



La discipline efficace

Méthodes adaptées aux enfants, aux préadolescents* et aux adolescents.

Voici quelques conseils pour discipliner efficacement de jeunes enfants :

- Adaptez les récompenses et les conséquences à l'âge et aux responsabilités de l'enfant.
- Faites bien comprendre à l'enfant que c'est son comportement, et non pas lui, qui vous dérange.
- Soyez compréhensif et faites savoir à l'enfant que vous désirez simplement lui rendre service.
- Faites preuve de patience et de persévérance, et réfléchissez bien à ce que vous allez lui dire et aux mesures que vous comptez prendre.
- Avertissez-le d'avance et donnez-lui les raisons qui motivent ces mesures; les enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre.
- Récompensez les bons comportements au lieu de punir les mauvais.
- Établissez un nombre raisonnable de règles, et tenez-vous-y.
- Appliquez toujours les conséquences qui découlent de vos avertissements.

À mesure que votre enfant grandit, vos stratégies disciplinaires doivent évoluer elles aussi. Pour les préadolescents et les adolescents :

- Laissez-les subir les conséquences de leurs actes.
- Commencez par leur faire confiance dans de petites choses, puis donnez-leur des responsabilités d'une importance croissante.
- Gardez votre sens de l'humour!
- Choisissez judicieusement vos batailles – vous pouvez être d'accord avec un changement de couleur de cheveux, mais pas nécessairement avec un perçage corporel.
- N'oubliez pas que les permissions ont plus de poids que les interdits.
- Établissez des règles et des limites claires; si votre adolescent n'est pas d'accord avec celles-ci, essayez de trouver un compromis créatif.
- Soyez indulgent après un premier délit; discutez avec votre adolescent de la leçon qu'il en aura tirée et de la façon dont il pourrait mieux se conduire la prochaine fois.
- Soyez un parent, et non un « meilleur ami »; faites comprendre à votre adolescent que vous ne craignez pas de « prendre les grands moyens » si les choses deviennent plus sérieuses.

Enfin, il est important de vous rappeler que, quel que soit leur âge, les enfants n'hésiteront pas à « tester » les limites de leurs parents ou tuteurs en marchandant ou en négociant avec eux, ou en leur faisant valoir des arguments persuasifs. N'oubliez pas vos objectifs en matière de discipline, appliquez toujours les conséquences qui découlent de vos avertissements, et rappelez-vous de garder votre sang-froid et de rester maître de la situation.

La discipline efficace n'a rien à voir avec la crainte ou la coercition. Il s'agit plutôt de faire preuve à l'égard de l'enfant du respect dont vous-même aimeriez faire l'objet, et de lui fournir des lignes de conduite qui l'aideront à adopter les comportements appropriés et à faire les bons choix. Que vous discipliniez votre enfant ou celui d'un autre, les conseils donnés ici peuvent vous être utiles.

* Aux seules fins d'alléger le texte, le masculin est employé ici comme genre neutre.



En fin de compte...

Les enfants ont besoin de discipline pour apprendre à vivre en famille et dans une société dont les règles doivent être respectées. Dans son ouvrage populaire intitulé *Le cadeau de la discipline personnelle*, Barbara Coloroso affirme que la discipline favorise l'apprentissage d'un enfant d'une façon que ne peuvent faire les punitions. Plus précisément, la discipline montre à l'enfant ce qu'il a fait, lui donne la responsabilité du problème, lui offre des choix de solutions et sauvegarde sa dignité. Mme Coloroso fait remarquer que la discipline a plus à voir avec la réalité de la situation qu'avec le pouvoir et le contrôle de l'adulte.

Vous désirez améliorer vos compétences parentales? Consultez notre cours en ligne intitulé *Les Fondements de la compétence parentale* ou appelez-nous pour vous informer sur notre Service de soutien parental IntelliPlan^{MC} ou pour obtenir un accompagnement privé, des conseils ou de l'information personnalisée.

Comment discipliner l'enfant d'un autre?

Si on vous demande de prendre soin d'un enfant qui n'est pas le vôtre (p. ex. une nièce, l'enfant d'un voisin), il se peut que vous deviez surmonter des obstacles particuliers pour maintenir la discipline.

Dès l'arrivée de l'enfant chez vous, établissez certaines règles, particulièrement celles relatives à sa sécurité et assurez-vous qu'il les comprend bien.

Si l'enfant enfreint délibérément une règle, rappelez-lui calmement que vous n'acceptez pas ce type de comportement chez vous (adrez-vous en même temps à vos propres enfants, s'ils sont concernés).

Si ce comportement répréhensible continue, redirigez l'attention de l'enfant vers une nouvelle activité ou appliquez une « suspension de renforcement » (selon le degré de maturité de l'enfant).

Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions.

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse familleensante@solutionshumaines.ca.

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.800.361.4858

514.875.0720

1.866.433.3305 (service ATS pour les personnes malentendantes)

514.875.0720 Appels internationaux (à frais virés)

www.solutionshumaines.ca



Human
Solutions
Humaines