

Arrêtez de me juger ! Certains enfants sont plus difficiles que d'autres.

L'autre jour, une cliente m'a dit "*vous savez, tout ce qui avant « mais » ce sont des conneries.*" Elle faisait allusion au fait que les gens veulent toujours partager leurs points de vue, pas réellement entendre un seul mot de ce que vous avez à dire. Cela m'a paru assez drôle à l'époque, mais maintenant que cette expression tourne en boucle dans ma tête, je commence à voir à quel point elle est véridique. Et combien je la vois dans les combats à propos de mes propres enfants.

Donc, si vous élevez un enfant avec une condition ou un handicap invisible; un enfant énergique avec un TDAH; un enfant avec un TSA, de l'anxiété ou un trouble d'apprentissage; un enfant qui est pas malléable et qui ne fait pas ce qu'il ou elle est « censé faire », peu importe ce que vous faites, dites ou essayez - alors peut-être que vous trouverez quelque chose qui vous fera écho de cet article.

Mon fils de 12 ans est surdoué et TDAH et il a déjà décidé ce qu'il veut être quand il sera adulte. Son cerveau bourdonne la plupart de la nuit, il ne dort pas et est souvent réveillé à 6h30 quand je vais lever les jours d'école. Parce qu'il est déjà sur son cheminement de carrière qui est d'être un joueur professionnel (pas un choix réellement pertinent pour la plupart des enseignants ou des adultes), l'école « n'a aucun sens » pour lui. Mais il peut vous dire tous les détails concernant une carrière dans le domaine du jeu vidéo et ce n'est pas juste une lubie. Il connaît les statistiques. Il aime apprendre... s'il est intéressé.

Mais cela signifie que nous avons affaire ici à une double problématique ... non seulement il est épuisé parce que son cerveau s'arrête pas mais il ne voit pas non plus l'intérêt d'aller à l'école.

Et à vrai dire – c'est l'enfer.

Nous avons eu quatre réunions de l'école cette année et il y a eu tant de « *mais* » qui volaient dans la pièce que j'ai froidement demandé lors de la dernière réunion : « *Pouvez-vous s'il vous plaît utiliser les mots « je comprends » en le pensant réellement avant utiliser le mot « mais »* » ?

J'ai raconté cette histoire à mes clients et j'ai partagé avec eux mon combat, non pas parce que je suis à la recherche de leur aide, mais parce que je pense qu'il est important d'être honnête. Je l'ai toujours dit à ceux avec qui je travaille : « *Je ne suis pas une coach parce que je m'en suis complètement sortie, je suis une coach parce que je sais ce que c'est de lutter, et malgré cela, je parviens toujours à mettre un pied devant l'autre chaque jour. Plus important encore, je ne vous jugerai jamais.* »

Donc, cet article portera sur comment réagir aux jugements des autres. Il y a des centaines de milliers d'articles, des messages, des webcasts et des livres avec des « solutions » sur tous les problèmes existants et des milliers dédiés uniquement à aider votre enfant TDAH à s'endormir - et je n'ai pas besoin d'en ajouter davantage.

Au lieu de cela, voici mes 6 conseils sur la survie des rencontres avec « ceux qui ne savent pas » mais qui aiment particulièrement les phrases du type « *s'il était mon enfant* » ou qui contiennent le mot « *mais* » :

1. Comparez les défis invisibles avec un handicap physique : Après la surprise, vous allez dire « *hein ?* ». Mais, je vous assure cela fonctionne. J'éleve deux garçons plus âgés avec des handicaps physiques. J'ai vu le tapis rouge déployé, notamment à l'école, pour faire en sorte que leurs besoins soient satisfaits. Je n'ai jamais - jamais - dû justifier un seul ajustement dont ils avaient besoin. Pouvez-vous imaginer un responsable de l'école dire « *bien, vous savez si votre fils essayait un peu plus, il pourrait sortir de son fauteuil roulant et monter les escaliers et nous n'aurions pas besoin de construire une rampe d'accès.* » Vous êtes atterrés ? Croyez-moi, ils le seront aussi.

2. Arrêtez la conversation : Faites ce que je fais et arrêtez la conversation. Faites savoir que vous n'avez pas besoin de leur opinion – c'est inutile - car ils ne marchent pas dans vos chaussures bien usées. Selon qui est la personne, orientez le sujet de la conversation. S'il s'agit d'un médecin ou d'un thérapeute et que vous êtes à la recherche de solutions pour un problème particulier que vous rencontrez avec votre enfant, alors orientez la conversation vers des « stratégies » pour éviter les opinions. S'il s'agit d'un collègue ou d'un voisin, arrêtez seulement de parler. Cela clôt la conversation.

3. Gardez votre sang froid : Ne soyez pas sur la défensive. Votre enfant est en difficulté, vous êtes en difficulté et personne d'autre ne sait ce que vous seul vivez. Vous n'avez rien à prouver et vous n'avez rien à justifier. Vous avez entendu parler de la réplique « *la dame proteste trop, moi je pense* » de Hamlet ? Si vous continuez de protester, vous semblerez coupable et vous n'êtes coupable de quoi que ce soit. Vous n'êtes pas responsable du handicap invisible de votre enfant. C'est tout.

4. Soyez parfaitement informé : Afin de faire descendre le « Joe connaissant » de son piédestal, vous avez vraiment besoin de maîtriser votre sujet. Si votre enfant a un TDAH, alors apprenez de tout ce qu'il y a à apprendre sur le TDAH. Idem pour l'autisme, l'anxiété, des troubles d'apprentissage et ainsi de suite. Non seulement cela vous aidera à être bien informé lorsque vous travaillerez collectivement avec les enseignants et les directeurs d'école, mais cela vous aidera également à éviter de blâmer votre enfant quand vous serez contrarié. Vous êtes-vous déjà entendu dire « *pourquoi tu n'as pas fait ce qui t'était demandé ?* ». Être informé vous abstiendra de dire ce genre de phrase.

5. Soyez tolérant envers vous-même : j'ai lu ce matin « *Vous pouvez viser l'excellence sans atteindre le perfectionnisme.* » Je pense que c'est ce qu'il me manquait pour écrire cet article. Combien de fois vous êtes-vous jugé et blâmé pour certains « échecs », de ne pas être assez de « ceci » ou « cela ». Nous sommes probablement les pires et les plus cruels quand il s'agit de nous juger nous-même. Et c'est vraiment facile à faire. Rappelez-vous, vous n'avez pas toutes les réponses - et c'est correct. Certains enfants sont plus difficiles que d'autres à élever. Répétez-vous le.

6. Trouvez votre tribu : Ce week-end, j'ai assisté à la Fête de l'écrivain de ma ville pour voir John Elder Robison parler, mieux connu pour l'écriture « *Regardez-moi dans les yeux* » et son nouveau livre « *Switched On* ». Il est également connu pour être un entrepreneur à succès, un brillant ingénieur et la personne qui fait s'enflammer les guitares de KISS sur scène. Quand il a dit : « *Je quitté l'école en 9e année (secondaire 3) parce que l'école n'avait pas de sens pour moi* », je me

suis sentie frappée, mais dans le bon sens du terme, parce que c'est exactement ce que dit mon fils ... tous les jours. Je lui ai demandé plus tard s'il pouvait trouver un moyen d'assister aux réunions que j'ai avec l'école. Le point est, vous n'êtes pas seul. Il y a quantités de parents ici-bas élevant ces merveilleux enfants compliqués - donc ne vous isolez pas. Tendez la main aux personnes qui vous comprennent et laissez le reste derrière vous.

Il y aura toujours des gens qui vivent dans des maisons de verre, mais beaucoup marchent sur un terrain de verre brisé, alors rappelez-vous, en tant que parent et personne, que vous n'êtes pas né avec des superpouvoirs ou une sagesse infinie. Tout ce que vous pouvez faire chaque jour c'est être le meilleur de vous-même et croire que l'amour et le soutien que vous donnez à votre enfant « à la valise chargée » donneront un bon résultat à la fin.

Judy Mouland aime défier le statu quo et ignorer le mot «normal». Au fil des ans, elle a appris à embrasser et à utiliser son propre cerveau excentrique pour réussir et se passionne pour la prise de conscience personnelle. Elle est devenue une CTI (Coaches Training Institute) Coach de vie pour les personnes atteintes de TDAH, LD, OCD, TSA et d'autres conditions après avoir travaillé pendant 20 ans au niveau local, national et international et plus récemment comme C.E.O. de l'Association des troubles d'apprentissage du Canada. Elle travaille à aider ses clients à vivre la vie sur leurs propres décisions - sans d'excuses - et de découvrir leur éclat afin qu'ils puissent briller. Elle est une praticienne certifiée TrueTilt, membre de l'équipe au Services psychologiques Associés (PSA Ottawa) et membre de la Fédération Internationale de Coaching. Elle admet volontiers que la plupart tout ce qu'elle sait vient de ses enfants exceptionnels qui ne lui laissent jamais son cerveau tranquille. Vous pouvez écrire à Judy à judymouland@gmail.com et lire ses articles log sur www.judymouland.com/blog

Traduction libre avec l'accord de Judy Mouland pour Haut Potentiel Québec. Reproduction autorisée avec citation des sources.

Version originale : <http://www.judymouland.com/blog/stop-judging-mesome-kids-are-harder-than-others2016419>