude peut aider à établir des connexions plus rapidement et à faire en sorte que les autres se sentent valorisés et importants. En personnalisant les interactions avec le nom de l'autre, l'enfant fait preuve d'une attention spéciale qui est souvent perçue de manière très positive par les pairs.

Le fait de se souvenir et d'utiliser le nom d'une personne aide à solidifier les relations et à créer une impression durable, facilitant ainsi la construction d'amitiés solides. Pour un enfant avec TDAH, cela peut également être un moyen structuré de mieux naviguer dans les interactions sociales, en se concentrant sur un aspect simple mais crucial de la communication interpersonnelle.

Pratique l'écoute active et montre que tu t'intéresses à ce que les autres disent

Explication : L'écoute active est une compétence cruciale pour établir des connexions profondes avec les autres. Elle implique non seulement d'entendre ce que quelqu'un dit, mais aussi de montrer que l'on est vraiment attentif et engagé dans la conversation. Pour un enfant avec TDAH, qui peut être facilement distrait ou impulsif, apprendre à pratiquer l'écoute active peut transformer la qualité de ses interactions sociales. Cela permet à l'enfant de montrer qu'il se soucie de ce que les autres disent, renforçant ainsi les relations et créant un sentiment de respect mutuel.

Pour un enfant avec TDAH, l'écoute active est particulièrement importante car elle aide à compenser les tendances naturelles à l'inattention ou à l'interruption. En se concentrant intentionnellement sur ce que l'autre personne dit, l'enfant apprend à ralentir ses pensées et à être pleinement présent dans la conversation. Cette technique favorise également l'empathie, car en écoutant vraiment, l'enfant est mieux à même de comprendre les émotions et les besoins de ses pairs. Avec le temps, cela peut améliorer considérablement la qualité des relations de l'enfant, en lui permettant de se connecter de manière plus significative avec les autres.

Application concrète pour un enfant TDAH :

1. **Regarde ton ami dans les yeux quand il parle.** Cela montre que tu es concentré sur ce qu'il dit.
2. **Hoche la tête ou fais des petits commentaires pour montrer que tu écoutes.** Par exemple, dis "Oui", "D'accord", ou "Oh, c'est intéressant !" pendant que ton ami parle.
3. **Pose une question sur ce que ton ami vient de dire.** Par exemple, si ton ami parle de son week-end, demande-lui "Qu'est-ce que tu as préféré faire ?" ou "C'était comment ?". Cela montre que tu t'intéresses vraiment à son histoire.
4. **Évite de couper la parole ou de changer de sujet trop rapidement.** Attends que ton ami ait fini de parler avant de répondre ou de partager ton propre point de vue.

Pourquoi c'est puissant : L'écoute active fait en sorte que les autres se sentent compris et valorisés, ce qui est essentiel pour créer des liens solides. Pour un enfant avec TDAH, qui peut parfois être perçu comme distrait ou impulsif, cette technique peut améliorer considérablement la qualité de ses interactions sociales. En se concentrant sur ce que l'autre personne dit et en répondant de manière réfléchie, l'enfant montre respect et empathie, deux éléments clés pour bâtir des relations durables.

En écoutant activement, l'enfant non seulement améliore sa capacité à interagir positivement avec les autres, mais il apprend également à mieux comprendre et répondre aux besoins émotionnels de ses amis, ce qui renforce les relations amicales. Cette compétence aide l'enfant à se connecter plus profondément avec ses pairs, à résoudre les conflits de manière plus constructive et à devenir un ami plus attentionné et fiable.

Montre de la gratitude et remercie souvent

Explication : La gratitude est un élément fondamental dans les relations humaines, car elle aide à créer un climat de positivité et de reconnaissance. Exprimer de la gratitude, même pour les petites choses, montre aux autres qu'ils sont appréciés et que leurs gestes ou leur présence comptent. Pour un enfant avec TDAH, qui peut parfois avoir tendance à se focaliser sur les aspects négatifs des interactions sociales, apprendre à exprimer de la gratitude peut changer la dynamique des relations. Cela permet à l'enfant de se concentrer sur les aspects positifs de ses interactions, renforçant ainsi les liens avec ses amis et créant un environnement social plus chaleureux et accueillant.

Pour un enfant avec TDAH, montrer de la gratitude aide à transformer les interactions sociales en expériences positives. Cela peut être particulièrement bénéfique pour renforcer les amitiés, car cela montre aux autres enfants que leur amitié est valorisée. En apprenant à remercier pour les petites attentions et les gestes de gentillesse, l'enfant développe une attitude plus positive envers les autres, ce qui peut améliorer son bien-être général et son intégration sociale. De plus, pratiquer régulièrement la gratitude aide l'enfant à mieux comprendre et à exprimer ses propres émotions, ce qui est crucial pour des relations sociales saines et durables.

Application concrète pour un enfant TDAH :

1. **Remercie tes amis pour leur temps et leurs gestes.** Par exemple, après avoir joué avec un ami, dis "Merci d'avoir joué avec moi aujourd'hui, c'était super !" ou "Merci de m'avoir prêté ton jeu, c'était vraiment gentil."
2. **Exprime ta gratitude pour les petites choses.** Par exemple, si un ami t'aide à ramasser quelque chose que tu as fait tomber, dis "Merci beaucoup pour ton aide."
3. **Envoie un petit mot ou un dessin pour dire merci.** Après un anniversaire ou une journée spéciale, encourage ton enfant à envoyer un petit mot ou un dessin pour remercier ses amis de leur présence ou de leurs cadeaux.

Pourquoi c'est puissant : Exprimer de la gratitude montre aux autres qu'ils sont appréciés et valorisés, ce qui renforce les relations amicales. Pour un enfant avec TDAH, qui peut parfois se sentir isolé ou mal compris, montrer de la gratitude peut non seulement améliorer ses relations avec les autres, mais aussi renforcer son propre sentiment de bien-être. La gratitude aide à développer un regard plus positif sur la vie et sur les interactions sociales, ce qui peut transformer la manière dont l'enfant perçoit et vit ses relations.

En pratiquant la gratitude, l'enfant crée une ambiance positive autour de lui, ce qui attire naturellement les autres et renforce les amitiés. Cela aide également à développer une attitude de reconnaissance, qui est bénéfique pour sa santé émotionnelle et sociale. De plus, en intégrant la gratitude dans son quotidien, l'enfant apprend à voir et à apprécier les bonnes choses dans ses interactions, ce qui peut contribuer à une meilleure qualité de vie et à des relations plus épanouies.

Voici une synthèse des cinq "protocoles" pour aider un enfant TDAH à facilier ses relations sociales, organisés en étapes progressives de la plus simple à la plus complexe. Chaque étape est conçue pour être facilement compréhensible et réalisable par l'enfant, avec un soutien approprié de la part des parents.

Niveau 1 : Débuter avec des bases simples

1. Apprendre les noms et les utiliser fréquemment

- **Étape 1 :** Apprends le nom de chaque camarade de classe. Répète les noms pour les mémoriser.
- **Étape 2 :** Utilise le nom de ton ami quand tu lui parles. Par exemple, dis "Salut, Sophie !" ou "Merci, Max !".
- **Étape 3 :** Associe chaque nom à une caractéristique positive. Par exemple, pense "Lucas, qui est super bon en foot".

Niveau 2 : Renforcer les interactions sociales de base

2. Montrer de la gratitude et remercier souvent

- **Étape 1 :** Remercie tes amis pour leur temps et leurs gestes. Par exemple, dis "Merci d'avoir joué avec moi aujourd'hui".
- **Étape 2 :** Exprime ta gratitude pour les petites choses. Par exemple, dis "Merci beaucoup pour ton aide" si un ami t'aide à ramasser quelque chose.
- **Étape 3 :** Envoie un petit mot ou un dessin pour dire merci après un événement spécial.

3. Faire des compliments sincères et spécifiques

- **Étape 1 :** Remarque quelque chose de positif chez ton ami. Par exemple, si ton ami a fait un beau dessin, note-le.
- **Étape 2 :** Exprime-le avec des mots simples et sincères, comme "Ton dessin est vraiment beau !".
- **Étape 3 :** Sois spécifique dans ton compliment, par exemple, "J'aime vraiment la couleur que tu as choisie pour ton dessin".

Niveau 3 : Développer une écoute active

4. Pratiquer l'écoute active et montrer que tu t'intéresses à ce que les autres disent

- **Étape 1 :** Regarde ton ami dans les yeux quand il parle pour montrer que tu es concentré.
- **Étape 2 :** Hoche la tête ou fais des petits commentaires comme "Oui" ou "D'accord" pour montrer que tu écoutes.
- **Étape 3 :** Pose une question sur ce que ton ami vient de dire, par exemple, "Qu'est-ce que tu as préféré faire ce week-end ?".
- **Étape 4 :** Évite de couper la parole ou de changer de sujet trop rapidement. Attends que ton ami ait fini de parler avant de répondre.

Niveau 4 : Consolider les liens sociaux

5. Montrer un véritable intérêt pour les autres

- **Étape 1 :** Pose une question sur ce que ton ami aime, par exemple, demande-lui quel est son jeu préféré.
- **Étape 2 :** Écoute avec attention, en te concentrant sur ce que ton ami te raconte.
- **Étape 3 :** Montre que tu t'en souviens en demandant plus tard comment cela s'est passé, par exemple, "Tu m'avais dit que tu aimais jouer au football. Tu as joué ce week-end ?".

Pour le parent : encourager une pratique régulière en famille

Intégrer toutes les compétences dans des interactions quotidiennes :

- Encouragez votre enfant à utiliser ces compétences quotidiennement dans ses interactions avec les membres de la famille pour s’exercer.
- Donnez de l’attention positive pour chaque petit succès pour renforcer les comportements positifs.
- Discutez régulièrement des expériences sociales de votre enfant pour identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.

En suivant ces étapes progressives, votre enfant développera progressivement des compétences sociales solides qui l'aideront à se faire des amis et à entretenir des relations positives sur le long terme.