

Utiliser le renforcement positif pour motiver et soutenir l'apprentissage à domicile



La prévention de la propagation du coronavirus nous oblige à modifier nos habitudes bien établies. Pour de nombreux enfants ayant un TSA ou d'autres troubles neurodéveloppementaux, il peut être difficile de s'adapter aux changements de routine. Ces enfants peuvent donc insister pour que les choses demeurent telles quelles, même lorsqu'on leur assure qu'une nouvelle façon de procéder est nécessaire pour leur bien ou celui de leur famille. La fermeture des écoles et d'autres services a certainement eu une incidence sur la routine quotidienne de chacun, mais elle est également à l'origine de nombreux autres événements inattendus auxquels les enfants ayant un TSA ou d'autres troubles neurodéveloppementaux doivent faire face. L'un de ces événements inattendus est l'apprentissage à la maison avec les parents et les tuteurs. Certains enfants peuvent manquer de motivation pour effectuer des tâches d'apprentissage ou de nouvelles activités à la maison et peuvent adopter un comportement problématique lorsqu'on leur demande d'apprendre et de mettre en pratique de nouvelles compétences. Néanmoins, l'apprentissage de nouvelles routines et habitudes est possible lorsqu'on emploie les bons incitatifs et que l'on s'appuie sur le renforcement comme outil d'aide à la motivation.

L'idée qui sous-tend le renforcement positif est que lorsqu'un comportement est suivi d'une conséquence satisfaisante (p. ex., des éloges, de la reconnaissance, un objet ou une activité préférés, etc.), la probabilité que ce comportement se reproduise est plus grande. Il peut être utile de concevoir la conséquence satisfaisante qui suit un comportement comme étant une récompense. Le renforcement positif fonctionne parce que le cerveau associe le comportement à la récompense; nous répétons le comportement dans l'espoir d'être à nouveau récompensés dans l'avenir, même si nous en sommes inconscients. Le renforcement positif s'applique à chacun de nous, quels que soient notre âge ou nos capacités, et façonne presque tous les aspects de notre comportement quotidien, car il nous aide à obtenir des choses que nous aimons et à éviter celles que nous n'aimons pas. Ainsi, vous pouvez utiliser le renforcement positif à la maison pour motiver votre enfant et favoriser l'atteinte de vos objectifs quant à son comportement.

Le renforcement positif

Voici les quatre étapes fondamentales à l'utilisation du renforcement positif afin d'augmenter la fréquence d'un comportement ou de l'améliorer :

1. déterminer le comportement dont vous voulez augmenter la fréquence;
2. déterminer les récompenses potentielles;
3. mettre en œuvre le plan;
4. surveiller et adapter le plan selon les besoins.

1) Déterminer le comportement dont vous voulez augmenter la fréquence

S'il peut sembler évident que le comportement sur lequel vous souhaitez vous pencher est la coopération de votre enfant en ce qui concerne l'apprentissage à la maison, vous devez être plus précis. En effet, votre enfant et vous-même devez comprendre exactement ce que signifie « apprendre à la maison ». De plus, vous devez vous entendre sur le moment d'accomplir les tâches d'apprentissage au cours de la journée. Votre définition de l'« apprentissage » peut inclure de nouvelles compétences en matière de soins personnels, des tâches ménagères, un jeu indépendant ou un nouveau jeu, etc. Vous devez préciser la nature de chacune des tâches, la durée qui doit y être consacrée, ainsi que la qualité attendue quant à leur exécution. Notez que les tâches à accomplir et la durée du travail dépendent du niveau de compréhension de votre enfant.

Si votre enfant sait lire et sait faire preuve d'une certaine autonomie, vous pouvez utiliser une liste quotidienne de choses à faire comprenant des tâches scolaires, des tâches ménagères, des tâches relatives à la toilette, etc. En voici deux exemples :

À faire	fait
Manger son déjeuner	✓
s'habiller	✓
Brosser ses dents	✓
Brosser ses cheveux	✓
Laver son visage et ses mains	✓
Programme d'activités	
Collation	

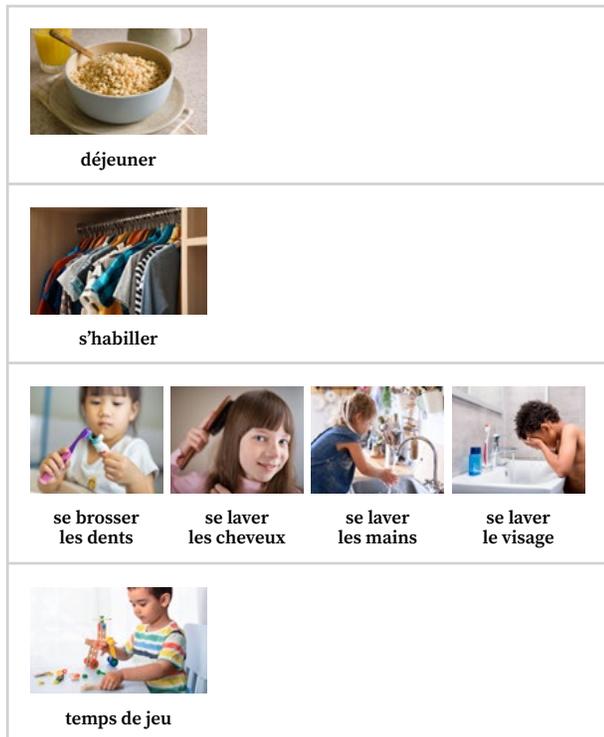
Activités d'apprentissage à faire tous les jours

Exercice physique / temps à l'extérieur

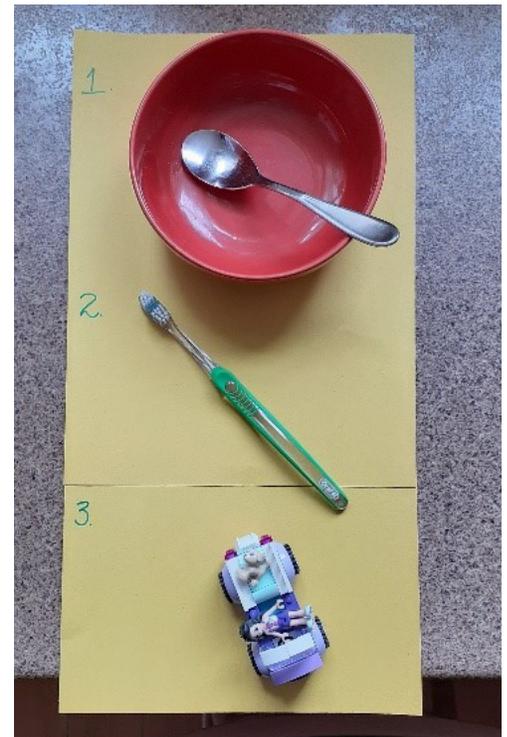
Se promener
Faire du vélo
Aider au jardinage
Autres

- Net math (20 minutes)
- Duolingo (20 minutes)
- Lecture en français (15 minutes)
- Lecture en anglais (15 minutes)
- Pratique de la flûte (15 minutes)
- Activité physique/temps à l'extérieur (30 minutes)
- Autre activité (science, journal, etc.) ou activité proposée par l'enseignant

Si votre enfant a besoin d'aide supplémentaire, utilisez un calendrier visuel illustré d'objets ou d'images montrant les tâches à accomplir. En voici deux exemples :



Des images sont utilisées afin de montrer les tâches à accomplir et l'ordre dans lequel les effectuer.

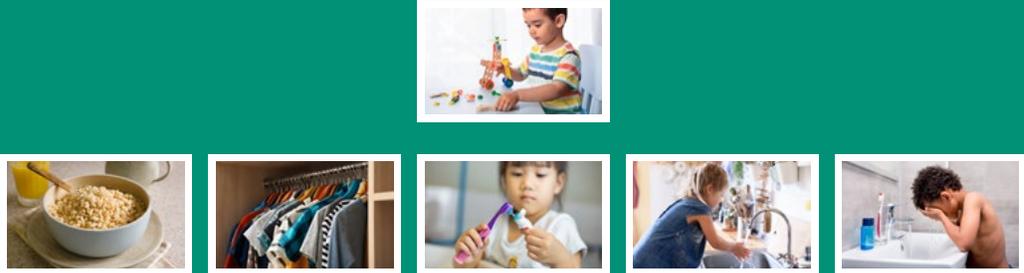


Des objets sont utilisés afin de montrer les tâches à accomplir et l'ordre dans lequel les effectuer.

Une autre option est d'utiliser un tableau qui met en vedette la récompense pour laquelle votre enfant travaille tout en indiquant les tâches devant être effectuées pour l'obtenir. La récompense ou encore une image ou un dessin de celle-ci est placé en haut du tableau et les images illustrées au-dessous indiquent les tâches à accomplir pour l'obtenir. Dans l'exemple suivant, cinq tâches sont nécessaires à l'obtention de la récompense.

Le nombre de cases peut être adapté aux besoins de votre enfant. Vous pourriez commencer avec une ou deux cases et en augmenter le nombre au fur et à mesure que votre enfant apprend à travailler en coopération. Vous pouvez utiliser des images ou des dessins pour indiquer les tâches à accomplir; vous pouvez aussi cocher les cases au fur et à mesure que les tâches sont accomplies.

Je travaille pour...



La stratégie « d’abord — ensuite — puis » indique à votre enfant qu’il doit accomplir certaines tâches qui lui déplaisent ou qu’il n’a pas envie d’accomplir avant d’avoir accès à ce qu’il veut. Dans l’exemple, l’enfant doit lire un livre et manger avant d’utiliser la balançoire. Vous pouvez utiliser des images, des mots ou des dessins pour indiquer les tâches à accomplir et la récompense qui sera gagnée.

D’abord	Ensuite	Puis
		

Fixez des priorités et concentrez-vous sur les tâches qui sont les plus importantes pour vous ou pour le bien-être de votre enfant ou de votre famille. Peut-être voudrez-vous que votre enfant travaille sur les compétences qu’il apprenait à l’école ou dans le cadre de son plan d’intervention ou sur des compétences qui sont plus importantes à la maison en temps de distanciation physique, comme la toilette et les compétences de la vie quotidienne.

Des informations supplémentaires sur l’organisation du temps de votre enfant et sur l’utilisation d’horaires visuels et d’activités pour soutenir l’apprentissage à la maison sont disponibles dans le site Jemeduque.ca.

2) Déterminer les récompenses potentielles

Il existe plusieurs façons de repérer les récompenses que votre enfant peut trouver motivantes. Vous pouvez noter les objets, les activités, la nourriture, ou toute autre chose qu’il choisit le plus souvent lorsqu’il a accès à une variété de choix ou vous pouvez lui demander ce pour quoi il veut travailler. Les récompenses renforçantes peuvent inclure des aliments et des boissons préférés, des friandises, des jouets préférés, des appareils électroniques tels que l’iPad, la télévision et l’ordinateur, des activités telles que des promenades à pied ou à vélo, des films, du temps libre, et ainsi de suite.

Pour qu’une récompense soit considérée comme renforçante, votre enfant doit la désirer, être disposé à travailler pour y avoir accès et ne doit pas l’obtenir sans avoir effectué les tâches que vous voulez qu’il accomplisse. Si votre enfant n’est pas disposé à effectuer les tâches en échange d’une récompense ou s’il peut obtenir la récompense sans effectuer les tâches, votre plan de renforcement ne fonctionnera pas.

Récompenses potentielles			
Nourriture et boissons	Items tangibles	Activités	Attention
<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits, bonbons ou autres friandises • Croustilles ou craquelins • Fruit • Jus • Lait 	<ul style="list-style-type: none"> • Poupées, voitures ou autres jouets • Blocs ou autres jouets qui s'assemblent • Cartes de collection • Musique ou films 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher • Conduire son vélo • Se balancer • Jouer des jeux avec les autres • Bricoler • Danser • Temps d'écran 	<ul style="list-style-type: none"> • Éloges • Activités seul à seul • Câlins ou accolades • Raconter ou écouter des blagues

Il est également important de trouver autant de récompenses renforçantes que possible. En effet, votre enfant pourrait se lasser de ses récompenses habituelles, surtout avec le temps; celles-ci pourraient perdre leur efficacité et ne plus le motiver à travailler. Si les récompenses initialement efficaces perdent leur influence sur le comportement de votre enfant, il est temps d'en trouver de nouvelles.

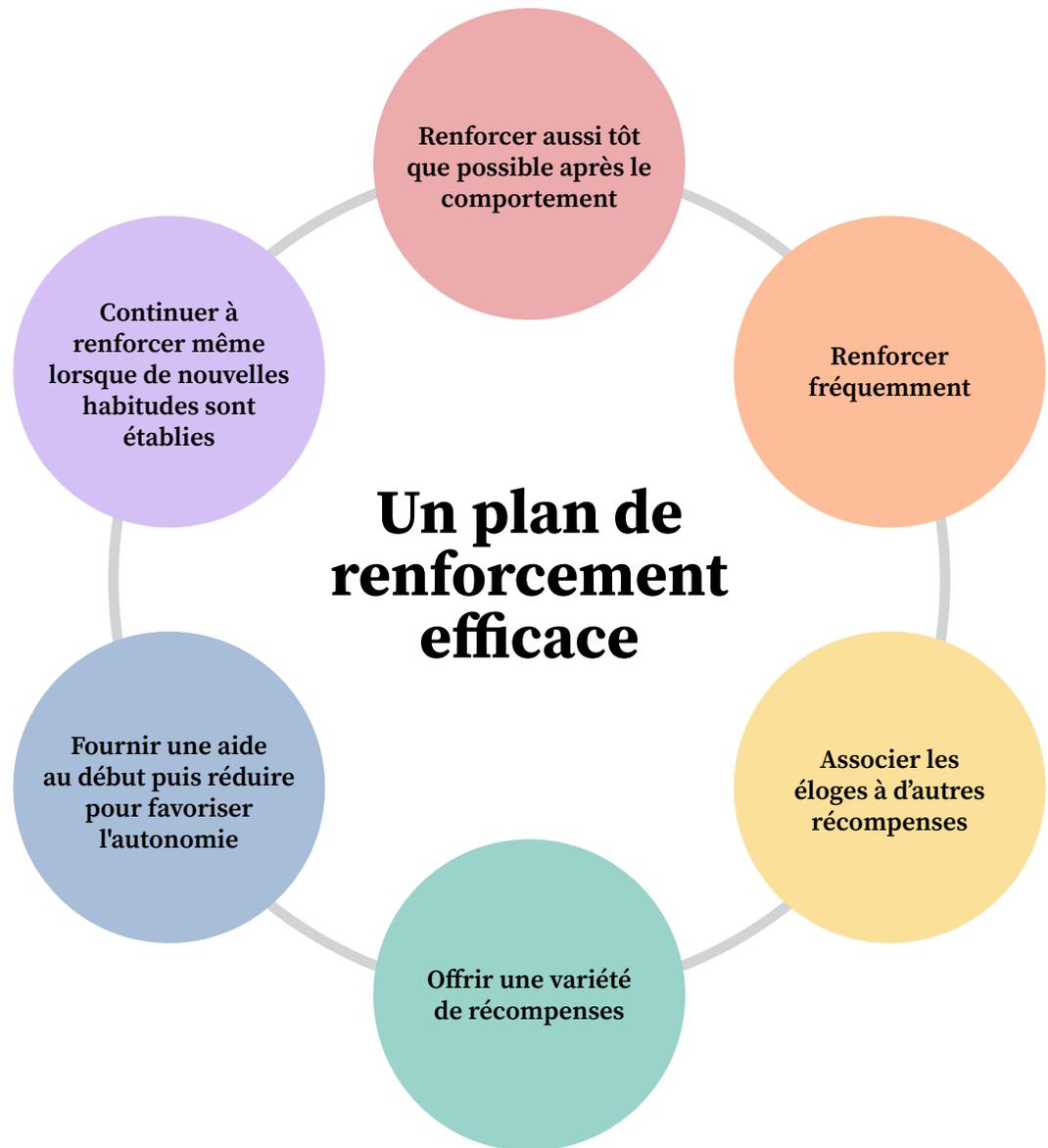
Enfin, vous devez également décider de la quantité ou de la durée de la récompense que votre enfant gagnera en accomplissant les tâches que vous aurez déterminées. Si la récompense que vous choisissez doit être suffisante pour le motiver à travailler, son importance ne doit pas être démesurée. En effet, l'importance de la récompense doit correspondre à la quantité de travail qu'il effectue. Ainsi, l'importance de la récompense sera plus grande pour un travail plus long ou plus difficile et moins grande pour un travail moins long ou moins difficile. Par exemple, si la récompense est du temps d'écran, vous pouvez lui en accorder 10 minutes pour l'accomplissement de deux ou trois petites tâches faciles et 30 minutes pour des tâches plus longues ou plus difficiles.

3) Mettre en œuvre le plan

La mise en œuvre de votre plan de renforcement consiste à vous assurer que votre enfant le comprend, dans la mesure du possible, puis à récompenser votre enfant lorsqu'il termine les tâches d'apprentissage à domicile.

Si les aptitudes de compréhension de votre enfant le permettent, expliquez-lui de manière détendue et concrète les tâches à accomplir, le moment convenu de les accomplir, la nature des récompenses qu'il gagnera ainsi que le moment et la manière de les gagner. Soyez clair sur les tâches qu'il doit accomplir et sur la quantité ou la durée de la récompense qu'il recevra une fois la tâche terminée. Si votre enfant peut comprendre certains mots, vous pouvez utiliser une consigne simple comprenant la tâche et la récompense, comme « d'abord te brosser les dents, puis jouer ». En lui expliquant le plan ou en lui donnant une consigne simple, vous aidez votre enfant à comprendre que c'est vous qui décidez de son accès aux choses qu'il aime et qu'il désire et qu'il doit accomplir les tâches que vous avez déterminées pour les obtenir.

Afin que votre plan soit efficace, la récompense doit être offerte aussi tôt que possible une fois les tâches accomplies. Cela contribue à renforcer l'association entre l'accomplissement des tâches et la récompense. Faire des éloges à votre enfant pour s'être mis à la tâche, pour ses efforts, sa coopération et sa persévérance vous aidera également à améliorer l'efficacité de votre plan. Il est normal d'avoir des attentes quant à la manière dont votre enfant accomplit les tâches, mais ne mettez pas trop l'accent sur la perfection des résultats, car cela pourrait nuire à sa motivation.



Un renforcement fréquent contribue à l'adoption du comportement voulu. Si le renforcement vient de la récompense que reçoit votre enfant lorsqu'il accomplit les tâches, il peut aussi venir de l'attention que vous lui donnez. Faites beaucoup d'éloges, posez des questions, répondez à celles de votre enfant et offrez des encouragements. Au fur et à mesure que votre enfant apprend la routine que vous souhaitez qu'il adopte, vous pouvez le laisser travailler davantage de manière autonome et combiner votre attention à d'autres récompenses que vous avez choisies comme renforcement.

Certains enfants peuvent accomplir des tâches plus complexes et plus longues avant de recevoir une récompense. Ainsi, vous pouvez choisir de demander à votre enfant d'accomplir toutes les tâches que vous avez déterminées avant de lui offrir la récompense ou lui fournir une récompense de renforcement après chaque tâche accomplie.

Au besoin, vous pouvez aider votre enfant, afin qu'il obtienne la récompense. Votre soutien peut prendre la forme d'un rappel pour commencer une tâche, d'un rappel discret de ce qui a pu être oublié ou encore d'aide pour les tâches difficiles. Tentez de donner autant de soutien que nécessaire au début et réduisez la quantité d'aide le plus rapidement possible, afin que votre enfant apprenne à accomplir les tâches de manière autonome. Offrir du soutien assure la réussite de votre enfant et l'obtention de la récompense, et contribue à renforcer l'association entre le comportement positif de votre enfant et la récompense.

Lorsque votre enfant accomplit volontiers ses tâches, il est important de continuer à lui donner des récompenses à l'occasion. Ainsi, vous pouvez miser davantage sur les éloges et l'attention et lui offrir

moins d'autres récompenses, comme des friandises, mais pour maintenir le comportement, vous devez fournir une récompense renforçante de temps en temps. Si vous cessez de renforcer le comportement, la motivation de votre enfant peut diminuer, ce qui risque de faire diminuer également la fréquence du comportement que vous souhaitez voir ou même de le faire cesser. Par ailleurs, votre enfant pourrait se montrer moins coopératif, refuser d'accomplir ses tâches ou adopter d'autres comportements indésirables.

4) Surveiller et adapter le plan

Vous pouvez assurer la surveillance de votre plan afin de veiller à son bon fonctionnement de manière formelle ou informelle, afin de décider si votre plan vous aide, votre enfant et vous, à réaliser ce que vous aviez prévu. Le suivi formel consiste à enregistrer des informations, telles que le nombre de tâches accomplies ou le temps qu'il a fallu à votre enfant pour se mettre à la tâche et le suivi informel, comme son nom l'indique, consiste à surveiller de manière informelle la façon dont votre enfant se comporte chaque jour. Que vous choisissiez d'effectuer un suivi formel ou informel, utilisez vos constats sur le fonctionnement de votre plan pour prendre des décisions sur les modifications à y apporter en fonction de vos besoins. Voici quelques changements que vous pourriez envisager :

- Proposer de nouvelles récompenses lorsque votre enfant se lasse de ses récompenses habituelles;
- Offrir de plus grandes récompenses ou des récompenses plus nombreuses pour les tâches difficiles, afin d'accroître la motivation de votre enfant à les accomplir;
- Réduire les récompenses pour les tâches que votre enfant trouve faciles;
- Aider votre enfant davantage pour les choses sur lesquelles il bute;
- Augmenter le nombre de tâches que votre enfant doit accomplir pour obtenir une récompense, afin de favoriser la durabilité de votre plan.

Dernières réflexions

Vous pouvez utiliser le renforcement positif de manière stratégique en vue de motiver votre enfant à faire des choses qu'il n'aime pas ou qu'il ne veut pas faire en le récompensant pour sa coopération. Plus vous serez encourageant, plus votre plan de renforcement sera efficace. Montrez à votre enfant que vous donnez suite à vos paroles. Plus vous mettrez l'accent sur le comportement que vous souhaitez voir et plus vous le renforcerez, moins vous aurez à imposer des contraintes à votre enfant ou à lui infliger des punitions pour qu'il accomplisse ses tâches à la maison. Le renforcement positif n'est pas facile à mettre en pratique, mais plus vous y aurez recours, moins ce sera difficile. De plus, le renforcement positif entraîne souvent une diminution des comportements indésirables sans que vous ayez à vous y attaquer directement.

Lorsque vous utilisez le renforcement positif pour motiver votre enfant à accomplir des tâches à la maison :

- soyez clair sur le comportement que vous souhaitez voir;
- précisez la nature des récompenses avant de commencer et essayez d'en trouver de nouvelles afin d'assurer leur variété et d'éviter que votre enfant ne se lasse de ce que vous avez à offrir;
- proposez de nouvelles récompenses lorsque les récompenses offertes habituellement n'influencent plus la bonne volonté de votre enfant à accomplir ses tâches;
- ayez des attentes réalistes et des exigences ni trop élevées, sans quoi votre enfant ne sera pas motivé à travailler pour la récompense ou abandonnera avant de l'avoir gagnée, ni trop souples, sans quoi votre plan ne sera pas viable;
- rappelez à votre enfant la récompense au besoin, mais ne l'utilisez pas comme un pot-de-vin (une récompense est offerte après un comportement ciblé alors qu'un pot-de-vin est offert avant que le comportement ne se produise);
- faites beaucoup d'éloges (au moment de se mettre à la tâche, pour les efforts et la persévérance) et associez-les, de même que les récompenses, au fait de suivre les consignes et d'accomplir les tâches;
- concentrez-vous sur le processus d'exécution des tâches et sur l'apprentissage en cours de route, car s'il est normal d'avoir certaines attentes quant à la qualité du travail que votre enfant effectue, vous

obtiendrez de meilleurs résultats en ne mettant pas trop l'accent sur la qualité ou la perfection des résultats;

- essayez de rester positif;
- commencez par ce qui est gérable et augmentez progressivement le nombre de tâches ou le temps que votre enfant passe à travailler sur ses tâches;
- soyez patient, car les résultats du renforcement positif peuvent mettre un certain temps avant d'être perceptibles, mais si vous avez les bonnes récompenses et des attentes réalistes, vous devriez voir des progrès.

Références

Cooper, J.O., Heron, T.E., & Heward, W.L. (2020). *Applied Behavior Analysis* 3RD Edition. Pearson Education, Inc.: Hoboken, NJ.

Langthorne, P., & McGill, P. (2009). A Tutorial on the Concept of the Motivating Operation and It's Importance to Application, *Behavior Analysis in Practice*, 2(2), 22.

Mayer, G.R., Sulzer-Azaroff, B., & Wallace, M. (2014). *Behavior Analysis for Lasting Change* 3RD Edition. Sloan Publishing: Cornwall-on-Hudson, NY.