









## Notes résumées concernant la discipline positive

### Établir des règles selon les 5 « C » :

-  **Clares et sécurisantes** : Faciles à comprendre et véhiculent nos principales valeurs éducatives.
-  **Concrètes et réalistes** : Formulées à la positive, elles reflètent le comportement escompté.
-  **Constantes et révisibles** : Sont peu nombreuses (2-3 préscolaire) (5-6 primaire)
-  **Cohérentes** : Donnons l'exemple en appliquant nous-mêmes la règle.
-  **Conséquences logiques à l'appui**: Idéalement, avoir une logique entre leur comportement jugé inacceptable et la conséquence.

### Lors de situations stressantes

C'est important de se demander...

-  **De quoi l'enfant a-t-il besoin?**
-  **Se demander est-ce que je l'élève ou le rabaisse?**
-  **Si c'était un adulte est-ce que je me permettrais de faire la même chose?**

### Souligner les bons comportements

Comment cesser d'accorder trop d'importance aux comportements non désirés?



En se posant deux questions :

- 1. Est-ce que son comportement est dangereux (pour lui ou pour les autres)?**
- 2. Est-ce que son comportement aura un impact sur sa vie ou celle de sa famille?**

Si vous répondez non aux deux questions, cela veut dire que vous pouvez ignorer le comportement. Si vous répondez oui à une ou aux deux questions, cela veut dire qu'il est préférable d'intervenir.

### Décrire le comportement et non l'enfant

Les enfants et les adultes aussi se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis comme les suivants :

-  **Dire à l'enfant ce qu'il a fait de mal ou d'inapproprié, avec calme.**
-  **Indiquer le comportement que vous attendez**

### Lorsque la situation me dépasse...

Lorsque je me sens emportée par la colère, je peux utiliser la règle des « 3R » :

- Reculer** : Je suis en colère, je le nomme et je me retire;
- Respirer** : Je réfléchis, je trouve un moyen d'exprimer ma colère de manière acceptable;
- Réagir** : Je suis calme, je peux discuter, chercher et appliquer une solution.

**Guide sur des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant « oui vous le pouvez! »**

<http://docplayer.fr/226767-Le-programme-parent-pour-la-vie-presente-oui-vous-le-pouvez-des-methodes-de-discipline-positive-pour-vous-et-votre-enfant.html>

**Faire un signalement au DPJ, c'est déjà protéger un enfant :**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-838-03F.pdf>