

LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN ET LA DISCIPLINE POSITIVE

Au quotidien, nous pouvons procurer à nos enfants une bonne partie du bagage qui leur permettra de faire face à toutes sortes de situations pouvant survenir dans leur vie et aussi pour faire face à la violence.

Faire de la prévention ce n'est pas seulement parler de violence... (Voir Guide pratique sur la prévention de la violence, pages 8 à 10) :

...**C'est aussi** :

- Favoriser le développement de la confiance en soi chez l'enfant, de son autonomie, sa force et son affirmation ;
- Créer des moments de complicité ;
- Construire des relations basées sur le respect.

Nous renforçons nos enfants quand nous leur montrons leur importance en tant que personnes dignes d'attention et de respect. Cela peut être chaque fois que vous :

- Faites sentir à votre enfant que vous l'aimez.
- Parlez avec votre enfant et prenez le temps de l'écouter.
- Montrez à votre enfant que vous lui faites confiance.
- Aidez votre enfant à devenir responsable.
- Permettez à votre enfant de découvrir que vous n'êtes pas une personne parfaite.

Toutes les occasions pour augmenter son estime personnelle, sa confiance en son jugement et sa capacité à réagir devraient être utilisées.

Finalement, faire de la prévention c'est aussi donner aux enfants de l'information constructive et rassurante sur la prévention de la violence... (Voir le Guide pratique sur la prévention de la violence, chapitre 2)

Exemple :

- Superviser l'utilisation d'Internet : Il est important de superviser les visites des enfants sur Internet. Un des moyens pour faciliter cette tâche est de mettre l'ordinateur dans un espace commun. Vous pouvez expliquer aux enfants les règles de sécurité à respecter sur Internet, comme ne pas donner ses informations personnelles.

LA DISCIPLINE POSITIVE

Les enfants ont besoin d'avoir des règles, elles sont sécurisantes. Les règles et, donc le besoin de discipline, sont partout! La discipline positive permet de développer l'estime de soi et l'affirmation. Des enfants affirmatifs sont moins vulnérables face à la violence. Toutefois, le but de la discipline est d'en faire de moins en moins. Plus on intervient, moins nous avons d'impact.

1. **Quelques règles, toujours les mêmes** : Il faut choisir quelques règles, les expliquer et s'assurer qu'ils les ont comprises. Il ne faut pas changer les règles, même si c'est vendredi soir et qu'on est fatigué.
2. **Prêcher par l'exemple** : Les quelques règles choisies s'appliquent à tous. Les enfants écoutent ce que l'on fait et moins ce que l'on dit. Par exemple, si on leur demande de faire leur lit, il faut nous aussi faire le nôtre.
3. **Choisir nos batailles** : 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 dans 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 des deux questions ou aux deux questions, cela veut dire qu'il est préférable d'intervenir. On intervient afin de transmettre des valeurs importantes pour notre famille.
4. **Favoriser l'autodiscipline** : On veut que l'enfant arrive un jour à poser ses propres limites et à les respecter, puisque c'est nécessaire pour bien vivre dans une société remplie de règlements.
5. **Miser sur le renforcement positif** : Construire avec les forces et les réussites est un meilleur gage de succès que d'essayer de corriger les erreurs et les échecs. Pourtant, on oublie parfois de souligner et d'apprécier les comportements que l'on souhaite voir se répéter en insistant plutôt sur ce qui nous dérange. L'enfant peut reproduire un comportement simplement pour obtenir notre attention. Cesser d'accorder trop d'attention aux comportements non désirés et souligner régulièrement les comportements désirés par des félicitations et des sourires, c'est une façon de passer un message clair et constructif.

Rappelons-nous qu'il s'agit de multiplier les occasions de les féliciter...sans exagérer. Je félicite l'enfant pour des situations qui représentent un certain défi. Si je félicite mon enfant à tous propos ou pour des choses qu'il-elle sait faire depuis longtemps, cela n'a plus l'impact désiré.

LA DISCIPLINE POSITIVE : COMMENT ?

La première étape ? Donner le goût aux enfants de collaborer en remplissant leurs besoins affectifs. C'est le principe du guichet automatique. Lorsqu'on remplit leurs besoins affectifs, on remplit le guichet. Lorsqu'on leur demande de collaborer, on retire du guichet automatique.

Les enfants ont cinq besoins affectifs :

1. **Amour** : Il est important d'accorder du temps à son enfant. Idéalement, l'enfant devrait avoir trois périodes de 20 minutes par semaine seul avec son parent. Cela diminue la jalousie et la rivalité entre enfants.
2. **Compétence** : L'enfant a besoin de ressentir de la fierté.
3. **Liberté** : Les enfants ont besoin de faire des choix, de bouger, de créer et de s'exciter. Les choix peuvent être dirigés.
4. **Plaisir** : Les enfants ont besoin d'au moins 10 minutes par jour de plaisir avec l'ensemble des membres de la famille.
5. **Sécurité** : Les enfants ont besoin d'avoir des règles et qu'elles soient appliquées.

La deuxième étape ? L'aider à devenir responsable. C'est le développement de l'**autodiscipline**. Lorsqu'on responsabilise l'enfant, celui-ci apprend à réfléchir, à choisir et à se contrôler.

Exemple pour les plus jeunes :

- « Viens ici, je vais te le demander une seule fois ». Si l'enfant refuse, je vais le chercher sans dire un mot, mais sans être bête. Lorsque l'enfant vient du premier coup à un autre moment, je le félicite. On envoie alors le message à l'enfant que c'est lui qui décide. Il peut soit faire l'action et être félicité ou ne pas la faire et recevoir une conséquence.

Exemple pour les plus vieux :

- « Je trouve ça plate quand je dois te dire les choses plus d'une fois. As-tu une idée de commencer changer la situation ? »

Dans le même ordre d'idées, les enfants ont besoin pour se développer d'un environnement prévisible. Ainsi, les règles mises en place doivent respecter le **principe des cinq « C »** :

1. **Clares et sécurisantes** : Les règles sont faciles à comprendre pour les enfants. Elles véhiculent les principales valeurs éducatives que je veux transmettre telles que le respect de soi, des autres, de l'environnement, développer de saines habitudes de vie, etc.
2. **Concrètes et réalistes** : Elles reflètent le comportement escompté et sont formulées à la positive. Exemple, au lieu de dire « arrête de crier », je dirai « parlons doucement, il y a un bébé qui dort ».
3. **Constantes et prévisibles** : Elles ne varient pas au gré de l'humeur de l'adulte et elles sont peu nombreuses. Les enfants de 6 à 12 ans peuvent intégrer et appliquer seulement 5 à 6 règles à la fois.
4. **Cohérentes** : Il est essentiel que l'adulte prêche par l'exemple en agissant lui-même selon les valeurs qu'il veut transmettre.
5. **Conséquences logiques** : Les conséquences sont des moyens d'apprendre et de grandir. La punition a un effet à très court terme. La réparation, pour sa part, donne un sentiment de confiance et augmente l'estime. Pour que les enfants apprennent à assumer les conséquences de leurs gestes, il doit, idéalement, y avoir une logique entre le comportement jugé inacceptable et la conséquence. Si l'enfant manque de respect avec des gestes, il répare avec des gestes.

Exemple de conséquence logique pour le préscolaire :

- Le temps où l'enfant continue ses jeux plutôt que de se préparer à aller au lit quand c'est l'heure et qu'on le lui demande, c'est du temps en moins pour l'activité agréable avant d'éteindre la lumière (lecture, télé, chansons, etc.).

Exemple de conséquence logique pour le primaire :

- Vous avez déjà dit à vos enfants que c'est la règle chez vous : les enfants doivent porter leur casque de vélo pour aller à bicyclette, mais votre fils de 10 ans revient de l'école tête nue. Vous pourriez lui dire : « tu sais qu'il est dangereux d'aller à vélo sans casque, mais puisque tu as choisi d'ignorer la règle de sécurité, tu devras marcher maintenant. Je vais ranger ta bicyclette jusqu'à lundi. Après, tu pourras l'utiliser quand tu décideras de porter ton casque de vélo ».

- Un-e enfant qui utilise des paroles violentes envers une autre personne devra trouver trois paroles agréables à dire à cette personne.
- Une enfant qui utilise la violence physique devra réparer son geste par une attitude sympathique comme transporter le sac d'école de l'enfant blessé, faire un jeu avec son petit frère, etc.
- Un enfant qui joue ou qui lit quand c'est l'heure de se préparer à partir et retarde ainsi ses parents, pourra aider à ranger la vaisselle ou mettre la table le soir pour redonner du temps à ses parents.

Puisqu'il peut y avoir des exceptions aux règles, les règles sont fermes, mais pas fermées.

Exemple :

- La semaine, quand les devoirs sont faits, les enfants ont droit à une courte période de jeux vidéo ou à l'ordi ou de télé. Par contre, la règle peut s'assouplir la fin de semaine, lors de soirée ciné ou si vous décidez d'accorder une récompense, un privilège, etc.

Souvenez-vous que les conséquences sont des moyens d'apprendre et que l'apprentissage n'a pas besoin d'être douloureux.

QUELQUES MÉTHODES DE DISCIPLINE POSITIVE

- 1. Souligner les bons comportements :** Nous avons mentionné préalablement que construire avec les forces et les réussites est un meilleur gage de succès. Ainsi, il est important de souligner les succès de l'enfant. Par exemple, vous pouvez dire : « tu as travaillé fort, tu as ramassé la plupart de tes jouets et tous tes vêtements. Je vais t'aider à ranger le reste de ta chambre, et ensuite nous dînerons ».
- 2. Décrire le comportement et non l'enfant :** Les enfants et les adultes aussi se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis. Ainsi, vous pouvez...
 - Dire à l'enfant ce qu'il a fait de mal ou d'inapproprié, avec compassion au besoin ;
 - Indiquer le comportement que vous attendez, en le répétant souvent au besoin ;
 - Au besoin, informer l'enfant du sentiment que vous éprouvez.

Exemples pour les enfants d'âge préscolaire :

- « Quand tu me cries dans les oreilles, je n'aime pas cela. Je veux que tu me parles doucement ».
- « Tu t'es levé de table sans demander la permission, je sais que c'est difficile pour toi, mais c'est la règle à la maison. Tu dois rester assis à table pendant le repas ».

- « C'est défendu de lancer le ballon dans la maison. Le ballon peut être roulé au sol ou vous pouvez aller dehors ».

Exemple pour les enfants d'âge primaire :

- « Quand tu ne me dis pas où tu es, je suis inquiet-e. Je veux que tu me téléphones avant d'aller chez une amie à la sortie de l'école ».

3. Développer l'estime de soi : Il y a différentes façons de contribuer au développement de l'estime de soi de vos enfants.

- Par une conséquence logique qui prend la forme d'un geste réparateur. Il s'agit de demander à l'enfant de réparer une faute par un geste constructif. La réparation réduit le sentiment de culpabilité et développe l'estime de soi tout en l'aidant à assumer sa responsabilité. En accordant à l'enfant la chance de racheter un privilège perdu, lorsqu'il se conduit bien, pendant une période de temps déterminé d'avance, c'est lui montrer qu'il a droit à l'erreur, qu'il peut réparer une erreur et c'est lui pardonner. La possibilité de rachat amène l'enfant à voir l'adulte comme un être souple et chaleureux.
- En offrant une présence chaleureuse, favorisant l'expression des sentiments et des émotions.
- En confiant des responsabilités adaptées à l'âge de l'enfant, à son tempérament, en l'aidant au besoin, en valorisant ses forces, ses réussites et en suggérant des moyens pour faire face à ses difficultés.

4. Offrir des choix : Favoriser la participation active des enfants en leur offrant des choix simples leur donne un sentiment de liberté face aux activités nécessaires pour une vie saine. Exemples :

- « Rémi, c'est l'heure de se laver, est-ce que tu préfères prendre une douche ou un bain ? »
- « Préfères-tu t'inscrire à un cours de judo ou de natation ? Préfères-tu manger de la lasagne ou du pâté chinois pour souper ? »

5. Faire ses propres constats : Dans certaines situations, l'enfant apprend mieux si on le laisse faire ses expériences. Exemples :

- Face à un-e enfant qui ne veut pas mettre ses mitaines pour aller dehors, le-la laisser aller dehors, quelques minutes, sans mitaines. Il-elle aura froid et s'apercevra qu'il est préférable de porter des mitaines. S'assurer, cependant, que l'enfant est en sécurité.

LORSQUE LA SITUATION ME DÉPASSE

Quand je me sens emporté-e par ma colère, je peux utiliser la **règle des « 3R »** :

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