

Le Programme Parent pour la vie Présente :

OUI, VOUS LE POUVEZ!

Des méthodes de discipline positive
pour vous et votre enfant



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA



Parents pour la vie Présente :

Oui, vous le pouvez!

Oui, vous le pouvez! est la première d'une série de brochures du programme PARENTS POUR LA VIE.

PARENTS POUR LA VIE est un programme d'éducation familiale primé et sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. Ce projet unique comprend des brochures et des affiches qui ont été préparées par les rédacteurs de Today's Parent en collaboration avec la Fondation de psychologie du Canada.

RESSOURCES ADDITIONNELLES OFFERTES PAR LE PROGRAMME PARENTS POUR LA VIE

- Un père actif : Guide pour le nouveau père
- Apprendre, c'est un jeu d'enfant!
- La préadolescence, votre enfant et vous : l'indépendance
- L'estime de soi : le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire
- Les enfants peuvent s'en sortir : Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école
- La série d'affiches de Parents pour la vie

Pour commander plusieurs exemplaires des brochures et des affiches, veuillez visiter notre site Web à l'adresse suivante : www.psychologyfoundation.org afin de télécharger le bon de commande ou téléphoner à la Fondation de psychologie du Canada au 416-644-4944.

Adresse postale de la Fondation de psychologie du Canada : 2 St. Clair ave East, Suite 800, Toronto (ONTARIO) M4T 2T5.

Courriel : info@psychologyfoundation.org



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

Préface

Nous avons tous un passé, des forces et des faiblesses qui influencent la manière dont nous éduquons nos enfants. Les enfants, eux aussi, ont des tempéraments et des besoins individuels. C'est pourquoi il est tellement difficile de trouver la bonne méthode de discipline : il n'y en a aucune qui fonctionne chez tous les enfants ni dans toutes les situations. Ce guide vous propose donc un choix de méthodes pratiques pour appliquer une discipline positive. Ces techniques peuvent vraiment vous aider à bien jouer votre rôle de parent, à condition de les appliquer en tenant compte du caractère individuel de votre enfant.

La discipline positive – celle qui aidera votre enfant à devenir un adulte en santé, responsable et généreux – demande beaucoup de temps et d'effort. C'est pourtant l'un des efforts les plus utiles que vous puissiez faire. Nous espérons que ces suggestions vous aideront.

*Holly Bennett et Teresa Pitman, Rédactrices en chef de la revue MON ENFANT
L'éducatrice Kathy Lynn, Conseillère PARENTING TODAY*

Mises à jour rédigées par John Hoffman. John Hoffman écrit sur des questions parentales pour le TODAY'S PARENT et autres publications. Il est le père de 3 garçons.

*Nous aimerions remercier les nombreuses personnes qui ont partagé leur expertise pendant la rédaction et la conception de **OUI, VOUS LE POUVEZ!***

Joan Grusec, Ph.D.; Sarah Landy, Ph.D.; Vicki Lazier; Jane Margles, Ph.D.;
Claire McDerment; Harold Minden, Ph.D.; Debra Pepler, Ph.D.; Zophia Radziuk, Ph.D.;
Ken Rubin, Ph.D.; Peter Stephenson, Ph.D. et Otto Weininger, Ph.D. de LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE DU CANADA

Dr William Mahoney et Dr Norman Goldberg
de LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

et les professionnels dévoués de SANTÉ CANADA

Nous remercions spécialement Joanne Tee pour ses conseils sur le contrôle de la colère.

Oui, vous le pouvez!

Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant

CONTENU

LE DÉFI DE LA DISCIPLINE

En quoi consiste ce défi? 5

La discipline positive consiste à éduquer et à guider les enfants, plutôt qu'à leur imposer l'obéissance.

METTEZ LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Vous pouvez aider votre enfant à bien se comporter 12

Quand vous préparez la voie d'un bon comportement, vous n'avez pas à discipliner votre enfant aussi souvent. C'est mieux pour l'enfant et pour vous.

UNE DISCIPLINE INSTRUCTIVE

Vos instruments de discipline positive 20

Neuf conseils que plusieurs parents ont trouvé utiles et efficaces pour guider le comportement de leurs enfants.

LA MISE EN PRATIQUE

Comment appliquer une saine discipline 36

Apprendre de nouvelles méthodes de discipline peut constituer tout un défi, mais vous en êtes capable!

LE DÉFI DE LA DISCIPLINE

En quoi consiste ce défi?

La discipline positive consiste à éduquer et à guider les enfants, plutôt qu'à leur imposer l'obéissance. En tant que parents, nous devons réfléchir à nos méthodes de discipline pour nous assurer qu'elles exercent une influence constructive et efficace sur nos enfants de même que sur les relations familiales.

Tout commence par l'amour

La discipline a son importance, mais ce n'est pas le seul rôle d'un parent. Avant de construire une maison, il faut lui donner une fondation solide.

Avant d'aborder les problèmes de discipline avec votre enfant, vous devez d'abord nouer une relation d'amour et de confiance. C'est ce qui sert de fondement à tout le reste, y compris la discipline. Cette relation doit se renouveler constamment à mesure que l'enfant grandit.

Comment crée-t-on cette relation d'amour? Eh bien, cela prend du temps. Il n'y a vraiment pas de raccourci dans le domaine des relations parent-enfant.

Tout commence quand l'enfant n'est encore qu'un bébé. Chaque fois que vous prenez ce bébé dans vos bras et que vous le cajolez, chaque fois que vous répondez à ses pleurs et que vous le nourrissez, vous lui faites sentir que vous êtes là pour lui.



« Je me souviens encore de tout ce que je me suis abstenu de faire pendant mon enfance pour éviter de décevoir mes parents. Je ne craignais pas d'être punie. Je savais que mes parents m'aimaient et je ne voulais pas leur faire de peine ni les inquiéter. »

« Parfois, quand Geneviève était un bébé, elle pleurait sans arrêt et rien ne semblait pouvoir la consoler. Je la changeais de couche, je la nourrissais et je la berçais, mais elle continuait de pleurer. Alors, je me contentais de la tenir dans mes bras et de lui parler. Je me disais que même si je ne pouvais pas résoudre son problème, je pouvais au moins lui faire sentir que j'étais là pour veiller sur elle. »

La relation se complique à mesure que l'enfant grandit, mais les principes restent les mêmes. Votre enfant doit savoir que vous l'écoutez et que vous portez attention à ses sentiments.

Quelques moyens de développer la relation parent-enfant :

- **LE TOUCHER.** Serrez votre enfant dans vos bras; asseyez-vous tout près de lui pour lui lire une histoire. La tendresse est toujours très importante pour l'enfant même si à un certain âge, il est embarrassé que vous l'embrassiez en public. Ne plongez pas votre enfant dans l'embarras, mais montrez-lui quand même votre affection d'une façon plus discrète – en lui posant la main sur le dos, par exemple.
- **LES MOMENTS SEUL À SEUL.** Passez du temps seul à seul avec chaque enfant et accordez-lui toute votre attention pendant ce moment spécial. Il n'est pas nécessaire que cela dure très longtemps. Par exemple, vous pouvez prendre dix minutes, à l'heure du coucher, pour aller le border.
- **LE RESPECT ENVERS LES SENTIMENTS DE L'ENFANT.** Même si les sentiments de votre enfant vous semblent parfois un peu déraisonnables, ils sont très réels dans son esprit. Une mère disait : « J'avais l'habitude de me mettre en colère quand Jérémie avait peur des monstres sous son lit, jusqu'au jour où il a tué une araignée qui m'effrayait. Ma crainte des araignées n'est pas plus raisonnable que sa crainte des monstres, et je n'aimerais pas que les gens se moquent de moi. »
- **TENIR PAROLE.** Si vous faites une promesse – par exemple, si vous dites que l'on ira nager demain – faites de votre mieux pour tenir parole. Si vous n'êtes pas complètement certain, il est préférable de ne rien promettre.
- **LES EXCUSES.** Personne n'est parfait! Le fait de demander des excuses quand on a commis une erreur ou perdu contenance montre à l'enfant que l'on se soucie de ses sentiments.





Le rôle de parent n'est pas seulement une tâche! Jouer avec nos enfants est un excellent moyen de resserrer les liens parent-enfant.

- **LE JEU.** C'est en prenant le temps de jouer avec votre enfant que vous découvrirez à quel point c'est un être spécial. Cela vous aidera tous deux à traverser les moments difficiles.

Si vous trouvez que la discipline devient un grave problème, c'est souvent le signe que les fondements de la relation doivent être encore améliorés. Vous pourriez peut-être prévoir une heure pour aller marcher ensemble. Évitez de discuter des problèmes et mettez plutôt l'accent sur l'établissement d'une relation positive.



Vos objectifs de discipline

Pourquoi doit-on discipliner nos enfants? Ce n'est certainement pas pour qu'ils fassent tout ce qu'on leur dit. Les enfants qui obéissent aveuglément peuvent avoir de la difficulté à résister aux pressions de leurs camarades, à l'intimidation ou aux injures. **L'objectif véritable de la discipline consiste à enseigner aux enfants les règles et les valeurs de notre société, et à leur inculquer l'autodiscipline pour qu'ils deviennent des adultes heureux et responsables.**

Que voulons-nous enseigner à nos enfants? Parfois il semble que notre seul objectif, comme parent, consiste à survivre au jour le jour. Nous faisons tout simplement ce qui semble fonctionner dans l'immédiat. Mais si nous gardions à l'esprit les objectifs à long terme de la discipline, nous pourrions faire de meilleurs choix.

Certains parents d'enfants de deux ans nous ont fait part des objectifs qu'ils se sont fixés à long terme :

- « Quand je pense à l'adulte que Jules deviendra un jour, j'espère qu'il sera un homme heureux et aimé. Je veux qu'il fasse quelque chose qui le rendra fier. »
- « Je la vois comme une personne gentille et responsable – capable de prendre soin d'elle – même. Mais aussi de prendre soin des autres et de se tenir debout pour ses idées. »
- « Je veux que Catherine soit heureuse, et je pense que ce bonheur viendra du fait qu'elle aura une bonne image d'elle-même et qu'elle saura comment se comporter dans toutes les situations. »

Quels sont vos objectifs de discipline? Essayez de vous en souvenir quand vous devez régler un problème de comportement.

Il est vrai que si l'on crie des ordres à une enfant de deux ans et qu'on la gifle, on peut réussir ainsi à lui faire ramasser ses jouets, mais est-ce que cela pourra vraiment l'aider à se sentir aimée et à acquérir l'estime de soi? Probablement que non.

L'amour et la confiance sont les fondements d'une bonne relation parent-enfant. Les marques de tendresse aident spécialement les jeunes enfants à se sentir aimés et protégés.

Pour ou contre la fessée?

Plusieurs d'entre nous ont reçu la fessée dans leur enfance. Certains parents déclarent : « Moi aussi j'ai reçu des fessées, et cela ne m'a fait aucun tort. » **Mais il y a plusieurs raisons de mettre la fessée au rancart :**

- Quand vous donnez la fessée à votre enfant ou que vous le frappez, vous lui enseignez qu'il est correct de frapper une autre personne, à condition d'être plus grand. Les enfants qui reçoivent des coups risquent davantage de devenir violents avec d'autres enfants.
- Les parents frappent souvent plus fort qu'ils ne le voudraient – spécialement s'ils sont en colère – et ils peuvent infliger de graves blessures à l'enfant.
- La fessée peut nuire à l'estime de soi de l'enfant. Le fait d'être frappé par une personne plus grande vous donne le sentiment d'être faible et sans défense.
- La fessée peut nuire à la relation entre parent et enfant.
- Souvent, l'enfant pense plus à éviter la punition – à ne pas se faire prendre – qu'à corriger son comportement.
- La fessée perd son pouvoir dissuasif à mesure que l'enfant grandit. Que ferez-vous quand l'enfant aura 16 ans et qu'il mesurera six pouces de plus que vous?

(Pour découvrir des méthodes de discipline autre que la fessée, veuillez consulter le chapitre Une discipline instructive à la page 20)



« Je crois que ma mère espérait que je regrette mes actes après qu'elle m'ait donné la fessée. Mais je ne ressentais que de la colère et de l'amertume. »



« Après que Lise ait frappé Carl avec le camion, je l'ai prise par le bras et j'ai commencé à lui administrer une fessée. Je lui criais : "Ne frappe jamais ton frère!" Et là, je me suis aperçue que j'essayais de lui enseigner à ne pas frapper les autres en la frappant moi-même. Il n'est pas étonnant que cela ait toujours échoué. »

Les mots peuvent blesser

La violence verbale infligée aux enfants peut leur causer autant de problèmes que la fessée. Les cris peuvent humilier et effrayer un enfant. Les insultes et le rejet (« J'aurais souhaité que tu ne sois jamais née. ») attaquent la confiance de l'enfant. Il peut finir par croire qu'il est vraiment un « bon à rien » ou un « mal commode ». Les enfants qui ont assimilé de tels messages se comportent souvent d'une manière encore plus désagréable comme s'ils voulaient se conformer à l'image que nous avons créée.

Les insultes et autres attaques verbales peuvent vraiment blesser. Étant donné que les jeunes enfants ont tendance à croire ce que disent leurs parents, ces « raclées verbales » peuvent leur causer beaucoup de souffrance.



« Chaque fois qu'Anne touchait aux objets fragiles du salon, je lui frappais la main en disant "Méchante!", mais un jour, je l'ai vue se regarder dans le miroir et se répéter à elle-même cette insulte. C'est là que j'ai réalisé ce que j'étais en train de lui faire. »

Évaluez vos méthodes de discipline

Comment savoir si vous utilisez des méthodes de discipline positives? Vous pouvez évaluer vos méthodes en vous posant les questions suivantes :

Cette méthode de discipline....

- enseigne-t-elle un comportement approprié?
- évite-t-elle la violence?
- permet-elle à mon enfant de préserver son estime de soi?
- renforce-t-elle la relation parent-enfant?
- convient-elle à l'étape de développement à laquelle l'enfant est rendu, à sa personnalité et à ses besoins?

METTEZ LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Vous pouvez aider votre enfant à bien se comporter.

Quand votre vie de famille prépare la voie d'un bon comportement, vous n'avez pas à discipliner votre enfant aussi souvent. C'est mieux pour l'enfant et pour vous aussi.

Imaginez que vous travaillez dans une manufacture. Vous aimeriez faire du bon travail, mais votre patron fait tourner le convoyeur à une telle vitesse que vous ne pouvez pas suivre le mouvement. Il change constamment les méthodes de fabrication sans vous les expliquer. Le milieu de travail est dans un tel désordre que l'on y perd ses outils. Vous ne savez jamais quand vous aurez une pause-repas. Si on offrait de bonnes conditions de travail, vous pourriez fournir un meilleur rendement et cela vous apporterait plus de bonheur.

En tant que parents, nous pouvons aider nos enfants à bien se comporter en leur fournissant de « bonnes conditions » d'épanouissement : des exigences à la mesure de leurs capacités, une maison adaptée aux enfants et des communications claires. Nous devons aussi faire preuve de constance dans nos routines de vie familiale pour que tout fonctionne bien.

Vérifiez quelles sont vos attentes

Parfois, il semble que l'enfant se comporte mal, alors qu'en réalité il est incapable de satisfaire nos attentes.

- « Fais le ménage de ta chambre! » ordonne la maman d'Emmanuelle. La petite Emmanuelle a cinq ans. Elle regarde l'énorme fouillis de sa chambre et ne sait pas par où commencer pour la nettoyer. Cette petite a besoin d'aide pour diviser cet immense travail en plusieurs étapes. Elle a aussi besoin qu'on l'aide à persévérer en travaillant à ses côtés.

Une meilleure connaissance du développement normal de l'enfant vous aidera à fixer des objectifs réalistes. Il peut être très rassurant de passer une demi-journée, de temps en temps, à la garderie de votre enfant, ou de travailler comme bénévole pour les louveteaux. On découvre ainsi que les autres enfants se comportent de la même manière que les nôtres.

Les enfants ne se développent pas tous au même rythme. C'est pourquoi il est très important d'accepter la personnalité et les besoins de votre enfant pour apprendre à s'y adapter. Un enfant hyperactif peut avoir besoin qu'on arrête l'auto plus souvent pendant une longue randonnée. Un enfant excitable peut avoir besoin d'un moment tranquille avant d'aller au lit afin de se calmer.

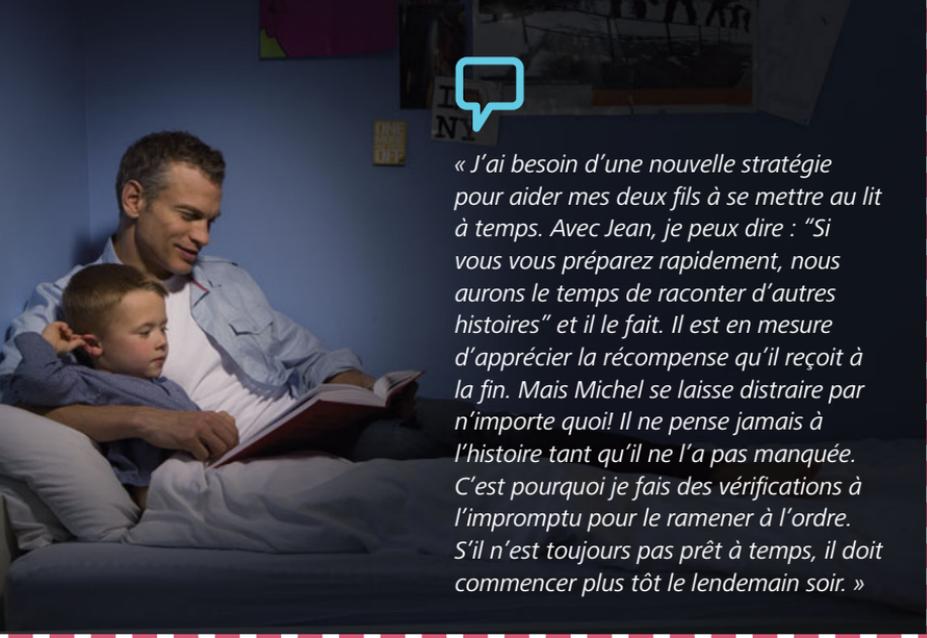
Que peut-on attendre d'un bambin?

Il marche, il parle, ce n'est plus un bébé. Mais est-ce bien vrai? Les parents qui espèrent que leur bambin se comporte comme un grand vont connaître beaucoup de frustrations pendant les premières années. Voici pourquoi :

- **Les bambins sont impulsifs.** La maîtrise de soi est difficile à acquérir. Rappelez-vous comment vous avez dû lutter, par exemple, pour vous retenir de manger trop de dessert. Un tout-petit peut « savoir » qu'il n'a pas le droit de toucher, mais il a quand même besoin de votre aide pour surmonter son envie.
- **Le bambin ne peut pas encore saisir les idées complexes.** Si vous lui avez dit, la semaine dernière, de ne pas traverser la rue, a-t-il compris que cela s'applique non seulement cette semaine, mais la semaine prochaine aussi? Comprend-il ce qu'est une rue? Saisit-il que vous voulez dire toutes les rues, et pas seulement celle qui passe devant votre immeuble? Ces règles peuvent nous sembler bien simples, mais cela peut être différent pour l'enfant.
- **Les tout-petits ont une mémoire et une attention inégale.** Peut-être que l'enfant se souvient de la règle : « Ne va pas jouer dans la rue ». Il s'en souvient jusqu'au moment où il aperçoit le chien de l'autre côté, et là, tout ce dont il se souvient est qu'il aime beaucoup les chiens! Il est difficile pour l'enfant de se souvenir de deux choses en même temps.

Bien sûr, nous devons fixer des limites pour nos tout-petits, tant pour leur sécurité que leur santé mentale. Mais il importe aussi de se souvenir que les bambins ne peuvent modifier la plupart de leurs « mauvais comportements ». **Une maison adaptée aux jeunes enfants, une surveillance attentive, des moyens de distraction et de la patience sont vos meilleurs instruments de discipline positive pendant cette phase de développement.**

Si votre tout-petit n'est encore qu'un bébé, consultez le chapitre *Les bébés et la discipline* à la page 20.



« J'ai besoin d'une nouvelle stratégie pour aider mes deux fils à se mettre au lit à temps. Avec Jean, je peux dire : "Si vous vous préparez rapidement, nous aurons le temps de raconter d'autres histoires" et il le fait. Il est en mesure d'apprécier la récompense qu'il reçoit à la fin. Mais Michel se laisse distraire par n'importe quoi! Il ne pense jamais à l'histoire tant qu'il ne l'a pas manquée. C'est pourquoi je fais des vérifications à l'improvvisu pour le ramener à l'ordre. S'il n'est toujours pas prêt à temps, il doit commencer plus tôt le lendemain soir. »

Une maison adaptée aux enfants

Les enfants, tout comme les adultes, ont besoin de se sentir à l'aise dans leur maison.

Quand un bébé commence à se mouvoir à quatre pattes, nous préparons notre maison pour qu'il puisse l'explorer sans se faire de mal. À mesure que nos enfants grandissent, nous pouvons continuer à adapter leur environnement :

- Le papa d'Albert a posé des crochets à vêtements à sa hauteur, sur la porte arrière et il a placé un petit marchepied dans la salle de bain. Maintenant qu'Albert a quatre ans, il peut accrocher lui-même son petit manteau et se laver les mains.
- La maman d'Éric et de Micheline veut que ses enfants mangent des goûters sains. C'est pourquoi elle leur facilite la tâche. Elle laisse des légumes préparés, de la sauce à trempette et des cubes de fromage dans le réfrigérateur. Elle cache les croustilles dans une armoire très haute.
- Danielle, âgée de 10 ans, se sent frustrée quand son petit frère d'âge préscolaire va fouiller dans ses trésors. C'est pourquoi ses parents ont installé des tablettes très hautes où elle peut garder ses effets personnels hors de la portée de son frère.



L'enfant et le stress

Comme parents, nous ne pouvons pas contrôler parfaitement le milieu où vivent nos enfants. Mais nous pouvons comprendre leurs réactions à certains types de stress :

- La petite Caroline, âgée de trois ans, se met à pleurnicher et à réclamer l'attention de son père pendant que celui-ci tente de préparer le souper. Le fait-elle par exprès? Non, elle a faim.
- Thomas pique une colère quand ses parents refusent de lui acheter un souvenir après une coûteuse sortie dans un parc d'attractions. Ses parents le trouvent ingrat, mais il est tout simplement épuisé et surexcité par cette longue journée de promenade.

Quand les enfants ont faim, qu'ils sont fatigués, qu'ils s'ennuient ou qu'ils sont excédés, ils perdent le contrôle d'eux-mêmes. Le manque d'exercice peut aussi les faire « grimper dans les rideaux ». C'est pourquoi, parfois, la meilleure « discipline » consiste à prendre un goûter ou à aller marcher dans le parc.

Les enfants qui souffrent d'anxiété – peut-être à cause d'un voyou qui les a intimidés à l'école ou d'un changement de situation familiale – peuvent commencer à se montrer distants, agressifs ou collants. Parfois, ces comportements sont des appels à l'aide.

Une communication claire

La clarté des communications est la base d'une discipline efficace. Si les enfants ne peuvent ni entendre ni comprendre notre message, il y a peu de chance qu'ils fassent ce que nous leur demandons.

POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION FAMILIALE :

- Assurez-vous d'avoir capté l'attention de l'enfant. S'il est fasciné par la télévision, il ne peut pas vraiment vous écouter.
- Le message doit être court et précis. Il y a un moment pour expliquer, pour négocier et pour partager ses sentiments, mais si le problème est simple, il suffit de donner une instruction sommaire : « Les ballons doivent rester dehors » ou « Va nourrir tes gerboises avant le souper ».
- Clarifiez vos règlements familiaux. Il est plus facile de faire respecter quelques règles essentielles et clairement énoncées qu'une longue liste de règlements pointilleux.
- Montrez l'exemple. Les enfants sont plus impressionnés par nos actes que par nos paroles. Votre exemple renforce-t-il les messages que vous essayez d'enseigner à vos enfants?



« Je n'aime pas entendre les petits enfants blasphémer. C'est pourquoi, j'ai dû apprendre à me surveiller. Qui peut les blâmer s'ils ne font que répéter un mot que vous avez prononcé devant eux? »

Faites preuve de constance raisonnable

On dit souvent aux parents que la constance est la clef d'une saine discipline.

Effectivement, la constance compte pour beaucoup, car sans elle, les enfants sont perplexes et commencent à ignorer les instructions de leurs parents :

Personne n'est intervenu quand la petite Mireille est allée se servir dans le sac de croustilles hier. Mais aujourd'hui, quand elle a ouvert un nouveau sac de biscuits, elle s'est fait disputer.

« Ne touche pas à la chaine stéréo! », crie la maman d'Alain. « Alain, j'ai dit NON! » Si Alain persiste, sa maman soupire et secoue la tête en se tournant vers ses chaudrons. Étant donné que ses parents vont rarement au bout de leurs idées (par exemple, en l'éloignant de la chaine stéréo et en l'aidant à s'intéresser à quelque chose d'autre), Alain en a conclu que leurs paroles ne reflètent pas leur pensée.



Faut-il toujours faire preuve de la même constance? Par exemple :

- Les cousins de Félicie, qui viennent d'outremer, sont en ville. Même si toute la famille s'est réunie pour recevoir ces visiteurs, les parents de Félicie trouvent qu'il est important de l'envoyer se coucher à l'heure habituelle. C'est pourquoi ils quittent la fête avant tout le monde.



« Soudain, nous avons du mal à envoyer notre fille aînée se coucher. Elle se levait pour demander à boire, elle nous appelait de sa chambre et c'était très ennuyeux. C'est là que je me suis aperçue qu'elle se couchait à la même heure depuis des années. Nous avons reculé son heure de coucher d'une demi-heure et elle a commencé à s'endormir plus facilement. »

Dans la vie réelle, nous avons parfois des objectifs plus importants que celui de la constance. Dans le cas de Félicie, il aurait peut-être été plus important de faire connaissance avec les cousins que de respecter un horaire de coucher.

Dans la mesure où les règles sont respectées la plupart du temps, les enfants peuvent aussi comprendre qu'il y a parfois des exceptions.



Beaucoup d'enfants ont besoin d'aide pour se calmer avant le coucher. Une routine apaisante, qui inclut un moment spécial avec maman ou papa, aide l'enfant à se mettre au lit plus facilement.

Des routines adaptées

Qu'est-ce qu'une routine? C'est un acte que l'on accomplit toujours de la même manière. Certaines routines sont reliées à des règlements de la famille (« enlève tes chaussures à la porte et accroche ton manteau! »), tandis que d'autres ne sont que de bonnes vieilles habitudes (boire une tasse de thé avant d'aller se coucher et lire un livre dans son lit pendant un moment).

Qu'est-ce que les routines ont à voir avec la discipline? **La plupart des familles peuvent identifier des « moments difficiles », pendant lesquels les parents et les enfants entrent en conflit.** Cela peut être la bousculade du matin, le coucher ou les tâches domestiques. Ces conflits quotidiens peuvent créer beaucoup de frustrations.

Parfois, un changement de routine peut aider à résoudre le problème :

Avez-vous mis toutes les chances de votre côté?

- Mes attentes sont à la mesure des capacités de mes enfants.
- Ma maison est adaptée aux enfants.
- J'explique mes règlements et mes attentes avec clarté.
- Je donne l'exemple.
- Je fais preuve de constance en matière de discipline.
- Nos routines familiales fonctionnent bien.



- Robert manquait souvent son autobus scolaire. Il se précipitait à la dernière minute pour récupérer ses devoirs et ses accessoires scolaires. Ses parents en ont eu assez, mais au lieu de punir Robert chaque fois qu'il manquait l'autobus, ils l'ont aidé à tracer une nouvelle stratégie : avant de regarder la télévision, le soir, Robert prépare son sac d'école pour le lendemain.
- Alice (quatre ans) suppliait pour qu'on lui donne des sucreries au comptoir de l'épicerie. Sa mère n'aimait pas la voir supplier et détestait avoir à dire toujours « non ». C'est pourquoi elle a institué une nouvelle routine en proposant ce qui suit : « Chaque samedi, je te donnerai 50 sous d'argent de poche. Tu t'en serviras pour acheter ta provision de sucreries. » Maintenant, chaque fois qu'Alice demande des bonbons, on lui rappelle gentiment qu'elle doit attendre le samedi. Il est plus facile pour elle d'accepter un refus si elle sait qu'on lui donnera ce qu'elle demande plus tard.

Les routines ne devraient pas être rigides au point d'éliminer la souplesse et le plaisir dans notre vie. La maman d'Alice peut encore acheter des bonbons s'il y a une occasion spéciale! L'essentiel, c'est de faire preuve d'imagination et d'utiliser les routines pour faciliter la vie de famille.

UNE DISCIPLINE INSTRUCTIVE

Vos instruments de discipline positive

Bien sûr, même avec la meilleure planification, vous aurez encore à faire face à des problèmes de discipline à régler. **Les méthodes positives décrites ci-dessous ont été utilisées par plusieurs parents qui les ont trouvées efficaces.**

Si vous avez l'habitude de vous fier à la fessée ou à d'autres punitions pour contrôler votre enfant, celui-ci risque d'être désorienté quand vous commencerez à utiliser ces nouvelles méthodes. Vous trouverez peut-être que les méthodes de discipline positive donnent peu de résultats au début, car le comportement de l'enfant ne s'améliorera pas tout de suite. En fait, le comportement de l'enfant peut même s'aggraver pendant les premiers jours. **Il faudra un peu de temps pour que vous appreniez à utiliser ces méthodes efficacement, et pour que votre enfant s'y adapte. Alors, n'abandonnez pas la partie. Les résultats en valent largement la peine.**

Les bébés et la discipline

D'une certaine façon, la discipline positive commence quand votre bébé est encore petit, alors que vous nouez une relation d'amour étroite, que vous adaptez votre maison au bébé, et que vous instituez des routines convenables. Mais les bébés sont trop petits pour comprendre les règlements ou les conséquences. C'est pourquoi les techniques disciplinaires présentées dans ce chapitre ne sont pas conçues pour les bébés. À mesure que votre bébé grandira pour devenir un bambin, vous devrez déterminer avec soin quelles méthodes de discipline positive peuvent aider à l'éduquer.



Soulignez les bons comportements

Aimeriez-vous qu'un patron ou un surveillant remarque toujours vos erreurs, mais jamais vos bonnes actions? Pensez maintenant à quel point une remarque constructive ou un compliment peut vous faire du bien. Il en va de même pour votre enfant.

Quand vous montrez de l'appréciation pour le bon comportement de votre enfant, cela l'encourage à essayer de nouveau. Mais pour aider votre enfant à apprendre, vos compliments doivent être précis. Si vous dites à votre fils : « Quel bon garçon tu es! », il ne comprendra pas pourquoi vous lui faites ce compliment. Est-il un bon garçon parce qu'il a utilisé sa serviette de table, parce qu'il ne s'est pas disputé avec sa sœur au repas, ou parce qu'il n'a pas répandu de la soupe sur sa chemise? L'enfant n'en sait rien. Il apprendra mieux si vous précisez le motif de votre compliment : « Tu n'as pas oublié tes bonnes manières à table ce soir, c'était très bien. »

Il importe aussi de se montrer honnête. Les enfants sont très habiles pour reconnaître les feintes d'un adulte. Les compliments excessifs ou faux pourraient avoir des effets contraires. De plus, un enfant peut devenir dépendant des compliments constants, ou cesser de faire des efforts parce que vous semblez vous satisfaire d'un comportement moyen.



Devriez-vous récompenser les bons comportements?

Pour la plupart des enfants, la meilleure récompense consiste à savoir qu'ils ont fait plaisir à leurs parents. Les programmes de récompense peuvent parfois aider les enfants à acquérir de nouvelles habiletés ou à modifier leur comportement. Mais on doit les utiliser avec soin :

- Les récompenses fonctionnent mieux si on les utilise pendant un temps limité et pour corriger un problème précis.
- Si l'enfant n'est pas capable de produire le comportement désiré, les systèmes de récompense peuvent lui causer beaucoup de tension. Par exemple, si l'on promet des bonbons à un enfant de deux ans dès qu'il utilisera la toilette, l'enfant sera déchiré entre son désir d'obtenir les récompenses et son incapacité de remplir la condition.
- Les programmes de récompense structurés (qu'on appelle parfois « programmes de modification du comportement ») ont souvent plus de succès si les parents sollicitent l'avis d'un expert, qu'il s'agisse d'un conseiller scolaire ou d'un psychologue.



Un mot d'appréciation sincère et simple, ou un commentaire précis sur son lit bien fait et son bureau bien propre sonneront plus vrai aux oreilles de votre enfant. Ces remarques l'aideront à découvrir la satisfaction du travail accompli.

Voici quelques exemples de commentaires constructifs que vous pouvez faire :

- « Quelle bonne idée tu as eue de prendre le ballon chacun votre tour! »
- « Tu as travaillé très fort ici. Tu as ramassé la plupart de tes jouets et tous tes vêtements. Je vais t'aider à nettoyer le reste de ta chambre, et ensuite nous dînerons. »
- « Nous avons attendu longtemps à la banque. Merci d'avoir été si patient ! »

Décrivez le comportement, et non l'enfant

Quand nous sommes en colère ou déçus, notre réaction consiste souvent à critiquer ou à lancer des accusations : « Tu manques de considération! » ou « Comment peux-tu être aussi stupide? » Les commentaires blessants n'aident pas l'enfant à se corriger. Les enfants (de même que les adultes) se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis comme les suivants :

- Ce qu'ils ont fait de mal;
- Le comportement que vous attendez ou que vous préférez;
- Les sentiments que vous éprouvez.

Quand vous cherchez à corriger un mauvais comportement chez l'enfant, vous pouvez le faire en prononçant des paroles comme celles-ci :

- « Tu n'as pas le droit de jouer au ballon dans le salon! Les ballons doivent aller dehors ou au sous-sol. »
- « Tu ne m'as pas dit où tu étais, et j'étais inquiète. Tu dois téléphoner à la maison avant d'aller chez une amie à la sortie de l'école. »



« Nous avons beaucoup de difficulté, chaque matin, à convaincre Thérèse de se préparer à temps pour l'école. Finalement, je l'ai laissée aller à son rythme, sans l'ennuyer. Elle est arrivée avec 10 minutes de retard et elle a été obligée de rester en retenue le soir. Après cela, nous avons beaucoup moins de difficulté le matin. Elle a découvert que ses retards pouvaient lui causer certains désagréments. »



La vie est le meilleur professeur

Supposons que vous soyez en train d'habiller votre fils pour aller jouer dans la cour. Il fait froid et il y a de la neige sur le sol, mais l'enfant refuse de porter ses mitaines. Que faire? L'une des options consiste à le laisser faire! Il changera d'avis dès qu'il aura froid aux mains. Vous pouvez vous contenter de lui dire alors qu'il sort : « Si tu as froid aux mains, tu peux revenir chercher tes mitaines dans le placard. »

On appelle cela des « conséquences naturelles ». Votre enfant a choisi de ne pas porter ses mitaines et il verra bien ce que cela donne. Ce genre d'expérience est souvent le meilleur moyen d'apprendre.

Bien sûr, **en tant que parents, vous devez protéger votre enfant du danger. C'est pourquoi il ne faut pas le laisser faire des choses qui pourraient le blesser.** (Si votre enfant de deux ans veut jouer dans la rue, par exemple, vous ne pouvez pas lui laisser découvrir les conséquences naturelles!) Vous devez aussi prévenir les comportements qui peuvent faire du mal aux autres ou endommager la propriété.

Nous ne pouvons pas toujours permettre aux enfants de découvrir les résultats de leurs choix, mais nous intervenons souvent trop rapidement alors que l'enfant apprendrait mieux si on le laissait vivre ses expériences.

Les conséquences logiques

Les conséquences logiques aident les enfants à comprendre la relation entre leur comportement et les résultats qui en découlent. Ces conséquences encouragent l'enfant à prendre des responsabilités pour réparer ses torts.

Ce ne sont pas toutes les leçons qui peuvent être apprises sous forme de conséquence naturelle. Certaines conséquences naturelles sont trop dangereuses pour que l'on puisse prendre de tels risques. D'autres peuvent être moins efficaces : par exemple, si votre petite fille saute sur le divan et détruit les ressorts, elle ne sera même pas consciente des dommages!

Dans de pareils cas, vous pouvez créer des « conséquences logiques ». Bien des parents punissent les mauvais comportements par le retrait d'un privilège comme celui de regarder la télévision ou de sortir après le souper. C'est là un genre de conséquence, mais les conséquences logiques sont bien différentes.

Comment fonctionnent les conséquences logiques ? Imaginez que vous ayez déjà dit à vos enfants de toujours porter leur casque de vélo pour aller à bicyclette, mais que votre fils de 10 ans revienne de l'école tête nue. Vous pourriez dire : « Christian, tu sais qu'il est dangereux d'aller à vélo sans casque. Puisque tu as choisi d'ignorer la sécurité, tu devras marcher maintenant. Je vais ranger ta bicyclette dans le garage jusqu'à lundi. Tu pourras la ravoir seulement si tu décides de porter ton casque de vélo. »

Trouver une conséquence logique appropriée peut constituer tout un défi. Ce doit être une conséquence que vous serez capable d'appliquer

Par exemple, des parents peuvent dire à leur petite fille que si elle court dans le magasin ou si elle crie dans la maison d'un ami, ils devront rentrer à la maison. Mais s'ils ont vraiment besoin de magasiner ou de rendre visite à cet ami, il sera difficile pour eux d'appliquer la conséquence annoncée. Au lieu d'une conséquence logique, il s'agira seulement d'une menace futile. Ensuite, l'enfant se mettra à croire que les paroles de ses parents n'expriment pas vraiment leurs pensées.



« Maurice voulait peindre, alors je lui ai donné de la peinture, de l'eau et beaucoup de papier. Mais quand je suis revenue, il était en train de peindre le mur. Le plus calmement possible, je lui ai rappelé qu'il ne devait peindre que sur du papier. Ensuite, j'ai rangé les pots de peinture et je lui ai dit qu'il devait m'aider à nettoyer le mur. Le nettoyage a probablement pris plus de temps avec son aide que si j'avais nettoyé toute seule, mais je crois que cela l'a aidé à découvrir le sens des responsabilités. »

Oui, il est plus facile de nettoyer sans leur aide! Mais quand les enfants contribuent à « réparer » leurs erreurs, ils apprennent en quoi consiste la responsabilité.





Souvenez-vous que les conséquences sont des moyens d'apprendre et que l'apprentissage n'a pas besoin d'être douloureux. Les parents veulent parfois que les conséquences aient l'allure d'une punition, mais la discipline efficace consiste à enseigner à l'enfant les résultats de son comportement, pour lui éviter d'en souffrir.

Si la petite Corinne, âgée de quatre ans, court d'un bout à l'autre du stationnement, la conséquence sera que sa maman l'obligera à lui tenir la main : « Si tu ne marches pas avec prudence, je devrai prendre les moyens pour te garder en sécurité. » Cela peut la choquer, mais même si elle ne s'en fait pas et continue de marcher à côté de vous joyeusement, elle apprendra quand même une règle de sécurité. Vous n'avez pas besoin de créer une conséquence plus grave.

Enseigner à l'aide des conséquences logiques demande plus de réflexion qu'une simple punition, mais c'est beaucoup plus efficace.

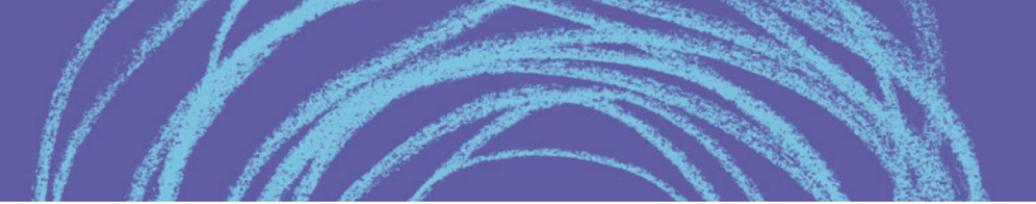
« Josée, ma fille de 12 ans, rentrait toujours en retard pour le souper. Je commençais à être très frustrée de devoir garder son repas au chaud ou de retenir toute la famille jusqu'à ce qu'elle arrive. Maintenant, je sers le souper à 17 h 30 et si elle arrive en retard, elle doit le réchauffer elle-même et manger toute seule. Il lui arrive encore d'arriver en retard, mais son comportement s'est nettement amélioré. »

Les conséquences logiques :

- devraient être reliées étroitement à ce que l'enfant a fait;
- devraient aider l'enfant à apprendre le sens des responsabilités;
- ne devraient pas être humiliantes ou douloureuses;
- devraient correspondre à l'étape de développement de l'enfant.

Dans la mesure du possible, les conséquences logiques devraient aussi :

- être expliquées à l'avance;
- se produire tout de suite, et non plusieurs heures ou plusieurs jours plus tard;
- donner une seconde chance à l'enfant après qu'il ait assumé la conséquence.



Un moment « tout seul » ou un moment « seul à seul »

Si votre enfant mord, frappe ou se bat avec les autres, il a peut-être besoin de passer un moment tout seul pour se calmer.

« Quand David revenait de l'école, il était comme un ours : il se montrait grognon envers tout le monde et se battait avec les plus petits. Finalement, je lui ai dit qu'il avait besoin d'un moment de solitude. Il est monté à sa chambre et, après quelques minutes, je lui ai apporté un goûter. Alors, il m'a expliqué qu'il avait passé une journée difficile à l'école. Quand il est descendu, son comportement était redevenu normal. »

Certains parents désignent une chaise spéciale où ils font asseoir l'enfant quand il a besoin de passer un moment d'arrêt ou de solitude. Les émissions de télévision ont largement encouragé cette approche. Par contre, cette méthode peut entraîner des problèmes :

- Certains parents utilisent cette méthode trop fréquemment ou la font durer trop longtemps;
- Ce moment d'arrêt devient souvent une punition plutôt qu'un outil pour permettre à l'enfant de se calmer ou une manière de désamorcer une situation difficile;
- Garder l'enfant trop longtemps sur cette chaise peut devenir une épreuve de force qui détourne l'attention du problème initial.

Les moments d'arrêt ne sont pas la solution à tous les problèmes de discipline. Il est préférable de les utiliser avec modération et, pour les jeunes enfants, de ne pas les faire durer trop longtemps.

Combien de temps devrait durer ce moment de solitude? N'oubliez pas que l'objectif consiste à enseigner l'autodiscipline à votre enfant pour qu'il puisse contrôler son propre comportement. C'est pourquoi il est souvent préférable de laisser l'enfant décider lui-même combien de temps doit durer cette pause. Vous pouvez lui dire : « Tu pourras sortir une fois que tu seras capable de jouer avec ta sœur sans la mordre » ou « Dis-moi quand que tu seras prêt à laisser les autres parler et nous reviendrons à ce moment-là ». Si votre enfant ne fait qu'entrer et sortir de sa chambre, c'est correct. Toutefois, si son comportement ne change pas, vous devrez peut-être lui demander de passer un autre moment tout seul ou trouver une nouvelle solution.

Vous constaterez peut-être que votre enfant retourne à sa chambre, s'intéresse à ses livres, et n'en sort plus avant longtemps. Il n'y a rien de mal à cela : il avait simplement besoin de s'isoler un moment. À mesure qu'il grandira, votre enfant apprendra à reconnaître lui-même son besoin de passer un moment seul.

« Quand nous sommes allés chercher Bianca au camp, la conseillère m'a dit que notre fille allait marcher toute seule presque tous les après-midi. Elle m'a dit ensuite que le fait de toujours côtoyer les autres enfants de si près lui tombait parfois sur les nerfs, et que de marcher toute seule l'aidait à surmonter cela. »

Parfois, l'enfant n'a pas vraiment besoin de passer un moment « tout seul », mais plutôt un moment « seul à seul » avec un de ses parents.

« Je garde deux autres enfants pendant la journée et Normand ne s'entend pas toujours avec eux. Quand il a commencé à tirer les cheveux de Rose, je pensais qu'il avait besoin d'un peu plus de temps et d'attention de ma part. J'ai fait tourner une cassette vidéo pour Rose et Gérald, et je me suis assise avec Normand sur le sofa je l'ai serré dans mes bras et je lui ai dit que je comprenais qu'il était difficile pour lui de partager mon attention avec les autres enfants. Peu de temps après, il est allé regarder la cassette vidéo avec les autres. On aurait dit que les choses allaient mieux. Les enfants ne se sont pas chamaillés du reste de la journée. Chaque fois qu'il semble devenir un peu brutal avec les autres enfants, j'essaie de trouver une façon de passer un moment seul à seul avec lui, et ça marche. »

Ces moments seul à seul avec un parent ne sont pas des punitions. C'est une autre façon d'enseigner à l'enfant à se contrôler ou à se sentir davantage en sécurité, de sorte qu'il puisse mieux se comporter.

Il n'est pas toujours facile de deviner ce qui fonctionnera avec un enfant en particulier ou dans une situation particulière. Il faut parfois tenter des interventions et voir ce qui se passe.

Par exemple, si votre fille de quatre ans pique une crise de colère et reste étendue sur le plancher en criant, vous pouvez vous asseoir près d'elle et essayer de la calmer, peut-être en lui frottant le dos ou en lui parlant doucement. Mais, si cela semble la frustrer encore plus, vous pouvez aussi tenter de vous éloigner et de la laisser toute seule. Certains enfants se calment plus facilement s'il n'y a pas de spectateurs.

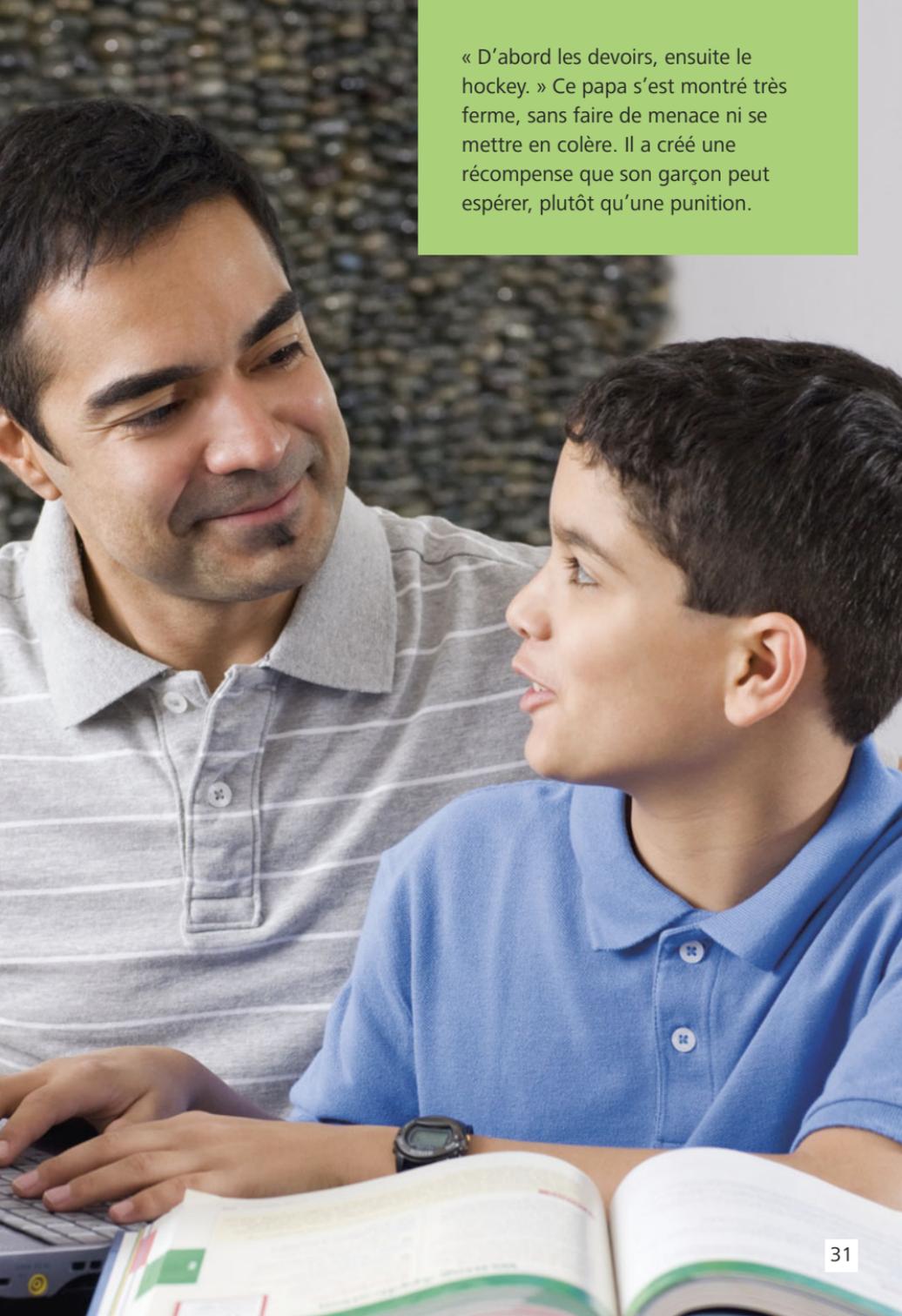
Tu pourras l'avoir quand...

L'un des objectifs de la discipline est d'apprendre à l'enfant comment se montrer responsable. **Une manière positive d'encourager le comportement responsable consiste à lier les privilèges ou les activités préférées de votre enfant à l'accomplissement de ses tâches :**

- « Quand tu auras fini de nettoyer la table, tu pourras regarder la télévision. »
- « Une fois que nous aurons fini de passer l'aspirateur, nous irons tous dîner. »
- « Pose tes jouets sur la tablette, et alors nous lirons une histoire. »

Cette méthode est plus constructive et, habituellement, elle est plus efficace que si l'on menace l'enfant de lui retirer un privilège. Pensez à ce qui arrivera si vous dites ceci : « Puisque tu n'as pas nettoyé la table après le souper, tu ne pourras pas regarder la télévision ce soir. » Vous savez que vous passerez une soirée tumultueuse à retenir l'enfant de regarder la télévision, et vous êtes déjà très ennuyée parce que vous avez dû nettoyer la table vous-même. Au contraire, si vous laissez les plats sur la table et rappelez tout bonnement à l'enfant qu'il devra regarder la



A photograph of a man and a young boy sitting together, looking at a laptop screen. The man is on the left, wearing a grey and white striped polo shirt, and is smiling slightly. The boy is on the right, wearing a blue polo shirt, and is looking intently at the screen. An open book is visible in the foreground. The background is a dark, textured wall.

« D'abord les devoirs, ensuite le hockey. » Ce papa s'est montré très ferme, sans faire de menace ni se mettre en colère. Il a créé une récompense que son garçon peut espérer, plutôt qu'une punition.



télévision dès que les plats seront ramassés, l'enfant et vous serez beaucoup plus heureux.

Quand vous utilisez cette technique, vous enseignez à votre enfant une méthode d'autodiscipline qu'il pourra utiliser plus tard quand il sera grand :

« Je vais étudier ce chapitre et ensuite j'irai me promener à bicyclette. » Cependant, il importe que la récompense soit quelque chose que l'enfant désire vraiment. Si vous dites : « Quand tu auras fini de nettoyer la table, tu pourras prendre ton bain », il se peut que les plats restent sur la table toute la soirée!

« Je m'inquiétais que Charles ne fasse pas ses devoirs et je ne voulais pas qu'il ait de mauvaises notes à l'école. C'est pourquoi j'ai décidé qu'il devait me montrer ses devoirs chaque soir avant de pouvoir sortir avec les amis ou regarder la télévision. Cela a très bien fonctionné, car je lui posais des questions sur ses travaux et je crois qu'il s'y intéressait davantage de cette façon. »

Faut-il offrir des choix aux enfants?

Le fait de permettre aux petits enfants de faire des choix élémentaires les encourage souvent à se monter plus coopératifs, et cela rend la vie plus agréable pour tout le monde. Puisque c'est vous le parent, vous êtes responsable de la situation et c'est à vous qu'il appartient de prendre les décisions finales. Pourtant, l'enfant doit aussi apprendre à faire de bons choix, afin d'être préparé aux décisions plus difficiles qu'il devra prendre en grandissant.

Votre tâche de parent consiste à offrir peu à peu des choix plus complexes à l'intérieur des limites que vous trouvez acceptables.

Par exemple : Un enfant de trois ans peut choisir entre de la cassonade ou des raisins pour garnir son gruau (mais ne lui offrez pas « tout ce qu'il veut » au déjeuner si vous êtes seulement prêt à faire du gruau).

Un enfant de sept ans pourrait choisir quels vêtements porter pour aller à l'école parmi tous ses vêtements d'hiver (mais pas dans ses vêtements d'été, ni dans ses vêtements de fête).

Trois enfants plus grands pourraient se réunir et décider qui fera la vaisselle, qui passera le balai et qui sortira les déchets (mais toutes ces tâches doivent être accomplies).

Les choix devraient être :

- limités aux capacités de l'enfant;
- limités à ce que vous considérez comme acceptable;
- compatibles avec la santé et la sécurité;
- véritables – si vous ne pouvez pas accepter l'une des options de l'enfant, ne la présentez pas.



« Hier, ma fille d'âge préscolaire m'a dit qu'elle ne voulait pas aller chez la gardienne. Je lui ai simplement demandé : "Lequel de tes animaux en peluche aimerais-tu emmener avec toi aujourd'hui?" Elle a pris son ours et nous sommes parties pour la garderie. »

Du choix aux négociations

À mesure que l'enfant grandit on peut le faire participer davantage aux décisions.

La négociation est une technique de résolution de problème très utile que votre enfant utilisera pendant toute sa vie adulte.

Une manière très simple de négocier consiste à laisser l'enfant choisir le moment où il accomplira une certaine tâche (si c'est possible).

« J'avais l'impression de toujours harceler mon fils pour qu'il accomplisse ses travaux ménagers. Finalement, j'ai dit : "Mathieu, j'ai vraiment besoin de toi pour tondre la pelouse. Quand peux-tu me promettre qu'elle sera tondue?" Il m'a promis de terminer pour 19 h 30. Et il a tenu parole! »

Certaines familles se réunissent régulièrement pour discuter. C'est une bonne occasion de négocier de sujets comme des règlements, les travaux ménagers et l'argent de poche. Les enfants suivront plus facilement les règlements s'ils participent à leur élaboration et s'ils comprennent leur raison d'être. Parfois, ils inventent des solutions qui fonctionnent vraiment bien!

La négociation signifie aussi qu'on doit tolérer des exceptions et faire preuve de souplesse. Si votre enfant se couche habituellement à 20 heures, vous pouvez négocier et lui permettre de rester debout jusqu'à 21 heures afin de regarder une émission de télévision spéciale ou d'aller à une fête. En contrepartie, vous pouvez lui demander de préparer ses vêtements et son matériel scolaire avant de se coucher, étant donné qu'il sera probablement plus fatigué le lendemain matin.

Si vous respectez les opinions de votre enfant, vous lui apprendrez le respect des autres. Le fait d'offrir des choix à votre enfant, de le faire participer aux décisions et de négocier l'aidera à apprendre les techniques dont il aura besoin une fois devenu adulte.



« Mon fils voulait aller voir un film tout seul avec ses amis. Je trouvais qu'ils étaient trop jeunes. Nous avons négocié et nous nous sommes entendus : je les ai reconduits, et je me suis assurée qu'ils entraient bien dans le cinéma. Je les attendais aussi à la sortie, mais ils ont pu aller voir le film tout seuls. »





Quelle est la meilleure solution pour vous?

N'oubliez pas que pour guider le comportement de votre enfant, vous pouvez faire ce qui suit :

- le féliciter pour ses bons comportements;
- décrire les comportements que vous attendez de lui;
- le laisser tirer des leçons en assumant les conséquences naturelles de ses actes;
- créer des conséquences logiques;
- lui faire passer un moment tout seul;
- lui faire passer un moment avec vous, seul à seul;
- suspendre un privilège jusqu'à qu'il s'acquitte de ses responsabilités;
- lui offrir le choix;
- négocier.



LA MISE EN PRATIQUE

Comment appliquer une saine discipline



« J'ai écouté cette conférence très inspirante sur l'art d'être parent. La conférencière avait tellement de bonnes idées que je voulais toutes les appliquer. Mais une fois rentrée à la maison, j'ai trouvé la tâche trop lourde. Je ne savais pas par où commencer. »

Il n'est pas toujours facile d'apprendre à utiliser des méthodes de discipline positive. Lire un article parlant d'une nouvelle technique n'est pas la même chose que d'assimiler soi-même cette technique. Ce n'est pas parce que l'on jure de perdre une vieille habitude que cela se produit vraiment. **Pourtant de nombreux parents ont réussi à changer leur manière de réagir aux mauvais comportements, et vous pouvez le faire aussi.**

Vous commettrez sûrement des erreurs en cours de route mais, heureusement, nos enfants n'ont pas besoin que leurs parents soient parfaits. Ils ont besoin de parents qui apprennent et qui grandissent, tout comme eux.



Un pas à la fois

Pour la plupart d'entre nous, il est plus facile de faire un petit pas à la fois que de faire un grand saut. C'est pourquoi

beaucoup de conseillers suggèrent aux parents de commencer par un seul

changement. Cela peut ressembler à ce qui suit : « Je ne lancerai plus d'insulte à mon enfant et je ne lui dirai plus qu'il est une mauvaise personne quand il commet des fautes. Je lui dirai plutôt ce qu'il a fait de mal et comment mieux agir la prochaine fois. » Il vous faudra du temps avant de maîtriser cette nouvelle technique. Mais ce premier changement préparera la voie au changement suivant et ainsi de suite.

Il est très utile de discuter avec d'autres parents : on échange des idées, on s'appuie mutuellement et on apprend que nos enfants sont vraiment « normaux ».

Quelqu'un à qui parler

Connaissez-vous quelqu'un qui partage votre point de vue sur la vie de parent, ou qui peut vous prêter l'oreille, vous suggérer de nouvelles idées et vous encourager? **Il est beaucoup plus facile de changer si quelqu'un d'autre nous encourage :**

- Luc ne peut endurer les chamailleries continues de ses enfants. Il soupçonne que ses réactions ne contribuent pas à résoudre le problème. Lui et son épouse Louise sont restés éveillés très tard le soir pour parler de ce problème, ils ont trouvé de nouveaux éléments de solution.
- Jeannette venait tout juste de disputer son fils de 12 ans et elle était au bord des larmes. Elle appelle sa sœur, qui a des enfants plus grands. Plus que tout, la sœur de Jeannette la laisse parler; elle l'aide aussi à établir ce qu'elle devrait faire par la suite.



« J'ai suivi un cours sur l'art d'être parent, l'été dernier. Une fois que le cours a été terminé, j'ai commencé à organiser des réunions avec les autres parents qui avaient suivi le cours. Nous parlons de nos problèmes et nous les abordons dans une nouvelle perspective. J'élève mes enfants toute seule et je n'ai pas de parenté en ville. C'est pourquoi ces réunions m'ont beaucoup aidée. »

Faites le bilan

Vous pourrez fixer des objectifs plus précis si vous examinez soigneusement la situation de votre famille. Posez-vous les questions suivantes :

- **Comment avez-vous été éduqué?** Laquelle des techniques disciplinaires de vos parents aimeriez-vous garder? Laquelle aimeriez-vous éviter?
- **Comment votre personnalité et celle de votre enfant affectent-elles votre comportement de parent?** (Par exemple, commencez-vous à mener des luttes de pouvoir parce que vous êtes toutes deux obstinées? Est-ce que votre enfant vous tombe sur les nerfs parce que vous êtes une personne tranquille et qu'elle est plutôt active et extrovertie?)
- **Quelles méthodes de discipline utilisez-vous maintenant?** Lesquelles fonctionnent le mieux? Lesquelles aimeriez-vous changer?
- **Quelle nouvelle méthode de discipline aimeriez-vous essayer?**

Quand la colère l'emporte

Il est important pour les parents d'apprendre à gérer leur colère de façon constructive. La colère est une réaction humaine normale, et il n'y a rien de mal à ce que les enfants vous voient parfois dans cet état. Mais nos enfants ont aussi besoin de savoir qu'ils sont en sécurité avec nous, même si nous sommes en colère. Notre bon exemple leur apprendra à gérer leur propre colère.

Si vous la colère vous fait « sortir de vos gonds », les suggestions suivantes pourraient vous être utiles.

QUELQUES SUGGESTIONS POUR CONTRÔLER LA COLÈRE :

- **IDENTIFIEZ LES SITUATIONS DE TENSION QUI VOUS POUSSENT À VOUS FÂCHER. CHERCHEZ DES MOYENS DE RÉDUIRE CETTE TENSION.** Souvent, on s'emporte devant les enfants quand le vase déborde. Êtes-vous trop tendu ou souvent en colère pendant que vous préparez le souper? Pendant la ruée du matin? Quand vous passez trop de temps sans la compagnie d'autres adultes? Une nouvelle routine ou un peu plus de planification vous aideraient-elles?

- **APPRENEZ À DÉTECTER PLUS RAPIDEMENT LES INDICES D'UNE COLÈRE QUI MIJOTE.**
Nous ne sommes pas toujours conscients que la colère gronde. Quand on s'en aperçoit, il est trop tard. Passez en revue les événements qui vous ont fait perdre votre contenance afin d'apprendre à remarquer les signes avant-coureurs. Vous pourrez alors prendre des moyens pour rompre le cycle.

- **LE MONOLOGUE INTÉRIEUR.**
Choisissez une phrase qui vous servira à retrouver le contrôle :

« Calme-toi, tu as besoin de te reposer. » Exercez-vous à répéter cette phrase même quand vous n'êtes pas si fâché, afin qu'elle vous vienne facilement à l'esprit lorsque vous en aurez besoin. N'ayez pas honte de la prononcer tout haut, car elle aura plus d'effet.



« Le samedi, je n'ai aucune patience, car je suis encore fatigué de mon quart de travail de 12 heures du vendredi. Aujourd'hui, je planifie : j'embauche un adolescent qui vient jouer avec les enfants pour une heure pendant que je me repose. Ensuite, je peux m'occuper du souper et du coucher plus facilement. »

- **ACCORDEZ-VOUS UN MOMENT DE SOLITUDE.** La colère vous empêche de penser clairement. À moins qu'il y ait une véritable urgence, il est sage de s'accorder du temps avant de prendre une décision en matière de discipline. Vous pouvez dire : « Je suis trop en colère pour penser calmement. Je monte à ma chambre pour me calmer. Nous parlerons plus tard de cette situation. » Une fois que vous avez trouvé refuge dans votre chambre (ou encore dans votre atelier ou votre bureau), vous pouvez téléphoner à un ami, lire le journal, ou faire de l'exercice, du moment que cela vous aide à voir les choses en perspective. Si vos enfants peuvent rester seuls, vous pouvez même aller marcher ou faire une balade en voiture. Pensez alors à la façon dont vous voulez traiter la situation.
- **DEMANDEZ DE L'AIDE.** Ce n'est pas toujours facile, mais c'est là que le réseau de soutien rapporte le plus. Si vous pensez que vous pourriez faire mal à vos enfants – physiquement ou émotionnellement – prenez le téléphone et parlez-en. Et si vous atteignez souvent un moment de crise similaire, demandez l'aide d'un professionnel. (Voir la section suivante : *Où trouver de l'aide.*)





Où trouver de l'aide

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles un parent peut avoir besoin de soutien professionnel. Il se peut que votre propre enfance ait été troublée, ou que vous ayez besoin d'aide pour surmonter la colère ou la tension.

Certains enfants qui semblent « difficiles à discipliner » ont des problèmes cachés. Un enfant peut donner l'impression qu'il se comporte mal par mauvaise volonté alors qu'il souffre en fait d'un trouble de l'attention. Les problèmes doivent être diagnostiqués par des professionnels qui vous aideront à mettre au point des méthodes d'éducation correspondant aux besoins particuliers de votre enfant.

VOICI QUELQUES BONS POINTS DE DÉPART :

- Votre médecin de famille
- Le département de santé ou le CLSC de votre localité
- Un centre de ressources parents-enfants
- L'école de votre enfant
- Un service d'écoute téléphonique

Selon la nature du problème et les ressources disponibles dans votre localité, on pourra vous diriger vers :

- Un conseiller ou un thérapeute
- Un psychologue ou un psychiatre pour enfants
- Un travailleur social
- Un programme d'éducation des parents

Il est parfois difficile d'admettre que nous avons besoin d'aide pour améliorer nos méthodes d'éducation. Mais **demander de l'aide ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent. Cela signifie que vous aimez votre enfant et que vous voulez lui donner la meilleure éducation possible.**

C'est un cadeau qui dure toute la vie.

PARENTS POUR LA VIE

Le monde de demain sera à l'image de ce que nous bâtissons aujourd'hui. Notre avenir repose sur des familles fortes et en santé. La possibilité d'obtenir la bonne information au bon moment peut représenter un soutien inestimable pour les familles en croissance. Il est donc important d'éduquer les parents et de leur donner des compétences pour qu'ils puissent apprendre à jouer avec leurs enfants et à grandir avec eux. C'est là que se joue notre avenir. Et c'est l'objectif du programme *Parents pour la vie*.

La Fondation de psychologie du Canada et Today's Parent Group (partenaire des éditions Héritage inc., éditeurs du magazine Enfants Québec) ont joint leurs efforts pour créer *Parents pour la vie*, un programme d'éducation publique sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. Les ressources, y compris les brochures et les affiches produites dans le cadre de *Parents pour la vie*, sont utilisées par de nombreux programmes canadiens de formation des parents. Le programme *Parents pour la vie* a d'ailleurs reçu le prix de reconnaissance (catégorie Médias) de l'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille en 1998.

Les recherches ont clairement démontré que des relations parents-enfants solides et saines favorisent le développement d'individus résilients, productifs et en bonne santé mentale. Nous devons redoubler nos efforts et créer, une famille à la fois, un monde meilleur pour nos enfants. Nous vous invitons à vous joindre à nous dans cette remarquable entreprise.

Dr Ester Cole, PhD., psychologue certifiée
Présidente, programme *Parents pour la vie* et ancienne présidente
la Fondation de psychologie du Canada



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

2 St. Clair Ave. East, Suite 800
Toronto, ON M4T 2T5
Téléphone : 416-644-4944
Télécopieur : 416-513-0348
info@psychologyfoundation.org
www.psychologyfoundation.org

Imprimé au Canada. ©Tous droits réservés à la société Today's Parent Group et la Fondation de psychologie du Canada, 1999, 2011. Aucune section de cette publication ne peut être reproduite, ni en tout, ni en partie, sans la permission écrite de l'éditeur.

Aucune responsabilité civile ne sera acceptée pour ce qui est des conseils donnés dans cette publication.

Les renseignements qu'on y trouve ne remplacent pas les conseils du médecin, ni ceux d'un autre expert compétent.

Également disponible en anglais sous le titre Yes, you can!