



La mise à l'écart de l'enfant ne doit pas excéder quelques minutes, temps suffisant pour apaiser une situation conflictuelle. Ron Tech / Getty Images / iStockphoto



Le «time out», c'est quoi au juste?

ÉDUCATION Depuis plusieurs mois, la polémique fait rage, notamment en France, entre défenseurs d'une pédagogie bienveillante et un retour aux limites parentales.

ÉLODIE LAVIGNE

elodie.lavigne@planetesante.ch

Quel parent n'a jamais frôlé la crise de nerfs face à la désobéissance ou à l'agitation de son enfant? Mais que faire dans ces situations? Le punir et le mettre à l'écart lorsqu'il se comporte mal ou refuse de faire ce qui lui est demandé? Ou vaut-il mieux privilégier le dialogue et l'écoute bienveillante? C'est sur ces questions que se déchirent plusieurs experts français par médias interposés. Les uns, à l'instar de la psychologue Caroline Goldman, autrice de «File dans ta chambre!» (Éd. Dunod), prônant un retour de l'autorité et des limites parentales, notamment par la mise en œuvre du *time out*, critiquant au passage les dérives de la parentalité positive. Les autres s'indignant contre cette pratique éducative jugée excessive et contraire aux intérêts de l'enfant.

De quoi parle-t-on exactement? Le *time*

out (raccourci de *time out from positive reinforcement*) consiste à retirer momentanément l'enfant de l'endroit où le problème se présente pour ne pas contribuer au maintien du comportement négatif. C'est en quelque sorte le mettre sur le banc de touche: «S'il n'y a pas de spectateurs, il n'y a pas de spectacle», illustre Géraldine Maigret, psychologue clinicienne et doctorante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève (UNIGE). Le but de cette stratégie éducative n'est pas tant de faire réfléchir l'enfant à son attitude, il s'agit plutôt de le priver de l'attention de ses parents ou de ses pairs et de l'activité à laquelle il prend part. Elle se fonde sur un raisonnement simple, décrivent Géraldine Maigret et le Dr Edouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation



de l'UNIGE, dans un article consacré au sujet*: «Si l'attention nourrit le comportement inapproprié, alors il faut interrompre brièvement tous les types d'attention pour mettre fin à ce comportement.»

Réservé à des cas spécifiques

Ce que la querelle d'experts ne mentionne pas, c'est que «le *time out* est réservé aux situations les plus problématiques comme en cas de disputes, lorsque l'enfant fait une crise ou casse des choses. Ce moment va l'aider à réguler ses émotions», indique le Dr Fabrice Brodard, psychothérapeute spécialiste de l'enfant et de l'adolescent et enseignant à l'Université de Lausanne (UNIL). En effet, le *time out* a été étudié chez des enfants présentant des comportements opposants et défiants, comme c'est le cas dans le trouble oppositionnel avec provocation, le trouble des conduites ou le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). «Dans ces familles, les conflits sont courants, intenses et les comportements des enfants ont un impact sur les relations intrafamiliales», indiquent Géraldine Maigret et Edouard Gentaz dans leur article. Ainsi, il n'est pas question, dans un accès de colère, d'envoyer simplement l'enfant dans sa chambre. Le *time out* nécessite quelques prérequis et n'est pas à appliquer en premier recours. Il s'inscrit au sein de différents programmes d'entraînement des habiletés parentales dont il n'est que l'une des composantes, souligne Géraldine Maigret: «C'est une procédure qui a son efficacité dans une feuille de route bien précise.» Fabrice Brodard le confirme: «Le *time out* a été étudié dans le cadre de plusieurs programmes qui ont été validés scientifiquement. Il est utile et efficace à condition d'être bien appliqué et associé à d'autres stratégies éducatives.»

Les prérequis

Avant d'en arriver là, et pour éviter que

l'enfant se sente menacé dans son attachement, il faut veiller à partager avec lui du temps de qualité, le valoriser et l'encourager lorsqu'il se comporte bien. Face aux comportements hostiles (agressivité, insultes, coups, jets d'objets, etc.), et seulement si le rappel des règles ou l'indifférence ne marchent pas, le *time out* peut alors être envisagé. Mais l'enfant doit y être préparé et les parents accompagnés par un professionnel formé à l'un de ces programmes.

Au cœur de la polémique aussi, la durée du *time out* ainsi que l'âge auquel on peut y recourir. D'après les experts interrogés, la mise à l'écart ne doit pas excéder cinq minutes. Selon plusieurs études, l'effet positif sur le comportement se produit au cours des premières minutes. Assis sur une chaise ou sur une marche d'escalier à portée du regard - et pas dans sa chambre, où les stimulations sont nombreuses -, l'enfant peut être aidé à visualiser le temps qui passe avec un *timer*. La mise à l'écart prend fin après la période déterminée, seulement si l'enfant s'est calmé et accepte d'obéir à la demande initiale. Si tel n'est pas le cas, un nouveau *time out* peut être décidé.

Bien conduit, ce dispositif est un bon moyen de calmer le jeu et d'éviter de réagir sous le coup de la colère. Il est particulièrement adapté aux enfants de 3 à 8 ans. Les études montrent qu'il permet de diminuer la fréquence des comportements de désobéissance et de provocation. Il augmente le sentiment de compétence parentale, réduit le stress et améliore la relation entre parents et enfants.

EN COLLABORATION
AVEC PLANÈTE SANTÉ

* «Parentalité, pratiques éducatives et punitions: que disent les recherches scientifiques sur les effets des punitions relationnelles (*time out*) ou corporelles (fessées) sur le développement psychologique des enfants?» G. Maigret, E. Gentaz, A.N.A.E. N° 183, mai 2023.



«Le «time out» a été étudié dans le cadre de plusieurs programmes validés scientifiquement. Il est utile et efficace à condition d'être bien appliqué et associé à d'autres stratégies éducatives.»

Dr Fabrice Brodard, psychothérapeute spécialiste de l'enfant et de l'adolescent et enseignant à l'UNIL



Aider son enfant à bien grandir

Le rôle des parents, dans l'éducation, consiste à aider les enfants à développer leurs aptitudes comportementales, émotionnelles et leurs capacités à coopérer. S'impliquer dans la vie de l'enfant, l'encourager et le féliciter est primordial. Au quotidien, mettre en place des routines a un effet rassurant et apaisant. La notion d'étayage est aussi très importante. Il s'agit d'accompagner l'enfant dans l'apprentissage de tâches adaptées à son âge, et de progressivement lui permettre de les réaliser par lui-même. Le parent, par sa présence, joue un rôle de guide en l'aidant à trouver des stratégies et à structurer sa pensée, mais aussi à gérer les frustrations liées à l'échec. Cela demande de savoir garder la bonne distance pour ne pas faire à la place de l'enfant. Enfin, il est recommandé de partager des moments de qualité en étant pleinement présent.

Des programmes pour développer ses habiletés parentales

«De nombreux parents participent aux cours de préparation à la naissance, mais dans les dix-huit années qui suivent, il est rare qu'on les oriente vers des programmes de soutien à la parentalité», regrette le Dr Fabrice Brodard, psychothérapeute et enseignant à l'UNIL. En cas de

difficultés dans l'éducation de son enfant et/ou si celui-ci présente un profil particulier, il faut oser demander de l'aide, recommander le spécialiste. Il existe différents programmes d'entraînement aux habiletés parentales ayant fait leurs preuves et bénéficiant d'une validation scienti-

fique: Incredible Years (décliné en plusieurs versions selon l'âge de l'enfant, de 0 à 13 ans), Triple P (0 à 16 ans), Parent-Child Interaction Therapy (4 à 7 ans), Helping the Noncompliant Child (3 à 8 ans) ou encore le programme Barkley (plus spécifiquement pour le TDAH).