



Guide pour les parents

Comment se faire des amis ? (7 à 11 ans)



Plus votre enfant grandira, plus il deviendra indépendant et ira seul à ses activités, ses anniversaires, à l'école. Vous serez de moins en moins présent pour faire écran et adoucir la réalité. A cet âge, il aspire de plus en plus à ressembler aux autres. Ce qui risquera d'induire un sentiment d'exclusion, de perte de confiance en lui surtout lorsque les regards se focaliseront sur son nævus lors de ses apparitions. Il est tout à fait légitime que cela vous préoccupe mais faire face seul à toutes ces situations est très important pour lui. Ses amis prendront de plus en plus de place dans sa vie. Ce guide a donc pour projet de vous donner des pistes de réflexions sur la façon de l'accompagner au mieux dans cette acquisition de l'autonomie en matière de relation sociale. Il tente de donner des conseils pratiques sur la manière de réagir lors de situations assez courantes. Ces conseils et techniques permettront à votre enfant de renforcer sa confiance en lui, de savoir réagir face à la curiosité et ainsi de pouvoir envisager de créer des liens d'amitié. La technique de base de ce guide est la même que dans les guides précédents : Expliquer-Rassurer-Distraire (ERD). Cette méthode a fait ses preuves et beaucoup de familles expliquent que la découverte de cette technique a changé leur vie. Ils se sentent en effet plus sûrs d'eux et cela a grandement aidé leur enfant à tisser des liens d'amitié.

Comment réagir face à la curiosité ?

Aller dans un lieu public implique que votre enfant risque d'être l'objet de curiosité car cette réaction est naturelle. N'oublions pas que nous réagissons de la même façon lorsque la situation est inversée. Chez les enfants, les réactions sont assez franches et directes. Ils posent assez spontanément des questions en regardant fixement ce qui les surprend. Chez les adultes, diverses réactions sont possibles. Ils peuvent en effet vous interroger de but en blanc, tout en omettant de vous saluer et de se présenter. Ils peuvent également apostropher la personne qui les

accompagne par un « tu as vu cet enfant ? ». Ou encore vouloir vous manifester de la sympathie par un mot amical ou de soutien. Les parents se disent souvent désarmés par ces réactions qui parfois même suscitent de la tristesse, de la colère voire de l'anxiété. L'utilisation de la méthode « Expliquer-Rassurer-Distraire » a l'avantage de vous permettre de faire le premier pas, tout en gardant le contrôle de la situation et de lever la gêne occasionnée par cette curiosité. Vous constaterez que plus vous la maîtriserez, plus votre enfant et vous-même gagnerez en assurance. ...

... Il est également important que votre enfant vous observe la mettre en pratique afin de se l'approprier.

La technique **ERD** :

Expliquer : Il s'agit de répondre de façon simple mais claire aux interrogations de la personne curieuse qui pose une question, ou dévisage de façon insistante. Il sera intéressant de s'appuyer sur les termes que l'enfant, porteur du NGC, utilise lui-même. Il est évident que cette étape se doit d'être préparée et anticipée en amont de toute situation nécessitant sa mise en pratique. En revanche il n'est pas nécessaire de trop s'étendre, il faut être clair, concis et simple puis il faudra passer alors à l'étape suivante qui est de rassurer.

Rassurer : Il est en effet important de rassurer sur le caractère non douloureux, la non-transmissibilité de la pathologie et son caractère congénital c'est-à-dire présent depuis la naissance. On pourra également prendre l'exemple de grain de beauté présent sur l'enfant curieux afin de lui expliquer qu'il s'agit de la même chose mais dans des proportions plus importantes.

Distraire : Une fois les deux étapes précédentes posées, il suffira de détourner la conversation sur un sujet plus léger et tout à fait anodin.

Il est nécessaire de l'adapter à chaque situation bien évidemment. En effet on ne la met pas en œuvre de la même façon si l'on rencontre un parfait inconnu qui passera son chemin ou une personne avec laquelle des liens durables vont se nouer. Nous allons donc essayer d'envisager chaque type de situation.

Scénario 1: le parfait inconnu que

l'on croise dans la rue.

Lors de cette rencontre, vous constatez que votre enfant est dévisagé avec insistance. Il est inutile de s'étendre.

Le mieux est alors de sourire à la personne curieuse, ou même de lui dire bonjour. Vous manifestez ainsi que vous avez bien compris qu'elle dévisage votre enfant et pourquoi elle le fait, mais vous manifestez une réaction positive. Si elle le souhaite, elle vous posera alors une question, répondez très succinctement et passez votre chemin afin de vous consacrer à votre journée.

Scénario 2 : personne que vous allez être amené à côtoyer.

Dans ce cas, il est nécessaire de s'en faire une alliée. Soyez plus précis mais insistez sur la phase « rassurer » : cela n'est pas contagieux et il ne souffre pas, il est comme les autres. Il n'a aucun problème d'apprentissage, puis détournez la conversation vers eux et qui ils sont. Ils vous trouveront alors fort sympathique.

Scénario 3 : enfants

Il s'agit là d'enfants avec leur lot de questions maladroites et directes mais également leur besoin de toucher. Ce qui peut être très pénible. Il vous faudra alors beaucoup de doigté et de diplomatie. Gardez votre calme et expliquez rapidement. L'exemple de prendre un grain de beauté chez l'enfant curieux est assez efficace. Cela lui permet de comprendre que le Nævus ne diffère chez lui que par la taille. Puis passez à l'étape : « distraire », en proposant de partager un jeu commun avec l'enfant. Vous devez garder à l'esprit que votre enfant vous observe et qu'il calquera ses réactions avec ses camarades sur votre façon de réagir. ...

... Scénario 4 : ce n'est pas le jour !

Pas de souci ! Vous avez le droit. Dites simplement qu'il s'agit d'un grand grain de beauté mais qu'aujourd'hui vous

n'avez pas envie d'en parler, un autre jour promis et déplacez la conversation vers eux.

Comment réagir face à la grossièreté ?

C'est malheureusement une situation que vous et votre enfant risquez de rencontrer car certaines personnes ne sont pas éduquées et d'autres, ne sachant comment réagir, sont maladroites. Il est important que votre enfant sache quoi faire dans de tels cas. Dans ces situations, vous êtes tout à fait en droit d'apostropher la personne déplaisante, tout en gardant votre calme mais avec fermeté. Faites-lui remarquer que votre enfant a un grain de beauté comme lui en a certainement, que ces remarques vous déplaisent et que si elle persiste dans sa curiosité, vous êtes prêts à répondre à ses questions. Vous pouvez également lui faire remarquer que ses

remarques font du mal à votre enfant. Votre enfant doit savoir s'éloigner au plus vite des personnes grossières et blessantes. Si la remarque blessante vient d'un de ses camarades, il est en droit de s'en ouvrir à son professeur ou à vous-même. Il ne doit pas hésiter à s'inventer une excuse pour couper court à la conversation si cela est nécessaire. Si c'est vous qui assistez à une remarque blessante d'un de ses petits camarades, n'hésitez pas à intervenir et à lui faire remarquer que sa remarque est déplacée et indigne de lui. Faites-lui remarquer qu'il a également des grains de beauté et que cela ne lui plairait pas qu'on se moque de lui à cause de cela.

Se faire des amis à l'école

Les enfants passent une très grande partie de leur temps à l'école. A cet âge la socialisation et l'insertion sont essentielles. Ils apprécient peu les disparités et originalités. La seule

chose qui compte à leurs yeux est de se faire quelques bons amis et de bien s'entendre avec les autres en se démarquant le moins possible. Lui donner le maximum d'atouts ...

... pour réussir cette intégration est essentiel pour son estime de soi, sa capacité à se faire des amis et enfin sa réussite scolaire.

Étape A : l'estime de soi

L'estime de soi commence par se sentir bien dans sa peau, en ayant conscience de ses qualités et en étant sympathique avec les autres. Les parents et les adultes qui entourent l'enfant jouent un rôle important afin de développer cette confiance et cette estime de soi. Il ne faut jamais rater une occasion de le féliciter, de reconnaître ses qualités tout en l'encourageant à développer son intégration sociale. Lorsqu'il affrontera et surmontera avec succès des situations difficiles, il gagnera en confiance en lui et sera fier de ce qu'il est. Donc ne soyez jamais avare en félicitations et encouragements ; c'est ainsi que les enfants s'épanouissent au mieux.

Par exemple : « - *Bravo Paul, tu as très bien su expliquer ton nævus à Étienne ; avec de telles explications c'est plus clair pour lui maintenant. Je suis fière de toi !* »
« *Bravo Marie, j'ai vu que tu souriais à cette petite fille dans le parc et que tu lui as proposé de jouer avec toi. Vous avez passé un bon moment, me semble-t-il !* »
« *Tu as très bien résolu ton problème avec ce garçon qui voulait te prendre tes amis. Lui proposer de se joindre à vous sans t'énerver était en effet la meilleure des solutions, chapeau !* »

Il est important de développer chez votre enfant son intérêt pour les autres. Pour cela, il faut qu'il sente que les autres vous intéressent. Détaillez-les, faites-lui remarquer leurs particularités. Il aura ainsi tendance à moins se sentir dévisagé lorsque cela lui arrivera. Encouragez-le à réfléchir à la façon

dont les autres le perçoivent. Aidez-le à trouver ses centres d'intérêt et à détailler ses qualités qui font de lui un bon camarade.

Le monologue intérieur positif

Apprenez-lui le monologue intérieur positif. Cela lui permettra d'aborder ses futures rencontres dans les meilleures conditions. Le monologue intérieur positif est une technique qui consiste à s'obliger à avoir des pensées positives afin d'aborder les nouvelles situations dans de bonnes dispositions. Pour cela, il faut lui demander de se remémorer de bonnes expériences et de mémoriser de petites phrases d'encouragement.

Exemple de pensées positives :

« *C'est leur problème, pas le mien.*

Je ne suis pas obligé de les écouter, je peux aller voir ailleurs.

Je sais que je suis quelqu'un de bien.

Moi, au moins je suis bon en classe (au foot ; en gym...) J'ai de bons amis, le reste importe peu. »

Étape B : se faire des amis

Pour se faire des amis, tout commence par un premier regard. Il doit donc s'y préparer. Expliquez-lui qu'il se peut qu'on le dévisage mais qu'en fait cela arrive à tout le monde. Il fait de même avec un inconnu lors de leur première rencontre. Aidez-le à trouver une explication simple et courte à donner et apprenez-lui à renvoyer la conversation vers son interlocuteur en lui faisant un compliment. Enfin dites-lui de garder le sourire : c'est essentiel. Montrez lui qu'il est important de toujours rester avenant si l'on veut se faire des amis. En bref, adaptez la méthode ERD et mettez-la à sa portée. Préparer cette étape est souvent bien utile et permet à votre enfant d'être plus naturel. N'hésitez pas à prendre ...

... un moment avec lui pour préparer cette première rencontre comme lors de la rentrée. Il sera d'autant plus à l'aise qu'il aura choisi lui-même les termes à utiliser et qu'il y aura réfléchi. Le mieux consiste à vous asseoir avec lui et à discuter des mots qu'il aime et de ceux qu'il déteste. Posez alors par écrit diverses propositions d'explication mais également de phrases types afin de changer de sujet de conversation. Une fois cette liste établie, laissez-le choisir celles qu'il veut conserver. Il pourra même les écrire sur une petite fiche et les afficher dans sa chambre ou bien les mettre dans sa poche. Au début, laissez-le expérimenter ses réponses types dans des situations faciles, en votre présence. Puis faites un bilan avec lui afin d'avoir son sentiment. Retravailliez les phrases si cela vous semble nécessaire. Enfin n'oubliez pas de lui dire qu'il y a des jours où l'on est plus en forme que d'autres et que si cela n'a pas très bien fonctionné ce n'est pas bien grave. Exemple : Benoit a préparé ses phrases types : « *Bonjour je m'appelle Benoit, je suis né avec une grande tache mais cela ne m'empêche pas de faire plein de choses. Tu veux qu'on joue au foot ?* » Sophie a également préparé son explication. Elle s'est même entraînée auprès de toute la famille afin d'être le plus naturel possible. « *Bonjour, je m'appelle Sophie, j'ai un Nævus géant congénital, rassure-toi cela n'est pas douloureux et tu ne peux pas l'attraper, en général je n'y pense pas. Oh ! Que ton dessin est joli ! Voudrais-tu venir faire des dessins à la maison ?* » Au fur et à mesure que l'enfant va grandir, il étoffera son discours mais à ce stade il se peut qu'il ait besoin de vous pour développer et structurer ses réponses.

L'apprentissage des compétences sociales essentielles.

Si votre enfant est en mesure de maîtriser les compétences sociales de base, il sera alors en mesure de prendre des initiatives afin de se faire des amis. Ces compétences sociales sont : Accueillir les gens par leur nom et par un contact visuel. Il faut qu'il apprenne à regarder les gens dans les yeux, c'est très important. Il se doit d'être souriant et d'avoir un visage ouvert. Il doit oser demander à entrer dans les parties de jeu sans attendre qu'on le lui propose, proposer à un autre enfant de partager son jeu, être capable d'engager une conversation ou de changer de sujet s'il est en difficulté. La meilleure façon de lui enseigner ces compétences sociales est de les mettre vous-même en pratique, lors de vos sorties avec lui. Pour certains enfants, le seul fait de vous voir faire leur suffira pour les assimiler alors que d'autres auront besoin d'être guidés étape par étape.

Étape n°1 :

Commencer par lui inculquer les notions simples comme le fait de sourire et de dire bonjour. Faites-lui tenter l'expérience lors de nouvelles rencontres puis demandez-lui d'analyser la réaction de ses interlocuteurs. 9 fois sur 10, il obtiendra un sourire et une réaction positive. La phase suivante sera de le laisser prendre seul l'initiative du sourire et de le lui faire remarquer. Il constatera alors de lui-même qu'en abordant ainsi les gens, non seulement il engendrera une réponse positive et permettra aux gens d'être plus à l'aise avec lui mais il gagnera également le contrôle de la situation.

Étape n° 2 :

Lorsque l'instant est propice aux confidences, interrogez votre enfant sur sa façon de procéder à l'école pour se faire des amis. Demandez-lui s'il y a certains camarades dont il aimerait gagner l'amitié. Demandez-lui s'il a identifié les centres d'intérêt de cet enfant. Si tel est le cas, proposez-lui de l'aborder par cet angle, en posant une question ou en faisant un commentaire aimable sur cette activité. Vous pouvez également solliciter l'aide de l'enseignant de votre enfant si vous le sentez assez réceptif. Vous pouvez également interroger l'enseignant afin de savoir s'il pense que le cercle d'amis de votre enfant peut l'aider à mettre en pratique ces compétences sociales. Pour aider votre enfant à développer des relations sociales : Trouvez des enfants ayant les mêmes centres d'intérêt. N'hésitez pas à les inviter. Encouragez votre enfant à rejoindre un club extrascolaire. N'hésitez pas à lui faire rencontrer d'autres enfants atteints afin qu'il comprenne qu'il n'est pas seul au monde à vivre cette situation et que certains sont même parfois moins bien

lotis que lui !

Étape n°3 : préparation de l'école

Il est essentiel que tous les membres du personnel, qu'ils soient enseignants, administratifs ou bien même personnels d'entretien soient au fait de la situation.

Pour cela, il semble judicieux :

- de rencontrer au préalable la direction afin de l'informer de la situation particulière de votre enfant et des enjeux que la scolarisation va représenter pour lui.
- de rencontrer l'enseignant en charge de votre enfant et de l'engager vivement à organiser une réunion afin d'informer l'ensemble du personnel de la situation et de les former à la pratique de la technique ERD. Cela leur permettra de ne pas être démunis face à la curiosité des autres.
- de rencontrer assez régulièrement l'enseignant tout au long de l'année afin de faire le point avec lui.
- de transmettre les guides existants et réalisés à leur intention afin de les aider à appréhender au mieux cette situation particulière.

Les taquineries, les injures et l'intimidation

Les enfants présentant une différence sont plus vulnérables et plus souvent l'objet de taquineries, railleries et moqueries au sein d'un groupe. Cependant il faut garder à l'esprit que ce n'est pas parce que votre

enfant est porteur d'un NGC qu'il sera obligatoirement le souffre-douleur de sa classe. Mais il est important de savoir que cela peut arriver afin d'être attentif. Quels sont les signes d'alerte :
- lorsque votre enfant ne veut plus ...

... aller à l'école ou à une activité et que vous avez le sentiment qu'il simule des maladies pour rester à la maison ;
- lorsque votre enfant semble brutalement être brouillé avec ses anciens camarades ;
- lorsque votre enfant change de comportement et vous affirme qu'il n'y a rien et que tout va bien ;
- lorsqu'il semble s'isoler, que ses résultats scolaires s'effondrent, qu'il a des problèmes d'endormissement, qu'il pleure beaucoup et que dans certains cas une énurésie peut réapparaître ;
- qu'il présente des ecchymoses, des égratignures, des affaires déchirées de façon inexplicable.

Face à tous ces signes, il est important de s'interroger afin de savoir si l'enfant n'est pas victime d'actes malveillants de la part de camarades. Choisir le déni n'est pas la bonne solution car il est démontré que ces situations doivent être prises au sérieux tant elles sont délétères pour l'enfant victime. Si vous êtes témoin d'une situation de brimade, vous devez intervenir avec fermeté. Il est nécessaire que l'enfant responsable de la situation comprenne que son comportement est anormal et intolérable et que s'il ne cesse pas, vous serez amené à en parler avec ses parents, ses professeurs. Comment soutenir votre enfant face à tels agissements ? Apprenez déjà à votre enfant à avoir une image positive de lui-même et à ne pas réagir violemment aux injures

car c'est justement l'attente de l'autre. Apprenez-lui à s'éloigner au plus vite, tout en restant digne et sans manifester sa peur. Apprenez-lui à parler d'une voix ferme mais calme. Il faut qu'il garde le contrôle de la situation. Vous pouvez également vous appuyer sur les techniques américaines « BEST » qui proposent des outils afin de faire face à ce type de situation et des réponses types comme : le pouvoir du « Je », énoncé de façon ferme et décidée : « *Je veux que vous arrêtiez cela* » ou encore « *Je ne réponds pas à telles questions* ».

Le mépris : répondez : « *et alors !* » et manifestez votre mépris. L'humour et l'exagération : « *Oh bravo ! vous avez remarqué que j'avais une malformation c'est bien ! vous êtes observateur au moins* ». « *Vos parents ne vous ont-ils jamais appris à ne pas vous moquer des différences physiques ? Ils auraient dû !* » « *Je me demande ce qui vous fait dire une chose pareille ?* » « *Oh, vous êtes tellement drôle. Pendant une seconde, j'ai pensé que vous étiez sérieux* ». « *Si vous vous croyez drôle, sachez que ce n'est pas le cas !* »

Si ces situations se déroulent à l'école, n'hésitez pas à alerter l'enseignant afin qu'il y mette un terme. Si ces conseils ne suffisent pas, n'hésitez pas à vous faire aider de professionnels.

Former la fraterie

Il est important de dialoguer avec l'ensemble de la famille au sujet du NGC car il l'affecte dans sa totalité. Les frères et sœurs peuvent être également la cible de la curiosité ou de la malveillance de certains. Leur apprendre comment réagir peut leur être utile. Il faut les inclure dans les discussions afin qu'ils n'aient

pas le sentiment que toutes vos préoccupations vont à leur frère ou sœur atteint et qu'ils n'ont pas leur part d'attention. Il est important de garder un certain équilibre et que les enfants, celui atteint comme les autres, n'aient pas le sentiment que le NGC occupe une place centrale dans votre vie familiale.

Vous n'avez pas besoin d'expliquer tout le temps

Il faut bien évidemment s'adapter à chaque situation et à l'état d'esprit du moment. Si vous n'avez pas envie d'expliquer car ce n'est pas le jour, ou que vous en avez assez, c'est votre droit le plus strict. Il en va de même pour votre enfant. Ne vous forcez pas. Les stratégies données précédemment

sont là pour vous aider à gagner en confiance en vous et à vous rendre maître des situations. Ainsi il vous sera plus facile de passer du bon temps avec votre enfant sans craindre que le regard des autres ne vienne tout gâcher.

Donnez-vous et donnez-lui du temps

Il ne faut pas non plus penser que maîtriser l'ensemble des situations sera simple et évident dès les premiers jours. Il faut se donner le temps et avancer étape par étape. Certains

jours seront bons d'autres seront plus difficiles. Il ne faut pas se décourager. Dans les moments difficiles, n'hésitez pas à solliciter un proche en qui vous avez confiance pour vous appuyer ...

... sur son épaule mais ne restez pas avec votre peine et votre frustration. Enseignez cela également à votre enfant ! Cependant vous devrez affronter certaines situations alors que ce n'est pas le bon jour et que vous n'avez pas envie de le faire. Dans ces cas-là, pratiquez le monologue intérieur positif. En effet l'expérience prouve que plus on pense positivement, plus on surmontera la situation de façon positive. Donc obligez-vous à penser positivement !

Dites-vous par exemple :

« Tout va bien, je maîtrise la situation

Je l'ai déjà fait. Je ne vois pas pourquoi je n'y arriverais pas aujourd'hui également »

« Ce sont mes enfants et je suis fière d'eux. Je vais ignorer les regards, je vais sourire et leur montrer que tout va bien

pour nous ! »

Il se peut également que cela ne soit pas le moment de lire ce guide car vous avez mille choses à faire. Ce n'est pas un problème. Posez-le dans un coin et faites ce que vous avez à faire ! Vous y reviendrez quand il sera temps. Faites-vous également confiance car vous savez mieux que quiconque ce qui est bon pour votre enfant et vous-même.

Réalisé par le **Docteur Béatrice de REVIERS de MAUNY**
à partir des documents de « *Caring Matters Now* » .
<http://www.caringmattersnow.co.uk/support/cmn-support-literature/>

NAEVUS GLOBAL Cité des associations - 93, la Canebière BP210 - 13001 / Marseille
<http://naevusglobal.org/> - contact@naevusglobal.org - tel : (+33) 4 42 20 68 22 - fax : (+33) 4 91 79 72 27