

Parents en action

Groupe pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale



Guide de l'animateur

Réalisé sous la direction :
Charlaine Bisailon
Ginette D'Auray
Sylvie Girard

Rédigé par :
Charlaine Bisailon

2^e édition
Juillet 2013

Remerciements

Nous remercions chacune des personnes suivantes pour leur précieuse contribution à l'élaboration de ce projet qui a pris cette forme au fil des ans.

Parents participants au groupe *Parents en action*

Membres du comité initial sur la problématique de la violence

Membres rédacteurs de la Direction des services professionnels et de la qualité

Charlaine Bisailon, Agente de planification et de programmation de la recherche, DSPQ

Coordination des travaux

CHARLAINE BISAILLON, Agente de planification et de programmation de la recherche, DSPQ

GINETTE D'AURAY, Agente de planification et de programmation de la recherche, DSPQ

SYLVIE GIRARD, Conseillère-cadre

Tous droits réservés.

Dépôt légal, 2^{ème} trimestre 2016

Bibliothèque nationale du Québec.

Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN 978-2-550-75452-7

ISBN 978-2-550-75458-9

©La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Pour citer le document : Centre Intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). Parent en Action, Cahier du parent. Rédigé par Charlaine Bisailon avec la collaboration de Ginette D'Auray, Sylvie Girard. 2013, 106 pp.


Le genre grammatical masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Certains contenus du présent document proviennent de différents auteurs. Nous utilisons des extraits de contenus; nous nous inspirons de ces textes pour concevoir nos activités et annexes et le faisons en citant l'auteur par une note en bas de page et à la fin, en bibliographie, pour respecter les droits d'auteur. Ce sont ces contenus qui servent à compléter le présent guide de l'animateur.

TABLE DES MATIÈRES

TRAJECTOIRE DU GROUPE THÉRAPEUTIQUE

Fonctionnement des rencontres de groupe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accueil ✓ Retour sur les apprentissages faits ✓ Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier ✓ Activités en lien avec la rencontre ou l'atelier ✓ Pause ✓ Fin de la rencontre 	
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historique et mise en contexte ✓ But 	
Descriptif du groupe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectif général ✓ Objectifs spécifiques ✓ Composition du groupe ✓ Type d'animation ✓ Déroulement des ateliers ✓ Matériel d'animation de base 	
Modèles théoriques de base	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Approche écosystémique ✓ Théorie de l'attachement ✓ Théorie de l'apprentissage social 	
Thèmes	Activités	Documents d'exercice
L'analyse de la situation	<p>Rencontre 1 : La désobéissance</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil et rappel des objectifs) ✓ Brise-glace : Images d'enfant ✓ Présentation du groupe ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Définition de la désobéissance (20 min) • Questionnaires sur les comportements de l'enfant (25 min) • Technique : « Les surprendre » (10 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre <p>Rencontre 2 : Les facteurs de risque</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Les facteurs de risque (20 min) • Les caractéristiques personnelles de chacun (25 min) • La routine (20 min) • Technique : « Les services » (10 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre 	
Objectif général Cadre théorique	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Feuille « Définition de la désobéissance » et son schéma ☑ « Questionnaire sur les comportements perturbateurs » ☑ « Questionnaire sur l'exercice du rôle parental » ☑ Feuilles « Comparaison des résultats » ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « Les surprendre » <ul style="list-style-type: none"> ☑ Résultats des questionnaires ☑ Feuille « Facteurs de risque de la désobéissance des enfants » ☑ Feuille « Caractéristiques personnelles de l'enfant » ☑ Feuille « Exemples de routine pour votre enfant ou préadolescent » ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « Les services » 	

Thèmes	Activités	Documents d'exercice
<p>La relation parent-enfant</p> <p>Objectif général Cadre théorique</p>	<p>Rencontre 3 : Faire une bonne demande</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel d'animation ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Faire une bonne demande (30 min) • Le pire et le meilleur patron (20 min) • Technique : « L'attention positive » (15 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre <p>Rencontre 4 : Les styles de discipline parentale</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Quel style de discipline parentale utilisez-vous? (30 min) • Qu'est-ce qu'un style de discipline? (25 min) • Technique : « Planifier pour prévenir » (10 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre <p>Rencontre 5 : Jouer avec son enfant</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil seulement) ✓ Brise-glace : Notre journal de famille ✓ Période de jeux (45 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Feuille « Faire une bonne demande » ☑ Feuille « Les pièges à éviter » ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « L'attention positive » <ul style="list-style-type: none"> ☑ Questionnaire « Mon style de discipline parentale » ☑ Tableau descriptif « Style de discipline parentale » ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « Planifier pour prévenir » <ul style="list-style-type: none"> ☑ Le document « Notre journal de famille » <div style="text-align: right;">  </div>

Thèmes	Activités	Documents d'exercice
<p>L'encadrement</p> <p>Objectif général Cadre théorique</p>	<p>Rencontre 6 : Le retrait</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Prévenir l'agressivité et la colère (25 min) • Technique : « Le retrait » (30 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre <p>Rencontre 7 : Les systèmes de jetons</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Les systèmes de jetons (50 min) • Les devoirs (15 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre <p>Rencontre 8 : Prendre soin de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs spécifiques ✓ Matériel spécifique ✓ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) ✓ Activités <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire (20 min) • Le Quiz! (30 min) • Prendre soin de soi (20 min) • Moment de reconnaissance (10 min) ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Feuille « Les phases de la colère » ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « Le retrait : approche 1-2-3 » ☑ Feuille « Quelques excuses utilisées pour éviter le retrait » <ul style="list-style-type: none"> ☑ Feuille de la technique d'intervention appelée « Les systèmes de jetons » ☑ Exemple d'un système de jetons ☑ Feuille « Liste des tâches et des privilèges » ☑ Feuille « Liste des tâches avec retrait partiel » ☑ Feuille « La période de devoirs » <ul style="list-style-type: none"> ☑ Quiz ☑ Feuille « Prendre soin de soi » ☑ Feuille « Quelques ressources » ☑ « Questionnaire sur l'exercice du rôle parental » ☑ Feuilles « Comparaison des résultats » ☑ Questionnaires « Évaluation de la satisfaction »

FONCTIONNEMENT DES RENCONTRES DE GROUPE

Les rencontres de groupe s'effectuent toujours de la même manière :

- ❖ **Accueil** : la période d'accueil vise à prendre le temps de souhaiter la bienvenue aux participants¹ et de les accueillir. Il s'agit aussi de repérer leur disposition (triste, perturbé, agacé, frustré, etc.) à recevoir, à donner, donc à partager en groupe. Les animateurs peuvent échanger sur des sujets de la vie quotidienne avec les participants, afin de créer ou de recréer un climat de confiance et de partage.
- ❖ **Retour sur les apprentissages faits** : réviser les notions vues aux ateliers précédents.
- ❖ **Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier** : rappel des objectifs afin que chaque participant puisse situer les apprentissages qu'il fera lors de l'atelier.
- ❖ **Activités en lien avec la rencontre** : activité individuelle ou de groupe, avant ou après de brefs contenus théoriques.
- ❖ **Pause** : occasion pour permettre un temps d'arrêt. Une collation est offerte.
- ❖ **Fin de la rencontre** : la période de fin vise à faire le bilan, à résumer ce qui a été appris, mais aussi à vérifier l'état dans lequel les participants terminent le groupe. Au besoin, une intervention peut s'avérer nécessaire. L'animateur prend également le temps de préciser la date de la prochaine rencontre et ce qui y sera abordé. Les animateurs remercient les participants de leur présence et de la qualité de leur participation.

¹ Les participants peuvent être des enfants, des adolescents ou des parents.

INTRODUCTION

DESRIPTIF DU GROUPE THÉRAPEUTIQUE

Historique et mise en contexte

En 2004, forts de leurs expériences et de leurs contacts avec les parents recevant les services des CJO, des intervenants soulignent le besoin de ces parents de recevoir un soutien face aux difficultés comportementales de leurs enfants. À cette époque, seuls les CSSS offraient des groupes en habiletés parentales, ce qui semblait répondre plus ou moins aux besoins spécifiques des parents suivis aux CJO. Suite à une subvention du regroupement des Caisses Populaires de Hull pour une période de trois ans, le groupe *Parents en action* a vu le jour. Ces parents affirmaient avoir des problèmes à gérer les comportements de leurs enfants. On décrivait la plupart de ces enfants, diagnostiqués ou pas, médicamenteux ou non, comme ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Face à cet état de fait, les intervenants à l'application des mesures offraient une intensité de service plus soutenue avec ces parents.

Depuis, le groupe thérapeutique *Parents en action* a été bonifié. Diverses activités ont été ajoutées, mais le sens qu'on lui avait donné originalement a été préservé, c'est-à-dire promouvoir la relation parent-enfant, tout en aidant les parents à développer des compétences dans l'application de leur autorité parentale.

But

Soutenir le parent dans l'exercice de son autorité parentale, lorsqu'il fait face à des enfants refusant d'obéir et dénotant, par le fait même, des troubles de comportement.

Objectifs généraux



Le parent est sensibilisé à des notions théoriques à l'égard de la discipline et de l'encadrement, notamment en ce qui concerne les troubles de comportements chez les enfants.



Le parent applique des méthodes propices pour favoriser un climat familial harmonieux.



Le parent développe des habiletés et des compétences pour accroître l'obéissance de son enfant.

Objectifs spécifiques

De manière plus précise, voici les objectifs poursuivis au fil des ateliers :



Le parent connaît la définition de la désobéissance.



Le parent identifie les comportements de désobéissance de son enfant.



Le parent identifie les facteurs (caractéristiques de l'enfant et du parent, stressseurs familiaux et environnementaux) pouvant mener à la désobéissance de son enfant.



Le parent identifie des solutions, afin de minimiser l'impact des facteurs familiaux et environnementaux et par conséquent, sur les comportements de désobéissance.



Le parent apprend à formuler une demande claire et concise à son enfant.



Le parent apprend cinq styles de discipline parentale.



Le parent identifie le style de discipline qu'il utilise le plus fréquemment.



Le parent met en application la technique de l'attention positive en présence des animateurs.



Le parent partage un moment agréable avec son enfant.



Le parent apprend les phases de la colère chez l'enfant.



Le parent apprend à mettre fin aux comportements inacceptables de son enfant.



Le parent apprend à motiver son enfant.



Le parent identifie des moyens pour prendre soin de lui-même.



Le parent apprend des techniques d'intervention et les applique à la maison.

Composition du groupe

Les parents qui participent au groupe *Parents en action* ont des enfants qui sont des usagers des Centres jeunesse de l'Outaouais (CJO), suivis sous la Loi de la protection de la jeunesse (LPJ). Le groupe se compose d'un maximum de 12 parents qui ont des enfants âgés entre 6 à 12 ans. Ces enfants défient l'autorité parentale, ont tendance à désobéir et affichent des troubles de comportement. Ces parents sont à la recherche de moyens pour améliorer leur relation parent-enfant. Il s'agit d'un groupe fermé (aucun parent ne pourra se joindre au groupe à partir du 2^e atelier). Les groupes sont construits en fonction de la proximité de l'âge des enfants, s'il y a lieu, soit les 6-9 ans et les 10-12 ans, et ce, afin de tenir compte de leurs besoins de développement.

Durant les rencontres, des techniques éducatives sont enseignées aux parents, techniques que les parents doivent ensuite mettre en pratique avec leurs enfants. Il est important que le projet de vie de l'enfant soit le maintien dans le milieu familial. Il doit vivre avec son ou ses parents. Toutefois, les parents pourront participer aux rencontres du groupe, même si l'enfant fait l'objet d'un placement, à condition que celui-ci visite régulièrement ses parents à domicile et qu'un retour imminent dans le milieu naturel soit prévu.

Type d'animation

L'animation « peut se définir comme l'art, par deux intervenants d'une même discipline ou de formation différente et complémentaire, de partager l'animation d'un groupe. Il s'agit d'un mode d'intervention planifié dont l'utilisation est appropriée aux besoins des membres du groupe, appliqué tout au long du processus et actualisé dans différents contextes de pratique. »²

Or, les animateurs de *Parents en action* livrent le contenu des rencontres tout en s'assurant de créer un climat d'échange entre les participants.

² TURCOTTE, D., et LINDSAY, J. (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*, Boucherville : Gaëtan Morin éditeur, p. 217.

L'approche collaborative³, c'est-à-dire une approche qui valorise le travail des parents, convie les intervenants à entrer en relation égalitaire avec les parents. À cet effet, les parents sont vus comme des experts de sa situation⁴. Les expériences des participants et les connaissances des intervenants sont mises à contribution. Les parents sont invités à trouver eux-mêmes des solutions aux difficultés comportementales de leurs enfants en échangeant, non seulement avec les animateurs du groupe thérapeutique, mais aussi avec les autres parents participants. Lorsque les parents trouvent des stratégies efficaces, les animateurs profitent de l'occasion pour ajouter de l'information pertinente et systématiser les principes de changements du comportement illustrés par les parents.

De cette manière, les parents se sentent respectés dans leurs idées et ils sont perçus comme des agents de changement de leur situation. Ici, il s'agit de donner aux parents du pouvoir d'agir. Cette méthode sollicite la collaboration des parents pour apporter des solutions. C'est dans la participation active des parents que le partage des expériences se réalise et qu'un processus de résolutions des problèmes s'effectue.

Afin de maximiser la participation des parents, les animateurs utilisent ainsi l'expérience des participants. Basées sur leurs vécus respectifs, des situations et des solutions sont identifiées par les parents pour qu'ils ressentent un désir d'engagement et de motivation face à leur relation parent-enfant. Il est primordial que les animateurs soient empathiques avec les participants, afin de bien comprendre leurs perceptions et leurs expériences, que ce soit à l'égard de leur enfant, des difficultés rencontrées, des solutions tentées, etc.

L'intervenant peut même partager ses propres expériences afin de se présenter, non pas comme un expert, mais comme un parent qui lui aussi vit parfois des difficultés dans sa relation avec son enfant. Les parents peuvent alors se sentir moins jugés et plus à l'aise de

³ NORMANDEAU, S., et VENET, M. (2001). « Chapitre 4 : Comment intervenir auprès et par l'entremise des parents », dans VITARO, F., et GAGNON, C. . *Tome 1 : Prévention des problèmes d'adaptation chez les enfants et les adolescents : Les problèmes internalisés*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 141-188.

⁴ WEBSTER-STRATTON, C. (1998). « Parent training with low-income families: Promoting parental engagement through a collaborative approach. », dans LUSTZKER, John R. (dir.). *Handbook of child abuse research and treatment*, New York : Plenum Press, p. 183-210.

partager leur vécu. Par le passé, il a été démontré⁵ que les approches directives (enseigner et confronter les parents) augmentent le risque de résistance et la non-coopération. En contrepartie, les approches qui soutiennent et facilitent la démarche des parents augmentent la coopération et procurent un sentiment d'auto-efficacité aux parents et faciliteront un lien entre le savoir et l'adoption des comportements⁶.

L'animation se fait dans une salle qui offre une atmosphère conviviale. Des chaises sont disposées autour d'une table de manière à ce que tous les participants se voient pour permettre un dialogue plus fluide. Les animateurs prennent place à l'avant du groupe. Lors de la première rencontre, les participants sont invités à se prononcer sur les règles qu'ils veulent utiliser pour le bon fonctionnement du groupe. La seule règle que les animateurs imposent est le respect de la confidentialité; il est demandé aux parents de ne pas répéter les informations personnelles concernant les autres parents. Les parents sont fortement encouragés à participer à toutes les rencontres, afin de bien intégrer la totalité des techniques éducatives enseignées.

Lors de la dernière rencontre de groupe, une évaluation est remise aux participants, afin qu'ils puissent émettre leurs commentaires sur le contenu des rencontres et sur la démarche d'animation.

À chaque rencontre une démarche précise est prévue, elle comprend un volet théorique et des exercices pratiques à faire à la maison. Les parents sont invités à partager leur situation personnelle, comme leurs problèmes de communication, leurs maladroites comme parents, leur souffrance, leurs déceptions, leurs réussites et leur joie. Ce type de démarche amène un échange entre les parents et les animateurs et facilite une meilleure intégration des techniques enseignées. Les animateurs doivent donc maintenir un équilibre entre l'écoute attentive aux parents et le respect du contenu de chaque rencontre.

⁵ PATTERSON, G. R., et FORGATCH, M. S. (1985). « Therapist behavior as a determinant for client resistance: A paradox for the behavior modifier », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol.53, n° 6, p. 846-851.

⁶ BANDURA, A. (1989). « Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy », *Developmental Psychology*, vol. 25, no 5, p.729-735.

Il est aussi important d'expliquer aux parents les conditions de réussite. *Parents en action* n'est pas une solution « magique ». Il est espéré que suite à l'application des méthodes enseignées, les enfants auront des conduites mieux adaptées. Notre expérience a démontré que la motivation des parents et la pratique rigoureuse des techniques d'intervention faites à la maison sont les principaux facteurs de l'obtention de résultats satisfaisants.

Déroulement des ateliers

Le groupe thérapeutique *Parents en action* se déroule sur huit semaines, à raison de deux heures par semaine. Il est animé selon la disponibilité des parents, soit de jour ou de soir. En général, les parents préfèrent en soirée de 18 h à 20 h.

Comme indiqué à la page 6 de ce guide, l'animation des ateliers est structurée ainsi : la période de l'accueil, le retour sur les apprentissages effectués, un rappel des objectifs spécifiques de la rencontre, des activités nouvelles liées aux thèmes abordés et d'une période de fin. Une collation est offerte aux participants pendant la rencontre. Les périodes de l'accueil et de fin se déroulent généralement de la même façon et aborde les mêmes sujets.

À la suite de chacun des ateliers, les animateurs échangent sur leurs observations, sur le déroulement des activités et des ajustements à effectuer pour la prochaine rencontre. Il s'agit aussi de qualifier la participation de chacun des parents, en identifiant ce qu'ils ont appris, moins appris, leur disposition lors des activités, etc. Ces informations sont ensuite transmises à l'intervenant responsable du dossier de l'enfant, afin que celui-ci puisse faire un suivi lors des rencontres individuelles avec le parent.

Matériel d'animation de base

Voici une liste de matériel requis à chacun des ateliers. L'ensemble de ce matériel constitue le matériel d'animation de base. Le matériel spécifique à chacun des ateliers, s'il y a lieu, sera précisé ultérieurement.

- Cahier du parent (Duo-Tang et photocopies)
- Stylos, crayons de plomb, gommes à effacer
- Gomme
- Chevalet de présentation (flipchart) avec marqueurs ou tableau blanc
- Collation (café, biscuits, fruits, autres)
- Affiche avec les règles de fonctionnement (rédigées lors de la première rencontre avec les participants)

MODÈLES THÉORIQUES

Le groupe thérapeutique *Parents en action* a comme fondement, trois modèles théoriques : le modèle systémique, la théorie de l'attachement et la théorie de l'apprentissage social.

Approche écosystémique

En écosystémique, les symptômes (les comportements de désobéissance) apparaissent dans le cadre de la relation parent-enfant. Il est soutenu que les comportements sont le résultat d'une recherche d'équilibre entre le parent et l'enfant⁷. Les comportements bons ou mauvais sont maintenus par les interactions qui renforcent les comportements. Afin d'amener des modifications, il ne faut pas seulement s'intéresser aux comportements de l'enfant, mais aux comportements de chacun selon le système dans lequel il vit et aux interrelations des divers systèmes : parent (père ou mère)/enfant, fratrie, couple, etc. Les comportements de chacun sont modelés selon les réactions du système. *Parents en action* vise donc à proposer une modification de comportements, en mettant l'accent sur la relation parent-enfant et les interactions qu'ils ont entre eux.

Théorie de l'attachement

Lorsqu'un enfant défie l'autorité parentale, la qualité de la relation peut être affectée. *Parents en action* enseigne des stratégies éducatives centrées sur l'attention positive, afin d'améliorer la qualité de la relation parent-enfant. La théorie de l'attachement est abordée ici, inspirée de plusieurs programmes d'habiletés parentales⁸ qui développent, entre autres, des activités dont l'objectif principal est la relation affective harmonieuse parent-

⁷ Idem à la note n° 2

⁸ EYBERG, S. M., et BOGGS, S. R. (1998). « Parent-child interaction therapy: A psychosocial intervention for the treatment of young conduct-disordered children », dans BRIESMEISTER, J. M., et SCHAEFER, C.,E. (dir.). *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems*, 2^e éd., New York: John Wiley, p. 61-97.
WEBSTER-STRATTON, C. (1992). *The incredible years: A trouble-shooting guide for parents of children aged 3-8*, Toronto : Umbrella Press.

enfant. « Pour ce faire, ces programmes proposent des activités visant à augmenter la fréquence des interactions parent-enfant positives, en suscitant l'expression d'affects positifs ainsi que des commentaires d'acceptation et d'empathie. »⁹ Les parents doivent donc créer des situations où ils peuvent vivre du plaisir à être ensemble. Le but de l'intervention est de renforcer la relation parent-enfant et d'établir une relation chaleureuse et affectueuse entre le parent et l'enfant. Cette relation harmonieuse a alors un impact favorable sur le comportement de l'enfant; un enfant a davantage tendance à vouloir plaire à ceux avec qui il se sent en sécurité et qu'il affectionne.

Théorie de l'apprentissage social

La théorie de l'apprentissage social affirme que les comportements des enfants sont modelés par son entourage et principalement par le parent¹⁰. Il lui suffit d'observer les réactions à ses comportements et les conséquences associées. L'enfant reproduirait les comportements qui reçoivent du renforcement, positif ou négatif. Par exemple, les enfants qui défient l'autorité n'auraient pas reçu de renforcement positif dans l'apprentissage de comportements prosociaux. Alors que les enfants empruntant des comportements dérangeants, telles la désobéissance et l'agressivité, auraient en quelque sorte reçu un renforcement négatif, puisque ces comportements ont été tolérés par le manque de limites de la part du parent.

Parents en action vise à enseigner aux parents des techniques de renforcement positif pour les comportements désirés. L'ignorance, le temps d'arrêt et le retrait de privilèges sont les techniques utilisées pour les comportements non désirés. En lien avec la théorie enseignée, le groupe thérapeutique permet aux parents de faire un lien entre leur rôle en tant que modèle et l'acquisition de comportements positifs chez leur enfant. En modifiant leurs propres comportements, les parents modifieront leurs cognitions face aux comportements de leur enfant et cette habileté dépendra en partie de leur sentiment d'auto-efficacité¹¹.

⁹ TURCOTTE, D., et LINDSAY, J. (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*, Boucherville : Gaëtan Morin éditeur, p. 147.

¹⁰ BANDURA, A. (1982). *Social learning theory*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

¹¹ Idem à la note n° 5

DESCRIPTIONS DES ATELIERS LIÉS À CHACUN DES THÈMES

Thème n° 1 : L'analyse de la situation

Sur ce thème, par le biais des deux rencontres, les parents¹² prendront le temps de bien comprendre la situation qui conduit leur enfant à désobéir et ce, en effectuant leur propre analyse, que l'animateur¹³ doit guider. Leur enfant est-il toujours désobéissant ou opposant? Il y a des contextes particuliers ou des situations précises qui font qu'un enfant décide de désobéir ou non. Ainsi, les parents sont amenés à :



Cibler les situations de désobéissance et à faire un bilan de leur sentiment d'auto-efficacité face aux comportements de leur enfant.



Partager des solutions de prévention face aux divers contextes de désobéissance.

Entre autres, les parents apprendront qu'il est essentiel de motiver les comportements désirés chez leur enfant puisque la **désobéissance** est un **processus interactionnel qui implique autant les parents que l'enfant**.

Objectif général

Les parents sont sensibilisés à des notions théoriques à l'égard de la discipline et de l'encadrement, notamment en ce qui concerne les troubles de comportement chez les enfants.

Cadre théorique

L'approche écosystémique sert de référence pour démontrer l'impact du système familial sur les comportements de l'enfant.



¹² Dans ce guide, il est toujours indiqué « les parents » pour inclure le groupe de parents.

¹³ Le terme animateur inclut les deux animateurs.

Rencontre n° 1 : La désobéissance

La première rencontre avec les parents vise à présenter le contenu du groupe thérapeutique dans son ensemble afin que les parents comprennent bien les objectifs généraux visés. L'animateur souligne le fait que ces **rencontres visent à aider les parents ayant des enfants défiant l'autorité parentale**. *Parents en action* offre aux parents des **techniques d'intervention** qu'ils devront mettre en pratique à la maison; les parents sont donc mis « dans l'action ».

Cette mise en contexte présentée, l'animateur procède au contenu spécifique de la rencontre en présentant les objectifs spécifiques poursuivis.

Objectifs spécifiques



Le parent connaît la définition de la désobéissance.



Le parent identifie les comportements de désobéissance de son enfant.



Le parent apprend la technique appelée « *Les surprendre* » et l'applique à la maison.



Matériel spécifique

- Cahier du parent
- Banque d'images
- « Questionnaire sur les comportements perturbateurs »
- « Questionnaire sur l'exercice du rôle parental »



Déroulement



Période d'accueil¹⁴

Lors de la période d'accueil, en plus d'accueillir les parents comme décrit auparavant, l'animateur prendra le temps de se présenter (nom, fonction, nombre d'années d'expérience aux CJO, ce que l'animateur aime de son expérience d'animation dans ce groupe, etc.). Il remercie chacun des parents pour leur présence. Les parents sont ensuite invités à se présenter à tour de rôle en nommant leur prénom et l'âge de chacun de leurs enfants.



Brise-glace : Images d'enfant

L'animateur place une banque d'images¹⁵ sur une table. Il est important que les images choisies soient positives, c'est-à-dire qu'elles représentent des enfants et des parents qui vivent un moment heureux et non des enfants en crise ou qui pleurent. Il s'agit, à ce moment-ci, de mettre l'accent sur une relation positive. L'animateur invite les parents à choisir une image qui représente (ou qui se rapproche le plus) la relation qu'ils ont avec leur enfant. L'animateur se choisit également une image. Le **but** de l'exercice (que l'animateur ne dévoile pas tout de suite) est le suivant : **les parents sont capables de décrire leur enfant de manière positive**. Par la suite, les parents et l'animateur expliquent, à tour de rôle, ce que l'image choisie représente pour eux. (Si l'animateur n'a pas d'enfant, il peut faire le lien avec un enfant qu'il connaît.) L'animateur remercie chacun des parents d'avoir partagé les raisons motivant leur choix avec les membres du groupe.



Présentation du groupe

Avant de présenter le contenu des rencontres prévues dans ce groupe, l'animateur expose :

- Les **objectifs généraux** visés par *Parents en action*
- La **clientèle cible**
- Les **conditions de réussite**

¹⁴ Puisqu'il s'agit toujours du même rituel à l'accueil, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes

¹⁵ Cette banque d'images doit être créée par l'animateur.



L'animateur explique que la participation active des parents est essentielle au cheminement individuel et collectif dans ce groupe. C'est en utilisant leurs expériences et leurs compétences que l'animateur et les parents entre eux pourront se soutenir dans leur rôle parental et enrichir le contenu.



L'animateur présente le **calendrier des rencontres** (page 3 dans le cahier du parent) et met l'accent sur la 5^e rencontre puisque les enfants doivent être présents. Le principe étant de mettre en pratique les apprentissages effectués. (À noter que dans le cahier du participant, une colonne est ajoutée au tableau afin de mettre la date précise de chacun des ateliers.)

Rencontres	Sujets abordés
Rencontre 1	Accueil et présentation du programme Objectifs, principes et étapes Définition de la désobéissance Technique : Les surprendre
Rencontre 2	Facteurs de risque liés à la désobéissance des enfants Technique : Les services
Rencontre 3	Faire une demande Technique : L'attention positive
Rencontre 4	Style de discipline Technique : Planifier pour prévenir
Rencontre 5	Rencontre parents-enfants
Rencontre 6	L'attention positive n'est pas suffisante : le retrait
Rencontre 7	L'attention positive n'est pas suffisante : les systèmes de jetons
Rencontre 8	Prendre soin de soi! Synthèse des progrès et échanges Bilan et évaluation du groupe



L'animateur explique qu'après chaque rencontre, l'intervenant responsable du suivi de l'enfant et de sa famille sera informé de la **présence** du parent et de la **qualité** de sa participation. Toutefois, le **contenu des échanges demeure confidentiel**, à moins de **verbalisations pouvant compromettre** la sécurité et le développement de l'enfant au sens de la Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ).



L'animateur invite les parents à partager leurs **attentes** en lien avec les thèmes et activités suggérées lors des rencontres. Il peut s'agir de choses que le parent veut apprendre (contenu théorique) ou de choses auxquelles le parent s'attend (en lien avec l'attitude des autres parents ou des animateurs). L'animateur note les attentes sur une grande feuille posée sur le chevalet de présentation. Cette feuille sera affichée à chacune des rencontres, afin que l'animateur puisse faire un retour avec les parents à la fin de chaque rencontre. À la fin des huit rencontres, les attentes seront passées en revue, afin de s'assurer que le contenu et les discussions ont su répondre aux attentes identifiées.



Par la suite, l'animateur fait un lien avec les attentes, en demandant aux parents de se prononcer sur des **règles de fonctionnement** qui serviront tout au long des rencontres. Les parents nomment les règles qu'ils souhaitent voir implanter pour chacune des rencontres facilitant ainsi leurs apprentissages dans ce groupe. L'expérience démontre que **les parents** s'attendent généralement :

- au respect de chacun d'entre eux (ne pas juger l'autre);
- à la ponctualité;
- se permettre un moment pour s'exprimer, et ce, un à la fois;
- faire en sorte que les téléphones soient sur vibration;
- se voir octroyer une pause à la moitié de la rencontre;
- à la confidentialité (ne pas répéter à d'autres ce qui est dit lors des rencontres).

Si la confidentialité n'est pas nommée par les parents, l'animateur se doit de la proposer. De plus, l'**animateur** peut suggérer comme règle de fonctionnement supplémentaire :

- se permettre d'avoir du plaisir!

Il est important que les parents se sentent bien et détendus pendant les rencontres afin de susciter un climat d'échange. Les règles nommées par les parents sont notées sur une grande feuille posée sur le chevalet de présentation et affichée lors des rencontres.

Activités suggérées



Première activité : Définition de la désobéissance



Il est important de s'entendre sur une **définition commune** puisque la désobéissance est le point névralgique des difficultés comportementales des enfants ciblés dans ce groupe.



L'animateur demande aux parents de donner des exemples de comportements que leurs enfants empruntent lorsqu'ils désobéissent. Il demande : « Comment sait-on qu'un enfant désobéit (comportements observés)? » L'animateur note les réponses des parents sur une grande feuille posée sur le chevalet de présentation. Il valide les réponses des parents ensuite. Les comportements difficiles peuvent inclure :

- l'emploi d'un mauvais langage;
- un comportement agressif ou violent;
- les dommages aux biens;
- le mensonge, le vol;
- le refus de coopérer aux tâches nécessaires, telles que s'habiller le matin, aller au lit le soir ou faire ses devoirs;
- tout autre comportement identifié par les parents.



L'animateur réfère ensuite les parents à la page 5 de leur cahier, afin qu'ils puissent voir la « **définition de la désobéissance** ». L'animateur demande ensuite aux parents s'ils sont d'accord avec ces affirmations. Une discussion s'engage. Les parents peuvent bonifier la définition donnée.

DÉFINITION DE LA DÉSOBÉISSANCE

(trois situations types)

L'enfant met trop de temps à exécuter une demande qui lui est faite. On considère qu'un temps raisonnable se situe entre 10 secondes et 1 minute.

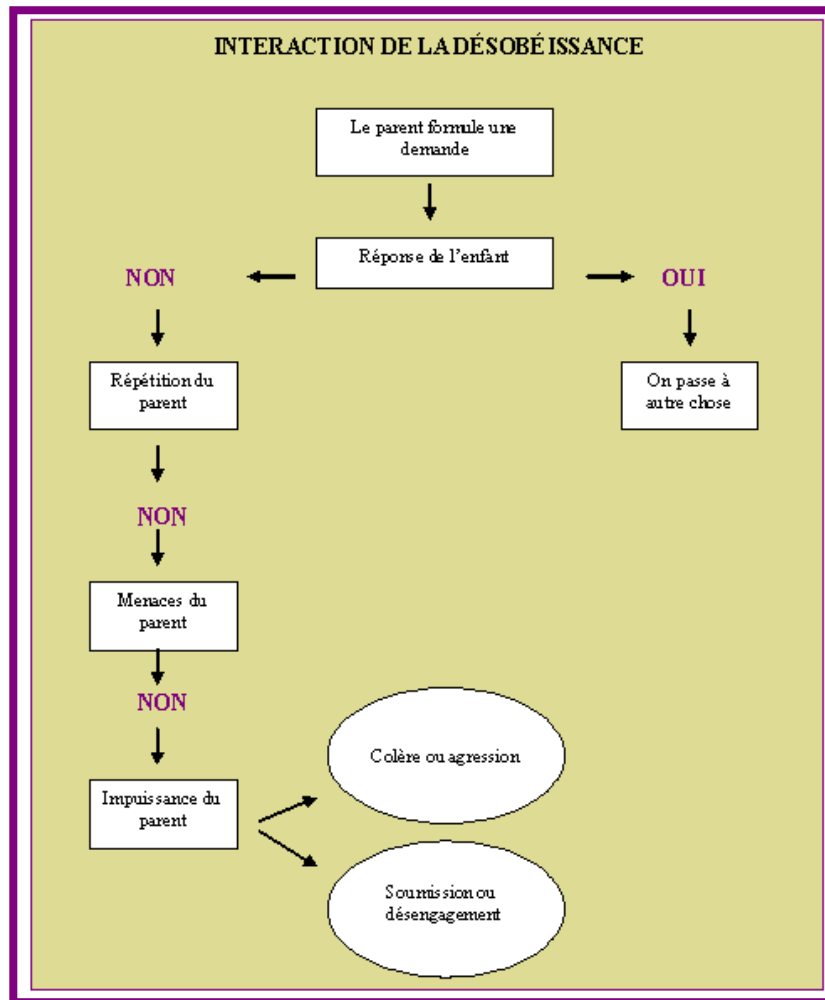
L'enfant cesse l'exécution de ce qui lui a été demandé, sans avoir complété ce qui faisait l'objet de la demande.

L'enfant refuse de suivre des règles de conduite préalablement établies dans diverses situations. Ainsi, il peut s'éloigner de ses parents dans un endroit public, il peut mentir, frapper d'autres enfants, prendre de la nourriture dans le réfrigérateur sans la permission, dire des injures à ses parents, etc.



Par la suite, le schéma de « **L'interaction de la désobéissance** » (sur la même feuille) est présenté. L'animateur en fait la lecture et doit expliquer que la désobéissance chez l'enfant est un processus interactionnel auquel participent autant les parents que l'enfant. En conséquence, si l'on veut briser la séquence, chacune des parties devra apporter des modifications à sa façon de faire. Pendant les rencontres, nous voulons démontrer aux parents qu'il est possible d'éviter de tomber dans cette escalade qui peut parfois mener à de la **colère/agressivité** ou à de la **soumission/désengagement**. L'animateur demande aux parents s'ils peuvent se situer dans le schéma présenté, sont-ils :

- Dans la répétition?
- Dans les menaces?
- Dans l'impuissance?



Pause¹⁶

Une collation est offerte aux parents. Il est important de prendre un moment pour permettre aux participants de se dégourdir, prendre une collation et faire connaissance avec les autres participants.

Au retour de la pause, l'animateur présente la seconde activité.

Deuxième activité : Questionnaires



¹⁶ Puisqu'il s'agit toujours du même rituel à la pause, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.



L'animateur remet deux questionnaires¹⁷ aux parents en vue de leur demander de les remplir individuellement.

- Questionnaire sur les comportements perturbateurs et feuille des résultats;
- Questionnaire sur l'exercice du rôle parental et feuille des résultats.

Il explique d'abord que le premier, **Questionnaire sur les comportements perturbateurs**, permet aux parents d'**identifier le profil de leur enfant** et la **présence d'indices** de :

- 1) Trouble du déficit de l'attention
- 2) Hyperactivité
- 3) Trouble oppositionnel

Le deuxième, **Questionnaires sur l'exercice du rôle parental**, leur permet d'**identifier** leur **sentiment de compétence** et leur **niveau de satisfaction de leur relation parent-enfant**. De plus, il permet de cibler **cinq thèmes de difficultés** qu'ils risquent de rencontrer ainsi que d'établir la ou les difficultés, la ou les plus problématiques :

- 1) Connaissance de l'enfant et du sens de sa conduite
- 2) Intérêt pour les activités de l'enfant
- 3) Communication avec l'enfant
- 4) Motivation de l'enfant
- 5) Encadrement de l'enfant



L'animateur invite ensuite les parents à remplir les questionnaires individuellement. L'animateur apporte aide et soutien au besoin pendant l'exercice. Une fois les questionnaires complétés, l'animateur explique les résultats du **Questionnaire sur les comportements perturbateurs**.

¹⁷ CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal : Éditions Gily.

Les parents doivent compter le nombre de cases cochées dans chacune des colonnes. L'animateur explique que les questions de **1 à 8** représentent des comportements en lien avec le **déficit d'attention**. Les questions de **9 à 17** représentent des comportements en lien avec l'**hyperactivité**. Les questions de **18 à 25** représentent des comportements en lien avec le **trouble oppositionnel**. Sans être une évaluation exhaustive, ce questionnaire permet aux parents de préciser davantage le profil de l'enfant.

En ce qui a trait au **Questionnaire sur l'exercice du rôle parental**, l'animateur ramasse les documents afin de compiler les résultats. Les résultats seront remis la semaine suivante.

À noter que le **Questionnaire sur l'exercice du rôle parental** sera administré lors de la dernière rencontre afin d'identifier si les parents ont un meilleur sentiment d'auto-efficacité. Les résultats de ce questionnaire seront inscrits sur la feuille **Comparaison des résultats**. Cette feuille sera conservée par l'animateur pour y inscrire les résultats pré-groupe et post-groupe. L'animateur la remettra aux parents lors de la dernière rencontre afin de faire la comparaison des résultats.



C'est ainsi que tout au long des rencontres suivantes, les parents seront invités à trouver des pistes d'interventions pour améliorer leurs résultats identifiés aux questionnaires.



La technique : Les surprendre

L'animateur explique d'abord ce principe aux parents : chaque semaine, les parents devront appliquer une technique particulière pour les aider à contrer la désobéissance de leur enfant.

Cette semaine, il s'agit de la technique appelée « *Les surprendre* ». Il réfère les parents à la page 6 de leur cahier où se trouve la feuille explicative aux parents. L'animateur en fait la lecture.



Fin de la rencontre¹⁸

À la fin de la rencontre, l'animateur prend le temps de faire un bilan sur les notions vues. De plus, il introduit le thème qui sera abordé la semaine suivante et remercie les parents de leur présence. C'est un temps où les parents peuvent poser des questions qui seraient restées sans réponses durant la rencontre, soit en grand groupe, soit individuellement.

¹⁸ Puisqu'il s'agit toujours du même rituel à la fin de la rencontre, nous ne répétons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.

QUESTIONNAIRE SUR LES COMPORTEMENTS PERTURBATEURS

Tiré de CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*, Montréal : Éditions Gily, p. 44.

Ce questionnaire constitue une évaluation sommaire des comportements perturbateurs chez un enfant. Pour chaque comportement cité, on indique par un crochet si on l'observe chez l'enfant, puis on spécifie s'il se conduit de cette façon : **(P)** parfois **(S)** souvent ou **(TS)** très souvent.

Nom de l'enfant : _____ Âge : _____

Nom de la personne qui remplit ce questionnaire : _____

Comportements		Non	P	S	TS
01.	N'accorde pas d'attention aux détails ou fait des fautes d'inattention dans ses travaux scolaires.				
02.	A de la difficulté à maintenir son attention dans ses diverses activités.				
03.	Ne semble pas écouter quand on le lui demande				
04.	N'écoute pas jusqu'au bout les instructions qu'on lui donne; ne termine pas ses travaux.				
05.	Éprouve de la difficulté à s'organiser et planifier ses activités.				
06.	Évite les tâches qui exigent de l'attention.				
07.	Perd des choses dont il a besoin pour ses devoirs ou ses activités.				
08.	Se laisse facilement distraire.				
09.	Bouge continuellement des mains ou des pieds; se tortille sur sa chaise.				
10.	Se lève de sa chaise quand il doit demeurer assis.				
11.	Court ou grimpe de façon inappropriée.				
12.	A de la difficulté à jouer ou s'occuper calmement.				
13.	S'active comme s'il était mû par un moteur.				
14.	Parle tout le temps.				
15.	Répond aux questions à tort et à travers avant qu'on ait fini.				
16.	N'attend pas son tour.				
17.	Interrompt les autres ou s'imisce abruptement dans leurs conversations.				
18.	Se met en colère.				
19.	Conteste ce que disent les adultes.				
20.	Refuse de se plier aux demandes ou aux règles des adultes.				
21.	Embête les autres délibérément.				
22.	Blâme les autres pour ses fautes ou ses erreurs.				
23.	Est susceptible ou facilement agacé par les autres.				
24.	Se montre irrité ou rancunier.				
25.	Se montre malveillant ou vindicatif.				
Total de chaque colonne					

QUESTIONNAIRE SUR L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL

I. Accomplissement de gestes positifs

	GESTES POSITIFS	0 jamais	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
1.	Vous pouvez deviner pourquoi votre enfant agit de telle ou telle façon					
2.	Vous prenez votre temps avant d'intervenir auprès de votre enfant					
3.	Vous écoutez le point de vue de votre enfant					
4.	Vous discutez avec l'autre parent à propos de la mesure à prendre					
5.	Vous êtes d'accord avec l'autre parent à propos de la mesure à prendre					
6.	Lorsque votre enfant se conduit bien, vous le félicitez					
7.	Vous passez du temps à jouer avec votre enfant.					
8.	Vous vous intéressez à ses activités de loisir					
9.	Vous aimez passer du temps en sa compagnie					
10.	Vous éprouvez un sentiment de fierté à propos de votre enfant					
11.	Vous formulez vos demandes de manière claire et concrète					
12.	Vous vous adressez à votre enfant avec une voix calme lorsqu'il faut le reprendre					
13.	Vous vérifiez s'il vous a compris					
14.	Vous vous assurez qu'il a fait ce que vous avez demandé					
15.	Vous faites preuve de constance dans vos demandes					
16.	Vous démontrez à votre enfant que vous avez confiance dans ses capacités					
17.	Vous utilisez un bon système de motivation, genre jetons ou autres					
18.	Votre enfant collabore bien à l'application de ce système					
19.	Les deux parents participent à l'application de ce système					
20.	La méthode que vous utilisez donne de bons résultats					
21.	Vous savez vous montrer ferme quand c'est le temps					
22.	Vous êtes déterminé à aller jusqu'au bout avec votre enfant					
23.	Vos interventions sont empreintes d'affection même lorsque vous le corrigez					
24.	Votre utilisation du temps d'arrêt est efficace					
25.	Votre enfant collabore bien à l'application du temps d'arrêt					
	Additionnez les chiffres de chaque colonne					

QUESTIONNAIRE SUR L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL

II. Difficultés rencontrées

	GESTES POSITIFS	0 jamais	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
1.	Vous avez beaucoup de difficultés à comprendre votre enfant					
2.	Vous réagissez trop rapidement à ses comportements					
3.	Vous devez répéter plusieurs fois votre demande					
4.	Vous pensez que votre enfant se comporte comme un « bébé »					
5.	Il arrive que votre enfant se fasse expulser de l'école					
6.	Vous trouvez sa compagnie ennuyeuse					
7.	Vous ne savez pas ce qui peut intéresser votre enfant					
8.	Vous vous inquiétez pour son avenir					
9.	Vous trouvez qu'il a les mêmes comportements négatifs que son autre parent					
10.	Vous devez le reprendre et le corriger					
11.	Votre enfant ne semble pas vous comprendre					
12.	Vous êtes fatigué de répéter					
13.	Vous haussez le ton					
14.	L'enfant hausse aussi le ton envers vous					
15.	Vous avez hâte qu'il ait atteint ses 18 ans tellement la situation est lourde					
16.	Vous avez l'impression que votre enfant ne s'intéresse à rien					
17.	Vous ne savez pas comment le motiver					
18.	Vous vous mettez souvent en colère contre lui					
19.	Vous avez l'impression que sa conduite compromet l'établissement d'un bon climat à la maison					
20.	Vous et l'autre parent vous querellez à son sujet					
21.	Par moment, vous avez envie de tout laisser tomber					
22.	Vous perdez le contrôle de vos émotions					
23.	Vous menacez votre enfant de sanctions sévères					
24.	Votre enfant refuse catégoriquement d'obéir					
25.	Vous sentez le besoin de sortir de la maison afin de vous détendre					
	Additionnez les chiffres de chaque colonne					

RÉSULTATS OBTENUS

1. SENTIMENT DE COMPÉTENCE DU PARENT

– **Note de performance que le parent s'attribue**

Total des réponses au questionnaire I : _____

Équivalence en lettre : _____

– **Note d'évaluation de la conduite de l'enfant**

Total des réponses au questionnaire II : _____ (X)

Soustraire « X » de 100 : $100 - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$

Équivalence en lettre : _____

A	=	80	–	100
B	=	60	–	80
C	=	40	–	60
D	=	20	–	40
E	=	0	–	20

2. SECTEUR LE PLUS PROBLÉMATIQUE CHEZ L'ENFANT

Faites séparément le calcul des cinq thèmes du questionnaire II :

1 à 5 : Connaissance de l'enfant et du sens de sa conduite _____

6 à 10 : Intérêt pour les activités de l'enfant _____

11 à 15 : La communication _____

16 à 20 : Motivation de l'enfant _____

21 à 25 : L'encadrement _____

Identifier le secteur le plus problématique chez l'enfant en comparant les résultats aux divers thèmes.

3. DEGRÉ DE SATISFACTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT

– **Gestes éducatifs de nature relationnelle**

Questionnaire I : additionnez les réponses aux questions 7, 8, 9, 10, 16, 18, 19, 20, 23, 25

Résultat : _____ / 40

– **Évaluation de la réponse de l'enfant**

Questionnaire II : additionnez les réponses aux questions 6, 8, 12, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 25

Résultat : _____ / (X)

Soustraire « X » de 40 : $40 - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$

QUESTIONNAIRE SUR L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL

Comparaison des résultats obtenus avant de commencer à appliquer cette méthode, et après.

Nom de l'enfant : _____

Nom de la personne qui remplit le questionnaire : _____

ÉLÉMENTS MESURÉS	RÉSULTATS		
	Avant	Après	Différence en termes de + ou -
1. Sentiment de compétence du parent : <ul style="list-style-type: none"> - note qu'il s'est attribuée - évaluation de la conduite de l'enfant 			
2. Secteur le plus problématique			
3. Degré de satisfaction de la relation parent-enfant : <ul style="list-style-type: none"> - gestes éducatifs du parent - Réponse de l'enfant 			
<p><u>Interprétation</u> : Les notes les plus significatives sont celles obtenues par l'enfant. Ainsi, une augmentation de 5 points à ce niveau est une bonne amélioration tandis qu'une augmentation de 10 points et plus est une très bonne amélioration.</p>			

Technique : « Les surprendre »

Afin de bâtir une relation parent-enfant positive, il est important de souligner les bons comportements de son enfant.



Lorsque votre enfant fait quelque chose qu'il est supposé faire il faut lui donner des commentaires positifs comme : « Merci de faire ce que je te demande », « Beau travail! », « Je suis fier de toi... » ou simplement lui faire une accolade ou un clin d'œil : « Merci de faire ce que je te demande ».



Dès que vous surprenez votre enfant à obéir (une règle, une consigne, une tâche, etc.), félicitez-le. Soyez généreux dans vos commentaires positifs.



Aucune demande ne doit être faite; le comportement souligné doit être spontané et être l'initiative de l'enfant.



Attention! Certains enfants peuvent réagir négativement à ce genre de commentaires. Ce n'est pas grave. Il faut tout de même continuer et persévérer.



« Surprenez » votre enfant tous les jours, au moins trois fois par jour.

Paroles et gestes pour « Surprendre » son enfant...

- ❖ J'aime quand tu...!
- ❖ C'est beau, merveilleux, wow!
- ❖ Tu es vraiment un grand garçon (une grande fille)
- ❖ C'est fantastique ce que tu as fait!
- ❖ Tu t'améliores!
- ❖ Je suis fier de toi!
- ❖ Un clin d'œil
- ❖ Flatter l'épaule
- ❖ Une petite tape dans le dos
- ❖ Une accolade
- ❖ Un bec
- ❖ Un « High Five »

Rencontre n° 2 : Les facteurs de risque

Objectifs spécifiques



Le parent identifie les facteurs (caractéristiques de l'enfant et du parent, stressseurs familiaux et environnementaux) pouvant mener à la désobéissance de son enfant.



Le parent identifie des solutions afin de minimiser l'impact des facteurs familiaux et environnementaux sur les comportements de désobéissance de son enfant.



Le parent apprend la technique « Les services » et l'applique à la maison.

Matériel spécifique

- Cahier du parent
- Résultats des questionnaires (Remise des feuilles « Comparaison des résultats »)

Déroulement

Période d'accueil

Retour sur les apprentissages¹⁹



Afin de s'assurer que les parents ont bien intégré la matière étudiée à la première rencontre, l'animateur **revoit les notions étudiées** (définition de la désobéissance, comportements perturbateurs de l'enfant et la technique appelée « *Les surprendre* »).

L'animateur dit ainsi : « **C'est en répétant qu'on apprend!** »

Par la suite, l'animateur demande aux parents de **commenter leurs expériences** dans l'application de la technique. L'animateur demande aux parents s'ils ont observé des changements dans l'attitude de leur enfant.

¹⁹ Puisqu'il s'agit toujours du même rituel au retour sur les apprentissages, nous ne répétons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.

L'animateur fait ensuite un retour sur le questionnaire de **l'exercice du rôle parental** que les parents ont complété la semaine dernière. Le questionnaire sur **l'exercice du rôle parental** dresse un portrait du sentiment de compétence du parent (une lettre de A à E), du secteur le plus problématique chez l'enfant (connaissance de l'enfant et du sens de la conduite, intérêt pour les activités de l'enfant, la communication, la motivation de l'enfant et l'encadrement) et en terminant, le degré de satisfaction de la relation parent-enfant.

L'animateur précise qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Les résultats du questionnaire sont simplement le reflet de l'opinion des parents. Il invite tout de suite les parents à partager leurs impressions et leurs questions en lien avec les résultats obtenus.

L'animateur souhaite qu'en participant aux rencontres et en appliquant les techniques, les parents pourront voir une amélioration dans les comportements de leur enfant ainsi que dans leur sentiment de compétence.

L'animateur annonce aux parents que ce même questionnaire sera administré à nouveau lors de la toute dernière rencontre (8^e rencontre), afin de leur permettre de comparer leurs résultats au début de leur participation dans ce groupe et à la fin. Est-ce que leurs apprentissages dans ce groupe leur ont permis d'améliorer leur sentiment d'efficacité parentale? Selon eux, les comportements de leur enfant se sont-ils améliorés?

Activités suggérées



Première activité : Les facteurs de risque



L'animateur explique aux parents que lorsqu'un enfant désobéit, il peut y avoir plusieurs raisons. Il y a des **facteurs** (des situations) qui peuvent influencer les enfants à obéir ou non. L'animateur propose aux parents de faire une tempête d'idées (communément appelé *brainstorming*) à ce sujet. Pour ce faire, les parents

sont invités à **donner des exemples qui expliquent pourquoi un enfant désobéit.**

Les informations sont notées sur la grande feuille posée sur le chevalet de présentation.

Lorsque l'animateur constate que toutes les idées ont été partagées, il demande aux parents s'il est possible qu'un parent puisse avoir de la difficulté à faire obéir son enfant. Il demande ensuite : « Pourquoi selon vous? » Encore une fois, l'animateur invite les parents à partager leur vécu en leur posant la question suivante :

- « Donnez des exemples qui expliquent **pourquoi un parent a de la difficulté à se faire obéir.** »

Les informations sont notées sur la grande feuille posée sur le chevalet de présentation.

Il est important que l'animateur sensibilise les parents au fait que les causes de la désobéissance de leur enfant peuvent provenir également, et bien souvent même, des caractéristiques du parent. Il demande aux parents : « Est-ce que ça vous surprend? »



Par la suite, l'animateur présente la feuille « **Facteurs de risque de la désobéissance des enfants** » qui est à la page 7 de leur cahier. Il existe quatre catégories de facteurs que voici :

1) Les caractéristiques de l'enfant

Caractéristiques de l'enfant

- Problèmes de santé
- Composantes biologiques (hormones)
- Déficience intellectuelle/ handicap physique
- Routine quotidienne
- Problème d'attention / hyperactivité
- Réponses inadaptées aux stimulations
- Retards de développement (maturation)
- Difficulté d'intégration sociale (attitude envers les pairs)

3) Les événements situationnels et les stresseurs

Événements situationnels / stresseurs

- Avoir une maladie subite
- Problèmes économiques
- Problèmes familiaux
- Perte d'emploi
- Séparation/ Divorce
- Deuils divers (ex. perte d'un être cher)
- Etc.

2) Les caractéristiques du parent

Caractéristiques du parent

- Problèmes de santé
- Composantes biologiques (hormones)
- Déficience intellectuelle / handicap physique
- Routine quotidienne
- Problème d'attention / hyperactivité
- Impulsivité
- Problème d'ordre émotif
- Le style parental

4) L'environnement

Environnement

- Déménagements consécutifs
- Changement d'école
- Logement
- Soutien social
- Accessibilité et disponibilité des services
- Etc.

L'animateur explique que l'interaction de plusieurs de ces facteurs peut amener des difficultés. Il indique aux parents qu'il est important qu'ils identifient leurs propres facteurs de risque, afin de prévenir les situations de désobéissance de leur enfant et ainsi ajuster leur style de discipline.

**Deuxième activité : Les caractéristiques personnelles de chacun**

Afin de permettre aux parents de cibler leurs propres facteurs de risque, l'animateur présente aux parents la feuille **Caractéristiques personnelles de l'enfant** qui se trouve à la page 8 de leur cahier. L'animateur invite d'abord les parents à répondre individuellement à chacune des questions posées et les convie ensuite à partager leurs réponses avec les membres du groupe, pour ceux qui le souhaitent.



L'animateur demande ensuite aux parents de faire le lien avec leurs propres caractéristiques. Il demande ainsi : « Est-ce que vos caractéristiques personnelles, en tant que parent, sont semblables à celles de votre enfant? »



Il conclut sur les facteurs de risque, parents/enfant, par ceci : « Maintenant que nous savons qu'il existe des facteurs de risque (caractéristiques de l'enfant, du parent, événements/stresseurs, environnement) influençant l'obéissance ou la désobéissance d'un enfant et qu'il est essentiel d'en tenir compte comme parent, que pouvons-nous faire pour minimiser leurs impacts? »

Les parents sont donc invités :

- à se rappeler une situation où, de fait, il y avait un facteur de risque en présence venu influencer l'obéissance ou non de leur enfant;
- à proposer une façon d'intervenir différemment pour éviter que la situation ne se reproduise dans le futur.

L'animateur fournit aux parents l'exemple suivant pour faciliter leur réflexion et l'identification d'une manière de faire pour prévenir la désobéissance.

Aujourd'hui, maman a eu une mauvaise journée de travail et se sent stressée et impatiente (facteurs de risque). Lorsque fiston arrive de l'école et qu'il laisse trainer ses choses par terre, maman se choque et se met à crier, ce qui a pour effet de provoquer une réaction négative chez fiston, qui n'écoute pas les consignes et réagit par l'agressivité en quittant la pièce et claquant la porte.

L'animateur pose donc la question suivante aux parents : « **Qu'aurait pu faire maman?** » La réponse est donnée sans trop tarder : au lieu de perdre patience, maman aurait pu verbaliser son état émotif à son enfant et aller chercher sa collaboration plutôt que provoquer sa colère.



Pause

Au retour de la pause, l'animateur propose la troisième activité.

Troisième activité : La routine



L'animateur commence cette partie ainsi : « Une des solutions possibles pour s'assurer que votre enfant obéisse est de lui donner une **routine**. » La feuille « **Exemples de routine** » est présentée aux parents. Elle se trouve à la page 9 de leur cahier.



Routine chez un enfant	Routine chez un préadolescent
<p>Matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever - Déjeuner - Se brosser les dents - S'habiller - Préparer son lunch et son sac d'école et partir pour l'école <p>Après-midi et soirée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Collations et devoirs - Jeu libre - Tâche : p. ex., mettre la table - Souper - Temps libre - Bain (mettre le linge sale dans son panier) - Rituel du dodo 	<p>Matin :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lever - S'habiller et se préparer - Déjeuner - Faire son lunch - Se brosser les dents - Préparer son sac d'école et partir pour l'école <p>Après-midi et soirée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratique d'un sport - Collation - Télévision ou ordinateur - Souper - Devoirs - Douche - Coucher



L'animateur poursuit ainsi : « La routine est un outil pour **sécuriser un enfant** et l'amener à **anticiper ce qui s'en vient**. » Une situation commune vécue par bon nombre de familles est la période du coucher : bain, pyjama, brossage de dents, histoire, dodo. C'est un moment où les parents risquent de répéter les mêmes consignes et où les enfants désobéissent. La routine peut être **écrite** ou **illustrée** selon l'âge de l'enfant, afin que celui-ci développe son autonomie.

L'animateur demande d'abord aux parents :

- « Quel type de routine avez-vous avec votre enfant? »



Après leur avoir laissé un temps de réflexion, il demande aux parents de la partager avec l'ensemble des parents. L'animateur demande ensuite aux parents :

- « Vous serait-il possible d'écrire sur la feuille intitulée "Une routine idéale pour mon enfant" (référence au cahier du parent, page9), ce qu'est une routine idéale pour vous? »

Routine de votre enfant

Avant-midi : _____

Après-midi et soirée : _____

L'animateur apporte son soutien aux parents lorsqu'ils élaborent leur routine. Au terme de l'exercice, il demande aux parents de la pratiquer avec leur enfant à la maison.

Enfin, l'animateur finalise la rencontre avec cette technique.



Technique : Les services

L'animateur réfère les parents à la page 10 de leur cahier, et fidèle au document, il amorce la technique ainsi – plus on commente positivement le comportement d'un enfant, plus il y a de chance que celui-ci l'exécute spontanément. Il poursuit la lecture de la feuille de la technique « Les services ».



Fin de la rencontre

Caractéristiques personnelles de l'enfant

1. Votre enfant souffre-t-il de problèmes de santé? Si oui, lesquels?

2. Est-il affecté d'un handicap physique? Si oui, lequel et depuis combien de temps?

3. Votre enfant s'est-il développé selon un rythme considéré comme normal? S'il y a eu des retards au niveau de ses apprentissages, indiquez lesquels.

4. Est-ce un enfant lent ou rapide au niveau de ses activités? Que pensez-vous de sa capacité d'attention?

5. Est-ce qu'il a tendance à agir de façon impulsive et sans réfléchir? Donnez un exemple.

6. Comment votre enfant exprime-t-il ses émotions? Est-il trop émotif ou pas assez?

7. A-t-il de la difficulté à se faire des amis? Pourquoi?

8. Votre enfant a-t-il tendance à se retirer dans un coin ou est-il constamment à la recherche de nouvelles sources d'excitation?

9. Comment votre enfant s'organise-t-il au niveau de ses habitudes biologiques (sommeil, alimentation, etc.)?

Tiré et adapté de : PEDAP 1997, fiche de travail n° 6.

Technique : « Les services »

Plus on commente positivement le comportement d'un enfant, plus il y a de chances que celui-ci l'exécute spontanément.



Choisissez des moments où votre enfant n'a rien de particulier à faire pour lui demander de vous rendre des petits services, comme « Voudrais-tu me donner un papier mouchoir? – Pourrais-tu aller chercher mes pantoufles? » Il s'agit de services qui ne prennent pas plus de 30 secondes à exécuter.



Si votre enfant accède à votre demande, complimentez-le pour sa conduite. Si votre enfant refuse de vous rendre le service demandé, ne le blâmer pas, ne dites rien.



Il est important de formuler notre service comme une demande et non comme un ordre. Par exemple, « Pourrais-tu m'apporter un verre d'eau? » vs « Donne-moi un verre d'eau! »

Thème n° 2 : La relation parent-enfant

L'animateur est conscient qu'à ce stade, les parents ont une meilleure connaissance de ce que signifie la désobéissance et qu'ils connaissent les facteurs de risque influençant les comportements d'un enfant à désobéir. Depuis deux semaines, les parents se sont exercés à motiver leur enfant afin que celui-ci se sente valorisé.

Il est maintenant primordial de travailler sur la **relation parent-enfant** afin que celle-ci soit plus harmonieuse. Pour ce faire, l'animateur amène les parents à se centrer davantage sur ce qui est constructif.

À l'intérieur de ce thème, les parents apprendront à adresser à leur enfant une bonne demande et à appliquer d'autres techniques qui leur permettront de passer du temps de qualité avec leurs enfants tout en soulignant les bons coups de ceux-ci. Ils mettront en pratique ces techniques et recevront une rétroaction de la part des animateurs.

Objectif général

Le parent applique des méthodes propices pour favoriser un climat familial harmonieux.

Cadre théorique

La théorie de l'attachement sert de référence pour démontrer l'importance de la relation parent-enfant. Nous voulons ici augmenter la fréquence des interactions positives entre le parent et son enfant.



Rencontre n° 3 : Faire une bonne demande

Objectifs spécifiques



Le parent apprend à formuler une demande claire et concise à son enfant.



Le parent apprend la technique appelée « L'attention positive » et l'applique à la maison.

Matériel spécifique

- Cahier du parent
- Deux petits cartons, un avec le mot « parent », l'autre avec le mot « enfant »²⁰

Déroulement

Période d'accueil



Retour sur les apprentissages

L'animateur revient sur la technique appelée « *Les services* ». Il demande aux parents de partager leurs expériences face à l'application de cette technique pratiquée à la maison. Il est question, ici, de savoir si la technique a été appliquée et quels ont été les éléments de réussite et les défis rencontrés.

L'animateur suggère la première activité.

Activités suggérées



Première activité : Faire une bonne demande



²⁰ Ces cartons doivent être créés par l'animateur.



L'animateur commence cette section ainsi : « Afin de maximiser les chances pour qu'un enfant obéisse, les parents doivent formuler leurs demandes de manière précise. » Pour bien illustrer la situation, l'animateur fait un jeu de rôle dans lequel il illustre une situation où le parent fait des demandes à l'enfant.

Mise en situation

L'enfant est assis devant le téléviseur. Le père attend une visite imprévue et se sent stressé. Le ménage doit être fait. Le père demande alors à son enfant de ranger son manteau (tout en étant dans une autre pièce). En rafale, il lui demande (sans attendre la réponse à sa première demande) d'aller faire le ménage de sa chambre. Quelques secondes plus tard, il met un sac à la poubelle tout près de la porte et il demande encore à son enfant de le sortir dehors. Tout à coup, il s'aperçoit que la première demande n'a pas été exécutée et donc, il réitère sa première demande. Fâché, le père décide d'exécuter les tâches à la place de son enfant, tout en réitérant sa deuxième demande, il n'obtient toujours pas de réponse et là, il réagit : il crie après son enfant.

Le jeu de rôle est d'une durée de deux minutes.



Au terme de l'activité, l'animateur demande aux participants d'identifier les éléments qui auraient pu faire obstacle à l'exécution des demandes du père. Par exemple, dit-il, il se pourrait que le père :

- ait fait trop de demandes en même temps;
- ne s'est pas assuré que son enfant a bien entendu (distrain par le téléviseur);
- ait démissionné et a fait les choses lui-même;
- a crié, etc.



L'animateur réfère les parents à la page 12 de leur cahier, afin qu'ils prennent la feuille « Faire une bonne demande ». Avec le concours des membres du groupe, il fait la lecture du document.

COMMENT FAIRE UNE BONNE DEMANDE

- Être bref (sans enrobage explicatif)
- Être clair et concret (comme une bonne recette)
- Être positif (décrire le comportement à faire et non celui à éliminer)
- Être affirmatif (son caractère non optionnel est évident)
- Préciser à l'enfant le moment et le temps requis pour s'exécuter (immédiatement ou à tel moment)
- Parler aux enfants sur un ton respectueux (dépourvu de toute critique ou de toute impatience)
- S'assurer que les autres membres de la famille soutiennent la demande

Psst... Quelques trucs pour avoir plus de chance de se faire obéir

- Établir le contact visuel avec l'enfant. S'assurer que votre enfant vous écoute quand vous lui parlez. Éliminer toute source de distraction.
- Diviser la tâche à faire par étapes (et non plusieurs demandes à la fois, mais, plutôt une séquence, s'il y a besoin).
- Demander de répéter la consigne.
- Rester sur les lieux. Superviser l'activité de votre enfant en revenant voir ce qu'il fait de temps en temps.
- Renforcer positivement les bons comportements. Le complimenter lorsqu'il se comporte bien.

Au terme de la lecture, l'animateur sensibilise les parents au fait qu'il est important de faire la différence entre la technique appelée « *Les services* » et le fait de faire une bonne demande. La technique appelée « *Les services* » est formulée sous forme de questions et donc, laisse à l'enfant **le choix de dire oui ou non**. La formulation d'une **bonne demande**, au contraire, doit être **faite sous forme affirmative** et **n'offre pas la possibilité de refuser**.



L'animateur poursuit ainsi : « Le parent doit savoir que lorsqu'il fait une demande, il y a des pièges à éviter. » L'animateur réfère à nouveau les parents à leur cahier, page 13, où la feuille « Pièges à éviter » se trouve. En groupe, il demande à nommer les différents pièges à éviter. Les parents sont ensuite invités à donner des aperçus de situations qu'ils rencontrent quotidiennement avec leurs enfants.

- ❖ **Reproches** : dans les paroles (éviter les « tu aurais dû ») ou dans les gestes (éviter de reprendre ce que votre enfant a fait, comme lui demander de faire la table et repasser en arrière pour replacer à votre manière).
- ❖ **Mauvaises taquineries** : cela peut provoquer une incertitude chez votre enfant, car il ne sait pas si vous êtes sérieux ou si vous plaisantez.
- ❖ **Négation** : Il faut faire attention aux petites phrases magiques comme « Ce n'est pas grave, ça va finir par passer ». Les utiliser à l'occasion peut être une bonne chose, mais il faut être capable de dire les « vraies affaires ».
- ❖ **Exagération** : L'enfant peut se méfier des compliments qui peuvent sonner faux (tu es le plus beau des garçons sur la terre). Soyez honnête.
- ❖ **Étiquette** : Il est important de mettre l'accent sur les actions posées de votre enfant et non sa personne – « Ta chambre est une vraie soue à cochons » au lieu de « Quel désordre, ramasse ta chambre! »
- ❖ **Menaces** : Il faut éviter les menaces, car elles peuvent blesser et faire peur à votre enfant – « T'es mieux de rester tranquille ou la police va venir te chercher. » Il est préférable de négocier avec l'enfant et lui proposer quelque chose d'intéressant afin qu'il obéisse – « Il faut se dépêcher pour entrer à la maison et avoir plus de temps pour glisser. »
- ❖ **Manque de temps** : Il est clair que vous ne pouvez pas remplir toutes les demandes de votre enfant sur le champ, mais éviter de lui faire sentir comme s'il dérange constamment. Il pourrait croire ne pas être « assez important » ou « non aimé ».



En poursuivant sur cette lancée, l'animateur dit : « Quand on fait référence à ce qu'est une demande, il peut **s'agir aussi d'une règle**. Par exemple, dit-il, cela peut être : "*Reste assis sur le divan*". Alors, il s'agit d'une règle de vie importante pour la famille et elle peut représenter une demande spontanée lorsque l'enfant se montre trop actif. Lorsqu'un parent veut **faire appliquer une règle**, il doit s'assurer de **cinq critères**. » L'animateur lit l'encadré « Les cinq C d'une bonne règle » qui se trouve à la page 13 du cahier du parent.

LES CINQ C D'UNE BONNE RÈGLE

Pour être respectée, votre règle doit être :

CLAIRE

Utilisez des mots simples adaptés à l'âge de l'enfant. Votre enfant doit pouvoir comprendre votre règle. Il la respectera plus facilement!

CONCRÈTE

L'enfant doit comprendre ce qui est attendu de lui. La règle doit être faisable!

CONSTANTE

L'application de la règle ne doit pas varier au gré des situations ou de l'humeur du parent. La règle doit être la même partout et dans tous les contextes. Toujours pareil!

COHÉRENTE

Évitez d'imposer à votre enfant des règles que vous n'appliquez pas. Elle doit être en lien avec les valeurs que le parent veut transmettre à son enfant. Ce que je dis, je le fais!

CONSÉQUENTE

Une règle permet à l'enfant d'apprendre de nouveaux comportements qu'il appliquera dans d'autres situations. De plus, si l'enfant ne respecte pas la règle, une conséquence doit être appliquée. Appliquez-la!

La lecture faite, l'animateur propose aux parents d'afficher cet encadré sur leur réfrigérateur à la maison afin de pouvoir s'en servir comme aide-mémoire.



Pause

L'animateur suggère la seconde activité.



Deuxième activité : Le pire et le meilleur patron



L'activité qui suit s'anime en prenant des notes sur le chevalet de présentation.

Les parents partageront à haute voix leur opinion. L'animateur reproduit ceci :

Exercice du pire et du meilleur patron			
Pire patron		Meilleur patron	
Caractéristiques personnelles	Émotions vécues	Caractéristiques personnelles	Émotions vécues

L'animateur explique aux parents les consignes suivantes :

- Vous devez nommer les caractéristiques personnelles du pire patron pour qui vous avez travaillé dans le passé. (P. ex. : Un patron qui crie, qui n'est jamais content du travail fait, qui vous reprend devant les autres, etc.)
- Vous devez, par la suite, nommer les émotions que vous avez vécues en fonction des diverses caractéristiques personnelles énumérées précédemment. (P. ex. : Je me sens apeuré, incompetent, humilié, etc.)
- Vous devez nommer les caractéristiques personnelles du meilleur patron pour qui vous avez travaillé dans le passé. (P. ex. : Un patron qui fait confiance, qui permet les initiatives, qui félicite le travail accompli, etc.)
- Vous devez, par la suite, nommer les émotions que vous avez vécues en fonction des diverses caractéristiques personnelles énumérées précédemment. (P. ex. : Je me sens à la hauteur, compétent, fier de moi, etc.)

Le but de cette activité, sans le nommer concrètement avant l'exercice, est de **faire prendre conscience aux parents que leurs caractéristiques personnelles (leurs paroles et leurs gestes) ont un impact sur leur enfant.**

Au terme de cet exercice, l'animateur nomme le but de l'exercice aux parents, en remplaçant le terme « **caractéristiques personnelles** » par le mot « **parent** » et le terme « **émotions vécues** » par le mot « **enfant** ».

L'animateur fait le parallèle et explique aux parents que :

- Lorsque le patron crie, l'employé ressent de la peur. Alors, il est plausible de penser que lorsque le parent crie, l'enfant peut ressentir de la peur.
- Lorsque le patron félicite, l'employé ressent de la fierté. Alors, il est plausible de penser que lorsque le parent félicite, l'enfant peut ressentir de la fierté.

L'animateur est conscient que cette activité peut susciter beaucoup d'émotions chez les parents. Pourquoi? Parce que les parents réalisent qu'ils ont déjà vécu certaines de ces émotions et que, par ricochet, leur enfant aussi. Par exemple, ils peuvent comprendre que

lorsque le pire patron (parent) dénigre son employé, l'émotion vécue (celle de l'enfant), peut être de la tristesse ou de l'anxiété. Lorsque le meilleur patron (parent) récompense le travail accompli de son employé, l'émotion vécue (celle de l'enfant) peut être la valorisation.

L'animateur suggère enfin la technique suivante, ce qui mettra un terme à la 3^e rencontre.



La technique : L'attention positive²¹

Cette technique est l'une des plus importantes du groupe *Parents en action*. Elle permet aux parents de passer du temps de qualité avec leur enfant.

L'animateur réfère les parents à la page 14 de leur cahier où se trouve la technique. Il en fait la lecture.



Fin de l'atelier

²¹ Tiré et adapté de CLOUTIER, G. (1997). *Programme de formation P.E.D.A.P : pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale. Manuel d'animation*, Montréal : produit et distribué par le CLSC Mercier-Est/Anjou.

Technique : « L'attention positive »

L'attention positive, c'est quoi?

La qualité de l'attention que nous recevons d'une personne détermine notre intérêt à vouloir faire des choses avec celle-ci. Par exemple, lorsque nous passons des moments agréables avec une personne, nous avons le goût d'être avec cette personne. Au contraire, lorsque nous passons des moments désagréables avec une personne, nous chercherons à éviter d'être avec elle.

Comment faire :

Jouer tous les jours avec votre enfant	Donner de l'attention aux bons comportements et ignorer les comportements inacceptables
<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir un moment : fixe ou lors d'un jeu de votre enfant. Accordez au moins 15 minutes à la technique de l'attention positive. • Choisir un jeu en tête-à-tête : les autres enfants ne jouent pas. • L'enfant choisit l'activité, une activité permettant l'interaction. Pas de télévision. • Démontrez votre intérêt et oubliez les critiques. Prenez plaisir à observer et à commenter ses bons coups. • Encouragez votre enfant. • Si votre enfant se conduit mal, détournez votre attention. S'il continue, cessez l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soyez rapide à encourager votre enfant après un bon coup. N'ATTENDEZ PAS! • Nommez ce que vous appréciez de ce geste – J'aime ça quand tu parles doucement. • Ne pas combiner compliment et critique – Tu as finalement fait ta chambre, il était temps.

À retenir!

La technique de *l'attention positive* est à pratiquer idéalement tous les jours, au minimum de 3 à 4 fois par semaine ou selon la situation de vie de votre enfant (dès que l'occasion se présente, lors des visites, etc.). Il vous suffit de jouer avec votre enfant et porter attention aux bons comportements, en ignorant ceux qui sont inacceptables.

Proposition de jeux pour pratiquer l'attention positive

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jeux de construction (LEGO, K'Nex) ❖ Bricolage, coloriage, dessin, peinture ❖ Casse-tête ❖ Modèles à coller ❖ Château de cartes | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Écriture d'un poème ou d'une lettre ❖ Jeux de mémoire ❖ Faire un sport (soccer, baseball, etc.) ❖ Jouer d'un instrument de musique ❖ Jeux de société (Guess Who?, Risk, Trouble, Monopoly, Uno, etc.) |
|---|---|

Il s'agit de jeux qui permettent à votre enfant d'être créatif et à vous de porter attention aux comportements positifs de votre enfant lorsqu'il joue.

Rencontre n° 4 : Les styles de discipline parentale

Objectifs spécifiques



Le parent apprend cinq styles de discipline parentale.



Le parent identifie le style de discipline qu'il utilise le plus fréquemment.



Le parent apprend la technique appelée « *Planifier pour prévenir* » et l'applique à la maison.

Matériel spécifique

- Cahier du parent
- Extrait du film « Les tiens, les miens et les nôtres »²²
- Images pour illustrer les styles de discipline parentale²³



Déroulement

Période d'accueil

Retour sur les apprentissages

L'animateur demande aux parents de partager leurs expériences en lien avec la technique appelée « *l'attention positive* ». Il est question, ici, de savoir si la technique a été appliquée et comment s'est déroulée la période de jeu avec leurs enfants.

L'animateur suggère la première activité.



²² Yours, Mine & Ours. (2006). Paramount Pictures (les deux premières scènes du film)

²³ Un mur de brique, une poule, un coach de baseball, deux amis, un fantôme, une boussole (voir le tableau des styles de discipline parentale)

Activités suggérées



Première activité : Quel style de discipline parentale utilisez-vous?



L'animateur commence cette section ainsi : « Lorsque'un parent tente de discipliner son enfant, il peut s'y prendre de diverses manières et il choisit la manière en fonction de la situation et des facteurs de risque (vus précédemment). » Afin d'illustrer ceci, l'animateur présente un court extrait (5 min, 25 sec) du film « Les tiens, les miens et les nôtres ». Cet extrait démontre un style militaire (utilisé par le père) et un style copain (utilisé par la mère). Le film permet de mettre en évidence deux styles de discipline opposés dans deux familles différentes. Il permet également d'introduire le sujet de l'atelier de manière ludique.

Au terme du visionnement, l'animateur demande aux parents d'échanger sur ce qu'ils ont vu et de faire des liens avec leurs propres manières d'intervenir :

- Se sont-ils reconnus?
- Ressemblent-ils au style du père ou de la mère?
- Est-ce qu'ils utilisent des comportements qu'ils ont observés dans le film?



Suite à cet exercice, l'animateur demande aux parents de répondre au **questionnaire sur le style de discipline parentale**²⁴ qui se trouve aux pages 15 à 18 dans le cahier du parent. Celui-ci est composé de 14 questions et permet d'identifier cinq types de styles :

1) Parent **militaire**



2) Parent **couveur**



3) Parent **guide**



4) Parent **copain**



5) Parent **décrocheur**



²⁴ BENOÎT, J.-A. (1997). *Le défi de la discipline parentale*, Montréal : Les Éditions Québecor

Les parents remplissent leur questionnaire et les données sont interprétées à l'aide de la grille à la fin du questionnaire. Les résultats démontreront un **style dominant** et un **style secondaire**. L'expérience des années passées a démontré que les mots utilisés pour définir les styles parlent beaucoup aux parents.



L'animateur présente ensuite aux parents le « Tableau des styles de discipline parentale » à la page 19 du cahier du parent. Celui-ci explique les :

- Divers mots clés qui définissent les styles;
- Techniques utilisées selon le style;
- Effets négatifs;
- Défis de ce style.



L'animateur accompagne les parents pour faire l'interprétation des résultats du questionnaire. Il pose ensuite aux parents ces cinq questions :

- 1) « Selon le résultat du questionnaire, vous reconnaissez-vous dans le style de discipline obtenu?
- 2) Reconnaissez-vous votre conjoint? Vos parents?
- 3) Avez-vous adopté le même style parental que vos parents? Pourquoi?
- 4) Obtenez-vous des changements positifs et durables (à moyen et à long terme et non seulement à court terme) dans le comportement de votre enfant?
- 5) Les liens affectifs entre vous et votre enfant sont-ils aussi satisfaisants qu'il y a quelques années ou aussi harmonieux que vous le souhaitez? »



Pause

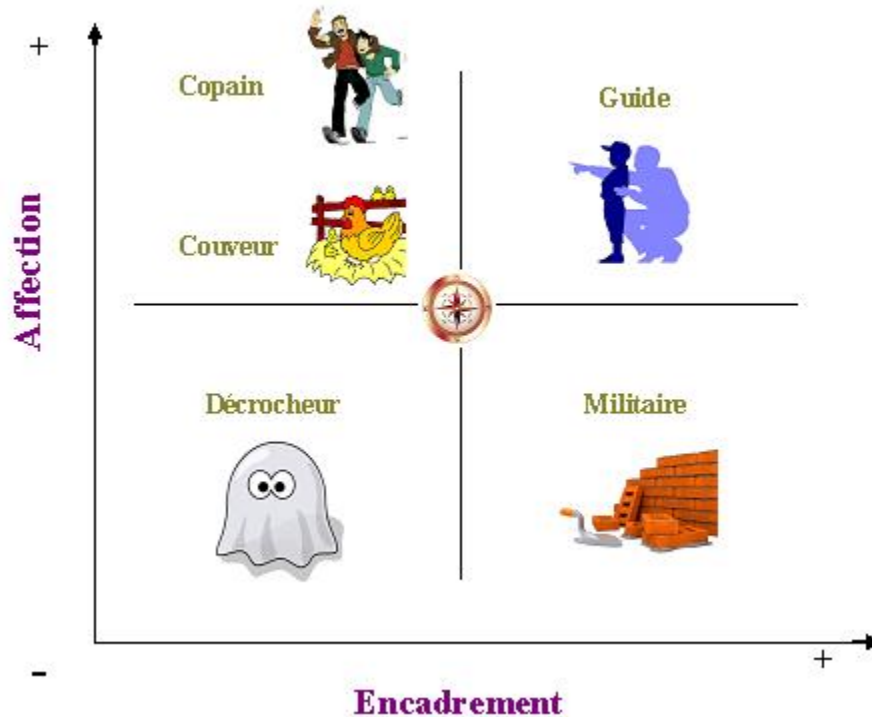
Au retour de la pause, l'animateur propose la seconde activité.



Deuxième activité : Qu'est-ce qu'un style de discipline?



Sur le tableau de présentation, l'animateur reproduit le schéma sur les styles parentaux à la page 20 du cahier du parent. Il rappelle qu'il y a principalement cinq styles de discipline parentale : **militaire**, **couveur**, **guide**, **copain**, **décrocheur**. L'animateur place les cinq styles selon un axe d'encadrement et un axe d'affection.



Il explique ainsi :

- 1) Parent **militaire** : il y a peu d'affection et il y a beaucoup d'encadrement.
- 2) Parent **couveur** et **copain** : il y a beaucoup d'affection et il y a peu d'encadrement.
- 3) Parent **guide** : il y a beaucoup d'affection et il y a beaucoup d'encadrement.
- 4) Parent **décrocheur** : il y a peu d'affection et il y a peu d'encadrement.

L'importance, conclut l'animateur sur ce sujet, est de trouver un équilibre entre ces styles, selon la situation ou l'âge de l'enfant, un peu comme une boussole.



Selon les situations, poursuit l'animateur, le parent s'adapte et adopte un style parental ou un autre. Par exemple : en situation de danger, un style militaire peut être adéquat. Lorsque les enfants vieillissent, le style copain peut être plus efficace. En général, les parents doivent trouver un équilibre, tout en tendant, le plus possible, vers un style *parent guide*. Toutefois, ajoute l'animateur, en situation d'urgence ou de stress, les parents emprunteront leur style secondaire.

Enfin, l'animateur passe à la dernière étape de la rencontre avec la technique suivante



La technique : Planifier pour prévenir

L'animateur demande aux parents de se réserver du temps libre afin d'appliquer la technique appelée « Planifier pour prévenir ». La plupart du temps, c'est lorsque le parent est occupé, par exemple pour accomplir une tâche exigeant tout son temps et sa concentration, que l'enfant l'interrompra le plus.

L'animateur poursuit sur sa lancée et réfère les parents à la page 21 de leur cahier où se trouve le document explicatif de la technique. Il fait la lecture de cette technique avec les parents.



Fin de la rencontre

L'animateur rappelle aux parents que la semaine prochaine, ils s'amuseront avec leurs enfants puisque la rencontre se veut une période de jeux avec eux. Les enfants sont donc conviés à venir avec leurs parents.

Mon style de discipline parentale

Voici un questionnaire qui vous permettra d'identifier votre style parental. N'encerclez qu'**une seule réponse** par question. Soyez spontané et honnête dans vos réponses afin que vous puissiez vous reconnaître.

1. Vous vous préparez à aller au cinéma (première sortie depuis des mois), mais votre fils de 6 ans fait une scène au moment du départ.
 - A. Vous le chicanez avant de partir.
 - B. Vous annulez votre sortie.
 - C. Vous lui expliquez la situation, montrez à faire des « au revoir » par la fenêtre, le confiez à la gardienne et partez.
 - D. Vous prolongez le moment du départ en faisant une dernière activité avec lui, en espérant obtenir son accord avant de partir pour vous sentir moins coupable.
 - E. Vous vous éclipez en vous disant que c'est à la gardienne de s'en occuper.

2. Le moment du coucher c'est :
 - A. Vite expédié
 - B. Le temps du dorlotement
 - C. Un petit rituel bien organisé
 - D. L'heure des négociations
 - E. L'enfer

3. Votre enfant saute sur le divan :
 - A. Vous le réprimandez ou le punissez.
 - B. Vous vous dites qu'il est trop petit pour comprendre et n'intervenez pas.
 - C. Vous répétez fermement la consigne et intervenez s'il ne réagit pas.
 - D. Vous entamez une discussion avec lui.
 - E. Vous protestez faiblement, mais ne faites rien s'il continue.

4. Votre enfant de 7 ans fait une crise dans un magasin parce qu'il veut un gadget ou des friandises.
 - A. Vous le punissez immédiatement.
 - B. Vous lui achetez, car vous trouvez qu'il fait pitié.
 - C. Vous l'amenez à l'écart et lui faites comprendre que s'il veut retourner magasiner, il doit apprendre à bien se conduire.
 - D. Vous parlez avec lui pour le raisonner.
 - E. Vous continuez de magasiner comme si de rien n'était.

5. Vos deux enfants se querellent pour un jeu :
 - A. Vous confisquez immédiatement le jeu en question.
 - B. Vous donnez le jeu au plus petit.
 - C. Vous organisez une rotation des jeux.
 - D. Vous leur dites de partager.
 - E. Vous les laissez se débrouiller.

6. Vous êtes divorcé, lors de leurs visites chez l'autre parent, vos enfants ne prennent qu'un bain sommaire tous les trois jours. Chez vous, ils ont l'habitude de se laver tous les jours sans exception.
- A. Vous faites des reproches à votre ex-conjoint et aux enfants après chaque visite à ce sujet et leur dites que s'ils reviennent encore à la maison sans avoir pris leur bain, ils n'auront pas leur argent de poche.
 - B. Vous téléphonez chaque soir afin de leur faire penser de prendre leur bain, car vous savez que votre ex-conjoint est irresponsable et que vos enfants ne sont pas entre bonnes mains chez lui .
 - C. Vous faites part clairement à votre ex-conjoint et vos enfants de l'importance de prendre son bain tous les jours et les amenez dans le bain sous forme de jeu lors de leur retour.
 - D. Vous vous dites que chacun a droit à sa conception de l'hygiène et laissez les enfants libres de se laver ou non.
 - E. Vous démissionnez en vous disant qu'il est inutile d'insister.
7. Votre fils de 7 ans est étiqueté « hyperactif » par les professeurs et les professionnels de l'école. Ces derniers demandent que le pédiatre prescrive un médicament sinon ils le placent dans une classe spéciale.
- A. Vous faites confiance au personnel de l'école et au pédiatre : vous donnez le médicament à l'enfant de qui vous exigez plus d'obéissance à l'école et à la maison.
 - B. Vous trouvez que le personnel enseignant est tellement surchargé qu'il étiquette votre enfant sans raison.
 - C. Vous supprimez le sucre blanc qui a tendance à l'exciter et entreprenez une démarche auprès d'un professionnel afin de faire évaluer la situation.
 - D. Vous pensez que le programme régulier est trop exigeant. Vous demandez un transfert à l'école alternative où votre enfant aura toute la liberté de choix.
 - E. Cette problématique vous dépasse alors vous décidez d'envoyer l'enfant au pensionnat.
8. Pour vous, votre enfant c'est d'abord :
- A. Un être primitif qu'il faut dompter.
 - B. Un être fragile qu'il faut protéger.
 - C. Une personne en développement.
 - D. Un adulte en miniature.
 - E. Un paquet de troubles!
9. Votre enfant vous interrompt pour une vétille pendant que vous parlez à un autre adulte d'une chose importante :
- A. Vous lui dites de s'en aller.
 - B. Vous le cajolez tout en continuant de parler à l'autre adulte.
 - C. Vous lui demandez de revenir vous voir dans quelques minutes.
 - D. Vous cessez de parler à l'adulte et lui accordez toute votre attention aussi longtemps qu'il n'a pas fini.
 - E. Vous ne vous en occupez pas.

10. Quand vous assignez une tâche à votre jeune :
- A. Il le fait toujours, sinon gare aux conséquences!
 - B. Une fois sur deux, il s'en sauve en se plaignant.
 - C. Il le fait la plupart du temps avec bonne humeur.
 - D. Il récrimine, revendique et négocie avant de la faire.
 - E. Il le fait parfois lorsque ça fait son affaire.
11. Votre fille se montre impertinente avec vous :
- A. Vous lui faites un sermon ou lui retirez la permission d'aller chez son amie.
 - B. Vous l'excusez en vous disant qu'elle doit être fatiguée.
 - C. Vous lui dites de reprendre sa phrase plus poliment ou d'aller se calmer dans sa chambre avant de poursuivre sa discussion.
 - D. Vous lui répondez sur le même ton.
 - E. Vous encaissez l'effronterie sans dire un mot.
12. Votre fils revient à la maison avec quelques égratignures et son chandail déchiré, votre première réaction est :
- A. De le gronder.
 - B. De courir à l'hôpital.
 - C. De demander « Que s'est-il passé? »
 - D. De trouver les coupables.
 - E. De dire « Ce n'est pas grave ».
13. Votre enfant ne veut pas mettre des vêtements adéquats pour la saison :
- A. Vous l'habilitez, de force s'il le faut.
 - B. Vous jouez sur les sentiments « Pour me faire plaisir... »
 - C. Vous exigez un minimum et lui laissez décider du reste.
 - D. Vous le laissez libre de faire ses expériences.
 - E. Parfois vous insistez, d'autres fois vous abandonnez.
14. Vous arrivez exténué d'une journée de travail. Malgré vos demandes répétées, vos enfants (7 et 8 ans) n'ont pas rangé leur manteau et leurs bottes comme convenu.
- A. Vous fermez le téléviseur et les forcez à faire cette tâche sur le champ sans rouspéter.
 - B. Vous vous dites qu'ils ont sûrement eu une grosse journée eux aussi et ramassez leurs choses.
 - C. Vous respirez profondément pour vous calmer, vous prenez de leurs nouvelles et insistez pour qu'ils accomplissent leurs tâches le plus tôt possible.
 - D. Vous les laissez faire, trouvant que la vie leur réserve assez de difficultés dans l'avenir et respectez leur choix.
 - E. Vous vous plaignez à votre conjoint ou à un ami, sans intervenir.

Analyse et interprétation

Quelle lettre avez-vous entourée le plus souvent?

Le « A » = _____

Le « B » = _____

Le « C » = _____

Le « D » = _____

Le « E » = _____

La lettre qui revient le plus souvent correspond à votre style majeur de discipline, celui que vous utilisez le plus souvent.

La deuxième lettre, en terme de fréquence, est votre style associé de discipline, c'est-à-dire, celui que vous employez de temps à autre ou lorsque le premier ne donne pas des résultats satisfaisants.

A
Militaire

B
Couveur

C
Guide

D
Copain

E
Décrocheur

Ces styles ne sont pas cloisonnés, il s'agit d'un continuum, avec toutes les gradations que ça implique.

Vous envisagez des changements dans votre style de discipline.

Voici des questions à vous poser...

1. Selon le résultat du questionnaire, vous reconnaissez-vous dans le style de discipline obtenu?
2. Reconnaissez-vous votre conjoint? Vos parents?
3. Avez-vous adopté le même style parental que vos parents? Pourquoi?
4. Obtenez-vous des changements positifs et durables (à moyen et à long terme et non seulement à court terme) dans le comportement de votre enfant?
5. Les liens affectifs entre vous et votre enfant sont-ils aussi satisfaisants qu'il y a quelques années ou aussi harmonieux que vous le souhaitez?

Questionnaire tiré et adapté de :

BENOÎT, J.-A. (1997). *Le défi de la discipline familiale*, Montréal : Les Éditions Québecor.

Les styles de discipline parentale

	Militaire	Couveur	Guide	Copain	Décrocheur
Mots clé	-Contrôle -Obéissance -Maîtrise de soi -Directif	-Surprotection -Inquiétude démesurée -Pitié	-Équilibre entre encadrement et flexibilité -Support -Respect	-Être ami et se faire aimer -Permissif -Déteste et évite les conflits	-Découragement -Désengagement progressif -Peu d'affirmation -Mollesse, laisser-faire
Les techniques que le parent utilise	-Interventions +++ -Cris, ordres, injonctions -Parfois la peur par les menaces -Histoires de peurs -Pression -Contraintes -Punitions/récompenses	-Fait tout à la place de l'enfant -Permissivité -Infantiliser -Excuse les comportements de l'enfant -Le chantage affectif pour se faire obéir -Sabotage des techniques de discipline du conjoint en donnant raison à l'enfant	-Conséquences logiques -Routine appropriée -Fait respecter les règles familiales -Guide les réflexions de son enfant afin de lui apprendre à faire de bons choix -Assure une supervision -Renforcement positif -Assouplit et adapte les limites à mesure que l'enfant grandit	-Relation égalitaire (amis) -On évite les frustrations chez l'enfant -Le parent tolère et endure beaucoup, mais en vient à éclater -Aucune limite, tout est négociable -Pouvoir partagé	-Le parent n'intervient plus, il est en mode « survie » -Limite les interactions avec ses enfants au minimum -Achète la paix -Les règles sont présentées comme des souhaits et sont délaissées si l'enfant manifeste de l'opposition -Ce parent peut avoir essayé plusieurs trucs sans succès, ce qui a entraîné un sentiment d'incompétence
Les effets négatifs	-Atténué : la curiosité intellectuelle, l'estime de soi et la créativité -La relation parent-enfant est distante, froide et peu affectueuse -« L'enfant ne fait qu'obéir, il n'apprend pas à réfléchir »	-Le parent devient le serviteur de l'enfant -Les exigences de l'enfant ne cessent d'amplifier -Conflit entre les deux parents -Le parent s'oublie et fait passer les enfants avant sa relation de couple	-Une surorganisation de la vie familiale -Demande beaucoup de rigueur, de patience	-Colère inopportune -Sens de responsabilités incomplètes de la part des parents -Il ne prépare pas son enfant à faire face aux difficultés de la vie	-Le manque de structure et de supervision peut avoir comme effet de rendre l'enfant anxieux ou déprimé -Devenu adolescent, il peut se tourner vers une « gang » à la quête d'organisation
Le défi de ce style	-Développer plus de souplesse et de flexibilité -Apprendre à communiquer en tenant compte du point de vue de l'enfant -Tenter de rétablir l'équilibre dans sa relation émotive avec l'enfant	-Donner plus d'autonomie à l'enfant -Gérer son inquiétude -Encourager l'enfant à s'exprimer plutôt que de répondre à sa place	-Trouver l'énergie et la patience chaque jour pour mettre en application ce style de discipline -Faire équipe avec l'autre parent, ne pas boycotter la discipline de l'autre (surtout pas devant l'enfant)	-Faire profiter l'enfant de son expérience -Instaurer des limites, mais en gardant sa bonne communication -Prendre conscience qu'imposer un encadrement ne nuit pas à l'enfant..	-Demander de l'aide -Rétablir le respect mutuel et retrouver sa crédibilité en tant que parent



Technique : « Planifier pour prévenir »

Dans une continuité de la technique de l'attention positive, nous vous demandons de prévoir des temps libres. Souvent, lorsque vous devez accomplir une tâche qui vous demande de ne pas être dérangé, c'est à ce moment, où l'enfant fait le plus d'interruptions.



Lorsque vous prévoyez avoir besoin d'un moment où vous ne serez pas dérangé (faire un appel téléphonique, préparer le souper, etc.), expliquez la situation à votre enfant.



Ensemble, choisissez une activité que l'enfant pourra faire seul, sans votre aide. (P. ex., dessiner, faire un château de cartes, jouer avec des LEGO, etc.)



Précisez-lui la période de temps dont vous aurez besoin afin de le rassurer. (N'excédez pas 15 minutes!)



Faites votre activité!



Lorsque vous avez terminé, félicitez votre enfant et remerciez-le de vous avoir accordé du temps.



Si nécessaire, vous pouvez créer de toute pièce des situations pour mettre en pratique cette technique. Avec le temps, il sera peut-être capable de se trouver lui-même une activité lorsqu'il observe que vous êtes occupés.

Lorsque votre enfant vous dérange, c'est principalement pour avoir votre attention. Peu de parents cessent ce qu'ils font pour porter attention à l'enfant qui s'amuse seul, mais plusieurs parents vont cesser leur activité pour réprimander l'enfant qui dérange.

Rencontre n° 5 : Jouer avec son enfant

Objectifs spécifiques



Le parent met en application la technique de l'attention positive en présence des animateurs.



Le parent partage un moment agréable avec son enfant.



Matériel spécifique

- Une variété de jeux de société
- Un appareil photo
- Le document « Notre journal de famille »



Déroulement



Période d'accueil

Étant donné qu'il s'agit d'une rencontre spéciale où les enfants sont présents, pour bien les accueillir afin qu'ils se sentent à l'aise, l'animateur les invite à prendre une collation et à s'asseoir en rond sur des chaises.

Retour sur les apprentissages

Vu la présence des enfants à cette rencontre, il n'y a pas de période de retour. L'animateur met l'accent sur la relation parent-enfant.



Accueil

Afin d'entamer cette rencontre, l'animateur remercie les enfants de s'être joints à leurs parents. Il explique le déroulement de la période de jeux.



Période de jeux



Préalablement, les animateurs ont disposé les tables de manière à ce qu'un parent et son enfant puissent s'asseoir en tête-à-tête afin de jouer. Il y a des jeux différents à toutes les tables. Nous avons besoin autant de jeux différents qu'il y a d'enfants. Toutes les 15 minutes, une rotation sera faite pour que les enfants puissent changer de jeux. Le but n'est pas de finir le jeu, mais de s'amuser et d'avoir une interaction parent-enfant.



L'animateur demande aux enfants et à leurs parents de prendre place à une table. Le jeu commence! L'animateur rappelle aux parents de pratiquer la technique de l'attention positive; il ne faut pas juste jouer, mais donner du renforcement positif.



Durant ce temps, les animateurs circulent pour répondre aux questions si nécessaire. De plus, ils observent les interactions parent-enfant afin de faire une rétroaction la semaine suivante. Si un parent ne fait pas suffisamment de renforcement, l'animateur peut servir de modèle et féliciter l'enfant.



Durant la période de jeu, l'animateur prend une photo de chaque famille. Cette photo, signe d'une relation positive, sera remise encadrée lors de la dernière rencontre.



Fin de la rencontre



À la fin de la période des jeux, l'animateur sollicite l'aide des parents et des enfants pour ramasser les jeux de société. L'animateur en profite pour remercier les enfants de s'être déplacés.



L'animateur remet le document « Notre journal de famille » afin que les parents le complètent à la maison avec leur enfant. C'est un autre moyen d'appliquer la technique de l'attention positive.

NOTRE FAMILLE EN ACTION!



Ce que j'aime de toi...!

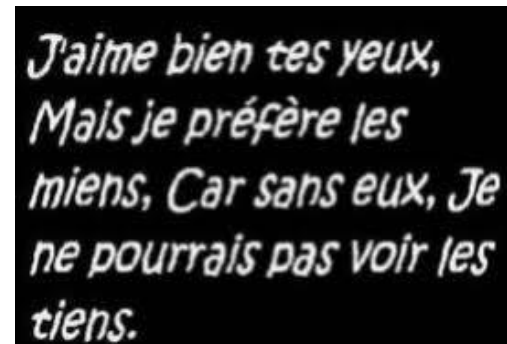
Qu'est-ce qui rend maman si attachante? Quel trait de personnalité de papa le rend si spécial à vos yeux? Les enfants ont-ils des habitudes ou des caractéristiques qui vous plaisent particulièrement? Place aux belles déclarations!

Écrivez au moins trois choses que vous aimez de chacun des membres de votre famille.

Ce que j'aime de...

Ce que j'aime de...

Ce que j'aime de...



Ce que j'aime de...

Ce que j'aime de...

Ce que j'aime de...



Rêvez ensemble!

«Rêve ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur.»

-- Walt Disney

Installez-vous confortablement, tous les membres de la famille réunis, dans un coin paisible et chaleureux. La causerie d'aujourd'hui implique de laisser aller votre imagination, d'être spontané et, surtout, d'oser dire tout ce qui vous vient à l'esprit.

Tour à tour, chacun des membres de la famille est invité à compléter la phrase suivante de manière la plus détaillée possible.

Nom : _____

Je rêve de...

Nom : _____

Je rêve de...

Nom : _____

Je rêve de...

Nom : _____

Je rêve de...

Nom : _____

Je rêve de...

Nom : _____

Je rêve de...

Les cinq choses que j'aime le PLUS...

Ce peut être une chanson ou un aliment exotique, un vêtement ou une matière scolaire, un animal ou une planète.

Quelles sont les cinq choses que vous aimez le plus?

Pour plus de mystère, faites d'abord votre liste en secret et partagez-la en donnant des indices ou des choix de réponses!

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Les cinq choses que j'aime le MOINS...

Les spaghettis trop cuits? Les matins tout endormis? Les araignées et les fourmis? Cette causerie vous permettra certainement de mieux vous connaître! Essayez de nommer des choses que les autres ne savent pas de vous!

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Nom : _____

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Si tu étais... tu serais...

Chaque membre de la famille identifie les items qui reflètent le mieux sa personnalité!



Si tu étais de la musique, tu serais...

- 1) un opéra tragique _____
- 2) un rock enlevé _____
- 3) un heavy métal qui déménage _____
- 4) une comptine rigolote _____
- 5) un hip-hop cool _____
- 6) du blues suave _____
- 7) de la pop rythmée _____
- 8) une berceuse tendre et rassurante _____

Si tu étais un mets, tu serais...

- 1) un mets exotique olé olé _____
- 2) un spaghetti très épicé _____
- 3) une brochette haute en couleur _____
- 4) un repas gastronomique sophistiqué _____
- 5) une pomme bien rouge et bien croquante _____
- 6) du popcorn salé et éclaté _____
- 7) une fondue sociable et animée _____
- 8) une soupe poulet et nouilles réconfortante _____

Si tu étais un personnage historique, tu serais...

- 1) un chevalier sans peur et sans reproche _____
- 2) un homme des cavernes courageux _____
- 3) un inventeur créatif et persévérant _____
- 4) un explorateur curieux et brave _____
- 5) un roi capricieux et autoritaire _____
- 6) une princesse romantique _____
- 7) un bouffon rigolo et distrait _____
- 8) une femme héroïque _____

Si tu étais une voiture, tu serais...

- 1) une formule 1 super rapide _____
- 2) un véhicule tout-terrain plein de boue _____
- 3) une familiale toujours pratique _____
- 4) une limousine luxueuse _____
- 5) un camion à l'épreuve de tout _____
- 6) une Beetle sympathique _____
- 7) une voiture décapotable _____
- 8) une voiture de collection chromée _____



Des émotions à la douzaine!

Tour à tour, complétez votre liste et amusez-vous à expliquer aux autres vos réponses!

Nom : _____

- Ce qui m'effraie... _____
- Ce qui me rend heureux... _____
- Ce qui m'attendrit... _____
- Ce qui me surprend... _____
- Ce qui me fait rire... _____
- Ce qui me chagrine... _____
- Ce qui me détend... _____
- Ce qui me met en colère... _____
- Ce qui me motive... _____
- Ce qui me décourage... _____
- Ce qui m'émerveille... _____
- Ce qui m'ennuie... _____

Nom : _____

- Ce qui m'effraie... _____
- Ce qui me rend heureux... _____
- Ce qui m'attendrit... _____
- Ce qui me surprend... _____
- Ce qui me fait rire... _____
- Ce qui me chagrine... _____
- Ce qui me détend... _____
- Ce qui me met en colère... _____
- Ce qui me motive... _____
- Ce qui me décourage... _____
- Ce qui m'émerveille... _____
- Ce qui m'ennuie... _____

Nom : _____

- Ce qui m'effraie... _____
- Ce qui me rend heureux... _____
- Ce qui m'attendrit... _____
- Ce qui me surprend... _____
- Ce qui me fait rire... _____
- Ce qui me chagrine... _____
- Ce qui me détend... _____
- Ce qui me met en colère... _____
- Ce qui me motive... _____
- Ce qui me décourage... _____
- Ce qui m'émerveille... _____
- Ce qui m'ennuie... _____

Nom : _____

- Ce qui m'effraie... _____
- Ce qui me rend heureux... _____
- Ce qui m'attendrit... _____
- Ce qui me surprend... _____
- Ce qui me fait rire... _____
- Ce qui me chagrine... _____
- Ce qui me détend... _____
- Ce qui me met en colère... _____
- Ce qui me motive... _____
- Ce qui me décourage... _____
- Ce qui m'émerveille... _____
- Ce qui m'ennuie... _____

Thème n° 3 : L'encadrement

Depuis les dernières semaines, les parents ont motivé les comportements positifs de leurs enfants et ont travaillé la relation parent-enfant. Par le biais des deux prochaines rencontres, les parents prendront connaissance de divers moyens pour **contrer les comportements inacceptables**.

Ainsi, les parents seront invités à mettre en pratique des méthodes éducatives appropriées aux situations et à l'âge de l'enfant lorsque celui-ci désobéit, malgré le renforcement positif reçu plus tôt. Les parents pourront acquérir de nouvelles compétences en appliquant :



La technique du retrait,



La technique des systèmes de jetons.

Objectif général

Le parent développe des habiletés et des compétences pour accroître l'obéissance de son enfant.

Cadre théorique

Le modèle de l'apprentissage social sert de référence pour démontrer l'impact des techniques de renforcement du comportement.



Rencontre n° 6 : Le retrait

Objectifs spécifiques



Le parent apprend les phases de la colère chez l'enfant.



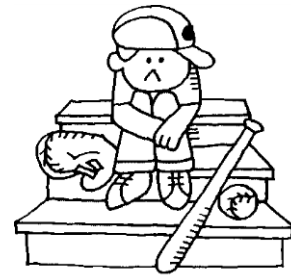
Le parent apprend à mettre fin aux comportements inacceptables de son enfant.



Le parent apprend la technique appelée « *Le retrait* » et l'applique à la maison.

Matériel spécifique

- Cahier du parent



Déroulement

Période d'accueil



Retour sur les apprentissages

L'animateur commence cette rencontre en invitant les parents à commenter leur expérience lors de la rencontre avec les enfants.

L'animateur revient ensuite sur la technique appelée « *Planifier pour prévenir* ». Il demande aux parents de partager leurs expériences face à l'application de cette technique pratiquée à la maison. Il est question, ici, de savoir si la technique a été appliquée et quels ont été les éléments de réussite et les défis rencontrés.

Activités suggérées



Première activité : Prévenir l'agressivité et la colère



L'animateur commence cette section ainsi : « La colère est une émotion normale. Dès la tendre enfance, un enfant exprime sa colère par l'agressivité, puisque les

mots lui manquent; ce sont des réactions de grande irritation. En vieillissant, l'enfant apprendra à maîtriser sa colère et son agressivité en trouvant des manières plus adéquates pour s'exprimer. C'est le rôle des parents de lui apprendre à choisir une façon de s'exprimer. »



L'animateur explique alors qu'il y a différentes phases de la colère chez l'enfant et qu'il est nécessaire d'adapter l'intervention faite auprès de celui-ci selon la phase où il se situe. L'animateur réfère alors les parents à la page 23 de leur cahier afin de voir ensemble les quatre phases de la colère²⁵ ainsi que des suggestions d'intervention. Durant la lecture de ce tableau, l'animateur encourage les parents à échanger sur des expériences vécues en lien avec les différentes phases.

Phases	Facteurs impliqués	Quoi faire
1. Les irritants s'accumulent	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant vit des expériences difficiles - Ce n'est pas la première fois - Son estime de soi est amoindrie - Il croit que ça va passer - Il n'arrive pas à retrouver son bien-être émotif 	<ul style="list-style-type: none"> - Soyez attentif au vécu de l'enfant et sensible à ses besoins - Évitez d'être impatient ou de le blâmer - Parlez calmement - Cherchez à savoir ce qui ne va pas
2. «Une goutte fait déborder le vase»	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant a un caractère impulsif - Il est plutôt négatif face à l'avenir - Il se produit un «petit» accrochage avec le parent - Quelque chose lui fait plus mal que d'habitude - On a élevé la voix avec lui 	<ul style="list-style-type: none"> - Essayez de désamorcer la crise - Cherchez l'origine du problème - Restez calme - Écoutez attentivement votre enfant - Soyez sensible à sa douleur - Proposez une alternative
3. La colère de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant se met à crier, dire des injures - Il ne se contrôle plus - Vous devenez tendu, stressé, énervé - Il devient physiquement menaçant - Vous craignez le pire 	<ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit maintenant de minimiser les dégâts - Regardez attentivement l'enfant - Prenez le temps de l'écouter - Attendez qu'il se calme - Évitez de faire des menaces - Contrôlez-le physiquement s'il y a danger qu'il blesse quelqu'un
4. Les retombées de la crise	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant sait qu'il est allé trop loin - Il se sent coupable - Il a besoin de se sentir compris - Il a besoin qu'on le traite avec indulgence - Son estime de soi est au plus bas 	<ul style="list-style-type: none"> - Une fois l'enfant calmé, revenez avec lui sur ce qui s'est passé - Décrivez ce que vous avez observé, et comment vous vous êtes senti - Puis, ultérieurement revenez sur les causes de la crise - Cherchez une solution avec l'enfant



Pause

L'animateur utilise cette pause afin d'offrir **une rétroaction constructive** sur la dernière rencontre avec les enfants. L'animateur rencontre les parents un à un, afin de leur donner

²⁵ CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose.* Montréal : Éditions Gily, p.116.

une rétroaction de leur utilisation de la technique de l'attention positive. Il reflète les bons coups et les défis des parents. Ce partage a lieu dans un endroit isolé du groupe. Cet isolement permet au parent d'avoir un moment privilégié, lui assurant confort et écoute. Recevoir une rétroaction n'est pas toujours facile. Il est alors de mise de s'assurer de rendre l'exercice le plus confortable possible. L'objectif poursuivi par ce partage est de permettre aux parents d'avoir un reflet de leur utilisation des techniques et ainsi modifier, au besoin, l'application qu'ils en font.

L'animateur enchaîne avec la technique.



Technique : Le retrait²⁶



L'animateur explique que le retrait est une technique utilisée lorsque les parents veulent faire cesser un comportement inacceptable, par exemple, sauter sur un divan ou crier à tue-tête. Afin d'introduire la notion du retrait, l'animateur demande aux parents :

- « Expliquer quelles sont les méthodes qu'ils utilisent lorsqu'ils veulent que leur enfant cesse un comportement non toléré. »

L'animateur poursuit en disant que : « **Le renforcement à lui seul n'est parfois pas suffisant pour arrêter un comportement.** Lors de ces moments, on doit avoir recours à d'autres moyens pour faire cesser un comportement inacceptable. Aujourd'hui, nous apprendrons la technique du **retrait.** » Les parents sont alors référés à la page 24 de leur cahier, afin d'y lire la description de la technique appelée « *Le retrait : approche 1-2-3* ».

Afin de rendre l'exercice plus concret, l'animateur demande aux parents de nommer des comportements qui ne sont pas tolérables pour eux (p. ex., frapper, crier, sacrer, etc.). L'animateur reprend les exemples des parents et illustre la technique de retrait à l'aide de ceux-ci.

²⁶ Tiré et adapté de PHELAN, Thomas, W. (2003). *1-2-3 Magic : Effective Discipline for children 2-12*, Illinois : Parent Magic Inc.



Au terme de cette explication, l'animateur dit qu'en général, les enfants ont trois types de réactions face à cette technique :

- Ils se conforment;
- Ils contestent;
- Ils sont imprévisibles selon les contextes (certains s'y conformeront rapidement, puis vers le 7^e jour contesteront ou encore contesteront dès le début et s'y conformeront par la suite).

Il est important que l'animateur insiste sur le fait que cette technique ne sera pas efficace immédiatement. Il faudra être patient, claire, concret, constant, cohérent et conséquent pour que cette technique devienne un outil efficace. L'animateur invite les parents à revoir l'encadré « *Les cinq C d'une bonne règle* ».



L'animateur précise que cette technique est davantage utilisée avec les enfants de moins de 10 ans. Il ajoute que les enfants s'y conforment aussi plus rapidement si elle est utilisée tôt dans leur enfance.



L'animateur poursuit en mentionnant que le retrait peut être utilisé avec les enfants âgés de plus de 10 ans, en y apportant une variante. On proposera aux jeunes de faire un *time in* plutôt qu'un *time out*. Le *time in* invite les enfants à faire un retrait sur soi, une période de détente leur permettant d'apaiser l'intensité de leurs émotions et de faire un retour individuel sur l'événement qui vient de se produire. Ainsi, lorsque l'enfant a un comportement inacceptable, le parent peut lui proposer de prendre un moment dans sa chambre pour réfléchir à la situation tout en écoutant de la musique douce, en écrivant, en dessinant, etc. pour que l'enfant puisse diminuer son excitation ou son agressivité.



L'animateur continue par la lecture des trois règles à suivre dans les lieux publics (situées sur la même feuille). Il propose trois étapes.



Toutefois, prévient l'animateur, il est facile pour les enfants de trouver des excuses pour se lever lorsqu'ils sont en retrait. Il est également facile pour les parents de céder face à ces situations. Les parents sont référés à la page 25 de leur cahier. « Quelques excuses utilisées pour éviter le retrait²⁷ » sont expliquées par l'animateur. Celui-ci sensibilise les parents aux excuses et les encourage à maintenir le retrait, malgré l'insistance des enfants. La lecture est faite en groupe.

L'animateur termine cette rencontre en expliquant qu'il est parfois nécessaire en tant que parent de prendre soi-même un temps d'arrêt pour reprendre son souffle et ainsi servir de modèle pour son enfant en utilisant une pause comme moyen.



Fin de la rencontre

²⁷ CLOUTIER, G. (1997). *Programme de formation P.E.D.A.P : pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale. Manuel d'animation*, Montréal : produit et distribué par le CLSC Mercier-Est/Anjou.

Technique : « Le retrait : approche 1-2-3 »

L'approche 1-2-3²⁸ vise à mettre fin aux comportements inacceptables, en s'assurant de la mise en place de limites claires, sans émotions et situations complexes. Une approche qui invite à agir plutôt qu'à réagir.

Avantages de l'approche 1-2-3

<ul style="list-style-type: none"> • Limite l'impulsivité de l'enfant et du parent • Clarifie le rôle de l'autorité parentale • Sollicite la capacité d'autocontrôle de l'enfant • Donne un message clair 	<ul style="list-style-type: none"> • Rend les conséquences prévisibles • Limite la rancune • Est facile à apprendre • Offre un équilibre au parent permissif et militaire
---	---

Comment faire :

Avant d'appliquer cette technique, vous devez expliquer à votre enfant l'approche 1-2-3. Soyez constant, peu importe les événements ou les gens présents.

- Lorsque votre enfant a un comportement qu'il doit cesser, nommez ce comportement et dites à haute voix « 1 ». Rien de plus, rien de moins.
- Si le comportement ne cesse pas après quelques secondes (environ 10 à 20 secondes), dites « 2 ». Si le comportement n'a toujours pas cessé, après quelques secondes, dites « 3 », signal que votre enfant doit prendre un temps d'arrêt. Le temps d'arrêt peut avoir lieu dans la chambre de l'enfant, sur une chaise désignée à cet effet. La durée du retrait est proportionnelle à l'âge de l'enfant. Si celui-ci a 5 ans, son retrait sera de 5 minutes.
- Lorsque le temps d'arrêt est terminé, on ne revient pas sur la situation. On ne discute pas de ce qui vient de se produire, à moins que cela s'avère nécessaire.

À retenir!

La technique du retrait doit être utilisée dès que l'occasion se présente, peu importe le moment ou l'endroit où vous êtes.

Trois règles à suivre dans les lieux publics²⁹

1- Donnez vos directives à l'enfant avant d'entrer dans un lieu public (magasin, cinéma, épicerie, parc, etc.).

2- Mettez en place un système de récompense qui aidera à motiver votre enfant à bien se conduire. (P. ex. : jouer ensemble, faire son dessert préféré, etc.)

3- Prévoyez aussi quelles mesures correctives vous appliquerez si votre enfant se conduit mal. Vous compterez donc jusqu'à « 3 » et si le comportement n'a pas cessé, vous pourrez faire le retrait (sur un banc de parc, dans la voiture, etc.).

Prendre note qu'il est important de féliciter votre enfant s'il se conduit bien.

²⁸ Tiré et adapté de PHELAN, Thomas, W. (2003). *1-2-3 Magic : Effective Discipline for children 2-12*, Illinois : Parent Magic Inc.

²⁹ CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*, Montréal : Éditions Gily, p. 103-104.

Quelques excuses utilisées pour éviter le retrait

- **Demande à aller aux toilettes, se plaint d'avoir faim ou d'être fatigué**

Votre enfant doit faire le temps d'arrêt demandé, avant d'aller à la salle de bain. Il pourra aller manger ou s'étendre pour se reposer lorsque le temps se sera écoulé. Si vous cédez à cette demande, il utilisera cette excuse les fois suivantes.

- **Dit à son parent qu'il ne l'aime plus**

Il s'agit ici d'une forme de manipulation, nommée chantage émotif. Fort important de ne pas tomber dans ce piège. Ayez confiance en vous.

- **Prétend qu'il est malade et menace de vomir**

Il s'agit probablement d'une stratégie de manipulation. À moins que votre enfant ne se sente pas bien avant le retrait, ne vous laissez pas entraîner dans ce petit jeu.

- **Ne veut pas aller dans sa chambre**

Si l'enfant est jeune, on peut l'y amener. Dans le cas d'un enfant plus vieux, on lui offre un choix : faire son retrait ou perdre un privilège.

- **Refuse de quitter sa chambre**

Si un enfant refuse de quitter sa chambre, ce n'est pas grave. Informer l'enfant que la période de temps est terminée et qu'il peut la quitter quand il le désire.

Dans diverses situations, le parent a souvent avantage à prendre lui-même des temps d'arrêt, parce qu'il en a besoin pour reprendre son souffle, retrouver sa patience ou simplement se détendre. Ce retrait permet à l'enfant de comprendre que son parent choisit de prendre une pause comme moyen, afin de mieux gérer ses humeurs et ses émotions.

Rencontre n° 7 : Les systèmes de jetons

Objectifs spécifiques



Le parent apprend à motiver son enfant.



Le parent apprend la technique « Les systèmes de jetons » et l'applique à la maison.

Matériel spécifique

- Cahier du parent
- Deux pots avec des jetons



Déroulement

Période d'accueil



Retour sur les apprentissages

L'animateur débute en mettant l'accent sur l'expérience des parents à utiliser la technique du retrait. Ceux-ci sont invités à partager leurs préoccupations et leur questionnement face à l'application de cette technique.

Activités suggérées

L'animateur présente la première activité. Exceptionnellement cette semaine, il débute avec la technique, car celle-ci est complexe à expliquer et requiert plus de temps.



Première activité : La technique appelée « *Les systèmes de jetons*³⁰ »



L'animateur commence comme suit : « Le système de jetons ou de points est une technique de récompenses qui permet de motiver un enfant à adopter les bons comportements. C'est une technique organisée, structurée, efficace qui n'est pas influencée par l'humeur du parent ou le moment de la journée. Le système de jetons est complémentaire à la technique de l'attention positive. »



Les parents sont référés à la page 26 de leur cahier, soit celle de la technique appelée « *Les systèmes de jetons* ». L'animateur explique qu'il y a principalement deux façons d'appliquer un système de jetons :

- un système de gains de jetons
- un système de gains et retrait de jetons



L'animateur suggère aux parents de se procurer deux pots : un pour les parents avec des jetons (des boutons, des billes, etc.) et un pour l'enfant. Il explique qu'il peut y avoir des jetons de différentes couleurs auxquels les parents peuvent attribuer différentes valeurs. Par exemple, un jeton bleu peut valoir 1 point et un jeton rouge peut valoir 5 points. Il faut introduire ce système à l'enfant. Voici un exemple de ce que le parent pourrait dire :

Je crois que tu n'es pas assez récompensé quand tu fais de bonnes actions et je voudrais changer cela. Donc, à partir de maintenant, chaque fois que tu accompliras une bonne action ou que tu te conduiras correctement, tu mériteras une récompense. Je vais t'expliquer comment nous allons procéder.

³⁰ CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal : Éditions Gily.



L'animateur enchaîne en lisant le premier encadré qui suit :

Le système de jetons A

(avec gains — tâches et privilèges)

- Un système de jetons sans retrait est une technique positive qui renforce les bons comportements d'un enfant et souligne ses bons coups. Pour chaque tâche accomplie ou bon comportement adopté, on remet à l'enfant un ou des jetons. En échange de ses jetons, l'enfant obtient des privilèges.
- Il est fortement recommandé que l'enfant dépense un minimum de jetons par jour (p. ex. : 6 jetons par jour)
- Le parent peut donner des jetons supplémentaires à son enfant s'il a eu une bonne journée ou s'il s'est appliqué de manière exceptionnelle à l'accomplissement d'une tâche.
- Une valeur monétaire peut être accordée aux jetons pour des privilèges avec frais (surtout chez les plus vieux).
- Un supplément de jetons peut être exigé pour toute activité, lorsque celle-ci requiert un déplacement.



En poursuivant sur cette lancée, l'animateur affirme que le parent doit alors s'asseoir avec l'enfant pour établir un système de tâches à accomplir en lien avec le nombre de jetons attribués. L'animateur présente en parallèle la page 27 afin de donner un exemple concret.

LISTE DE TÂCHES

No	TÂCHES	JETONS
1.	Je me lève à... h	1
2.	Je fais mon lit	1
3.	Je suis prêt à l'heure pour me rendre à l'école	1
4.	Je fais mes devoirs à... h	2
5.	Je ramasse mes vêtements et jouets avant... h	1
6.	Je me couche à l'heure prévue sans rouspéter	2
7.	Je rentre à l'heure demandée	1
8.	Je me lave à... h	1
9.		
10.		

L'animateur précise que certaines tâches doivent être des éléments que l'enfant est en mesure d'accomplir facilement, afin que celui-ci gagne des jetons, soit encouragé et motivé à poursuivre. D'autres tâches sont toutefois plus difficiles à accomplir et elles représentent les comportements que l'on désire modifier (p. ex., rentrer à l'heure convenue).

L'animateur explique qu'à chaque fois que l'enfant accomplit une tâche, il reçoit le nombre de jetons identifiés. Quotidiennement ou lors d'une occasion précise, l'enfant choisit un privilège sur sa liste et remet le nombre de jetons nécessaire à son parent afin de profiter de son privilège. Un exemple de liste de privilèges est présenté aux parents avec le nombre de jetons nécessaires. L'animateur en fait la lecture avec les parents.

LISTE DE PRIVILÈGES

No	PRIVILÈGES	JETONS
1.	Jouer 30 min plus longtemps à l'extérieur	5
2.	Lui faire son dessert préféré	6
3.	Lui permettre de se coucher plus tard (30 minutes)	5
4.	Lui permettre d'aller jouer chez un ami	5
5.	Faire une visite dans un magasin à 1 \$	20 + 3
6.	Louer un film choisi par l'enfant	30 + 3
7.	Inviter un ami à souper	15
8.	Faire une activité spéciale (au choix de l'enfant) ensemble	5
9.		
10.		

Attention! Les parents doivent **réfléchir aux nombres de jetons accordés chaque jour**, en fonction des privilèges puisqu'il est essentiel que l'enfant puisse obtenir les privilèges choisis. De plus, lorsqu'une valeur monétaire est accordée, elle doit être respectueuse du budget des parents. Un bon principe pour gérer ce système consiste à faire en sorte que l'enfant ne puisse dépenser plus que les deux tiers des jetons amassés cette même journée. Cela permet d'économiser quotidiennement un tiers des jetons amassés afin de les réserver pour l'achat de privilèges spéciaux.

Au terme de la mise en place de ce système, l'animateur met l'accent sur le fait que les parents doivent être très attentifs aux bons comportements, surtout dans la première semaine de mise en application, afin de récompenser fréquemment dans le but de soutenir la motivation de l'enfant.



L'animateur fournit également aux parents une feuille vierge avec les tableaux des tâches et privilèges, page 28 du cahier du parent, afin que ceux-ci puissent l'utiliser avec leur enfant. Par contre, l'animateur encourage les parents à créer leurs propres tableaux avec leur enfant afin de promouvoir un sentiment d'engagement de la part de l'enfant à ce système. En plus, il suggère cette activité à titre de jeu pour la technique de l'attention positive.



L'animateur engage donc un échange avec le groupe. L'animateur demande aux parents :

- « Quelles seraient les tâches du système de jetons de votre enfant.
- Quels seraient les privilèges du système de jetons de votre enfant. »

Le but de cet exercice est de permettre aux parents de transférer leurs nouvelles connaissances plus facilement dans leur vie quotidienne. C'est une belle occasion pour l'animateur d'aider les parents à formuler de manière concrète et positive les tâches. Par exemple, « Je ne sacre pas » vs « Je parle poliment » et ainsi faire le lien avec des notions vues précédemment.



Pause

L'animateur poursuit l'explication du système des jetons.



Deuxième activité : Les systèmes de jetons (suite)



Une fois que l'enfant a bien saisi ce système, explique l'animateur, ce qui peut prendre entre un et deux mois, **certains comportements peuvent être toujours problématiques**. L'animateur présente le deuxième encadré de la page 26 du cahier du parent. Il lit ce qui suit :

Le système de jetons B

(avec gains et retrait – tâches, privilèges et perte)

Il est possible que vous ayez à recourir à un système de jetons avec retrait partiel, lorsque l'enfant a des comportements indésirables. Ces comportements spécifiques sont alors ciblés et l'enfant, en plus de recevoir des jetons pour ses bons coups, risque d'en perdre s'il affiche des comportements inacceptables.

- Établir une routine quotidienne avec votre enfant et déterminer la liste des privilèges auxquels votre enfant pourra avoir droit avec ses jetons (similaire au système de jetons A).
- Identifier les comportements indésirables que vous souhaitez que votre enfant modifie. Expliquer à votre enfant les jetons qu'il perdra s'il adopte ces comportements.



L'animateur précise alors que le parent peut retirer des jetons en guise de conséquence négative. On ne cesse pas de récompenser! On met plutôt l'accent sur les comportements indésirables qui ne seront pas tolérés. Cela consiste à **exiger que l'enfant remette**, pour tout comportement négatif ou de désobéissance, le nombre de jetons qu'il aurait obtenus s'il s'était bien comporté. L'animateur donne comme exemple : lorsque l'enfant fait son lit, il obtient 2 jetons, alors lorsqu'il ne fait pas son lit, il remet 2 jetons aux parents.

Les parents peuvent également ajouter des comportements non désirables comme :

- Des gestes agressifs;
- Des mensonges;
- Des jurons, etc.

L'animateur prévient que l'enfant peut réagir de manière négative lorsqu'il sera surpris à agir incorrectement; le parent doit persister!



Pour bien illustrer un exemple de ce système de jetons, l'animateur réfère les parents à la feuille « Exemple d'un système de jetons » à la page 29 de leur cahier.

Les parents pourront s'en servir comme modèle et le bonifier avec leur enfant. L'animateur précise que tout comme le premier système de jetons présenté, les parents doivent identifier avec leur enfant les comportements non tolérés et le nombre de jetons ou de point qui seront retranchés. Il est essentiel qu'on y retrouve des tâches ou des comportements permettant à l'enfant de gagner des jetons, afin de maintenir sa motivation et l'encourager à persévérer.



L'animateur engage donc un échange avec le groupe. L'animateur demande aux parents :

- « Quels seraient les comportements non tolérés du système de jetons de votre enfant. »

Le but de cet exercice est de permettre aux parents de transférer leurs nouvelles connaissances plus facilement dans leur vie quotidienne.



L'animateur termine cette activité en faisant un rappel sur certains points particuliers. Il lit ce qui suit :

Quelques remarques en terminant...

- ☑ Réviser vos listes de tâches et de privilèges tous les mois afin d'y apporter les correctifs et les ajustements nécessaires.
- ☑ Tout bon comportement peut faire l'objet d'une récompense. Vous pouvez, par exemple, utiliser ce système pour inciter votre enfant à cesser un comportement d'interruption.
- ☑ N'accordez jamais de jetons à l'avance. Le travail ou la tâche doit être complété.
- ☑ Il est bien entendu que si les deux parents demeurent ensemble, ils doivent gérer conjointement ce système, afin de lui donner davantage de force.
- ☑ Enfin, n'oubliez pas d'accorder les récompenses avec le sourire, ajoutant même à l'occasion un bon mot.

Encadré tiré de PEDAP, fiche 31.

L'animateur poursuit avec la troisième activité.



Troisième activité : Les devoirs

Une des tâches à accomplir pour un enfant est celle des devoirs. L'animateur précise que c'est une tâche sur laquelle les parents doivent souvent insister et répéter et qui peut générer des conflits. Les systèmes de jetons peuvent souvent aider à motiver l'enfant lors d'une période de devoirs difficiles.



Plusieurs auteurs³¹ s'entendent sur un point de vue : **la motivation**. L'animateur enchaîne en disant : « Pour que l'enfant soit motivé, il faut l'encourager lors de la période de devoirs. L'**intérêt** que porte un enfant à la matière, les sources de **distractions** dans son environnement et les **encouragements** du parent sont tous des facteurs qui peuvent influencer un enfant à bien faire ses devoirs. » L'animateur demande aux parents :

- « Expliquer comment se passe la période des devoirs chez vous.
- Comment réagissez-vous dans ces circonstances? »



L'animateur réfère ensuite les parents au tableau de « La période de devoirs³² », à la page 30. Ce tableau se veut un document de référence pour les parents. L'animateur nomme les 7 problèmes les plus courants concernant les devoirs :

- 1) Votre enfant ne fait pas de son mieux.
- 2) Votre enfant refuse de faire ses devoirs.
- 3) Votre enfant oublie d'apporter ses devoirs à la maison.
- 4) Votre enfant prend toute la soirée pour faire ses devoirs.
- 5) Votre enfant ne veut pas faire ses devoirs lui-même.
- 6) Votre enfant attend à la dernière minute pour faire ses devoirs.
- 7) Votre enfant ne fait pas ses devoirs si vous êtes absent.

³¹ CANTER, L., et HAUSNER, L. (1995). *Devoirs sans larmes*, Québec : Les Éditions de la Chenelière.

CLOUTIER, G. (1997). *Programme de formation P.E.D.A.P : pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale. Manuel d'animation*, Montréal : produit et distribué par le CLSC Mercier-Est/Anjou.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2011). *Devoirs et leçons : J'accompagne mon enfant*, Québec : Bibliothèque et archives nationales du Québec.

LAVIGUEUR, S. (1998). *Ces parents à bout de souffle*, Outremont : Les Éditions Québecor.

³² CANTER, L., et HAUSNER, L. (1995). *Devoirs sans larmes*, Québec : Les Éditions de la Chenelière.

Étant donné que ce document est plutôt exhaustif, et serait trop long à lire en groupe, l'animateur demande aux parents de nommer le ou les problèmes qui les touchent le plus. L'animateur en choisit un ou deux et peut en faire la lecture avec les parents selon les besoins du groupe.



L'animateur continue en disant qu'une manière de **motiver** l'enfant est d'offrir une récompense. Par exemple, le parent pourrait appliquer la technique de l'attention positive par le jeu tout de suite après la période de devoirs. De plus, des jetons pourraient être donnés à l'enfant qui a fait une bonne période de devoirs. Dans des situations particulières, des jetons pourraient être retirés pour des devoirs non faits.



De plus, l'animateur insiste sur le fait que l'**autonomie** est importante durant la période de devoirs. Il recommande que les parents soient dans la même pièce que l'enfant, mais qu'ils ne doivent pas faire les devoirs à la place de l'enfant. Ils sont présents pour encourager l'enfant à persévérer.



La période des devoirs est un bon moment pour que l'enfant développe son sens des **responsabilités**. L'animateur explique qu'il s'agit ici d'une des premières situations où l'enfant devra assumer la conséquence de ses actes. C'est-à-dire que si l'enfant ne fait pas ses devoirs, il devra assumer la conséquence du professeur et possiblement les mauvais résultats scolaires. L'animateur recommande aux parents **d'expliquer les conséquences à son enfant et de l'encourager** à accomplir ses travaux parce que ce n'est pas leur responsabilité. Les parents ne doivent jamais excuser leur enfant pour un devoir non fait à moins de situation extraordinaire comme un motif médical.



Fin de la rencontre

Technique : « Les systèmes de jetons »

Le système de jetons est une technique de récompenses qui permet de motiver un enfant à adopter les bons comportements. C'est une technique organisée, structurée, efficace qui n'est pas influencée par l'humeur du parent ou le moment de la journée. Elle est complémentaire à la technique de l'attention positive.

Le système de jetons A

(avec gains — tâches et privilèges)

- Un système de jetons sans retrait est une technique positive qui renforce les bons comportements d'un enfant et souligne ses bons coups. Pour chaque tâche accomplie ou bon comportement adopté, on remet à l'enfant un ou des jetons. En échange de ses jetons, l'enfant obtient des privilèges.
- Il est fortement recommandé que l'enfant dépense un minimum de jetons par jour (p. ex. : 6 jetons par jour)
- Le parent peut donner des jetons supplémentaires à son enfant s'il a eu une bonne journée ou s'il s'est appliqué de manière exceptionnelle à l'accomplissement d'une tâche.
- Une valeur monétaire peut être accordée aux jetons pour des privilèges avec frais (surtout chez les plus vieux).
- Un supplément de jetons peut être exigé pour toute activité, lorsque celle-ci requiert un déplacement.

Le système de jetons B

(avec gains et retrait – tâches, privilèges et perte)

- Il est possible que vous ayez à recourir à un système de jetons avec retrait partiel, lorsque l'enfant a des comportements indésirables. Ces comportements spécifiques sont alors ciblés et l'enfant, en plus de recevoir des jetons pour ses bons coups, risque d'en perdre s'il affiche des comportements inacceptables.
- Établir une routine quotidienne avec votre enfant et déterminer la liste des privilèges auxquels votre enfant pourra avoir droit avec ses jetons (similaire au système de jetons A).
 - Identifier les comportements indésirables que vous souhaitez que votre enfant modifie. Expliquer à votre enfant les jetons qu'il perdra s'il adopte ces comportements.

Quelques remarques en terminant...

- ☑ Réviser vos listes de tâches et de privilèges tous les mois afin d'y apporter les correctifs et les ajustements nécessaires.
- ☑ Tout bon comportement peut faire l'objet d'une récompense. Vous pouvez, par exemple, utiliser ce système pour inciter votre enfant à cesser un comportement d'interruption.
- ☑ N'accordez jamais de jetons à l'avance. Le travail ou la tâche doit être complété.
- ☑ Il est bien entendu que si les deux parents demeurent ensemble, ils doivent gérer conjointement ce système, afin de lui donner davantage de force.
- ☑ Enfin, n'oubliez pas d'accorder les récompenses avec le sourire, ajoutant même à l'occasion un bon mot.


Encadré tiré de PEDAP, fiche 31.


Comment résoudre les sept problèmes les plus courants concernant les devoirs?³³

Problèmes	Conseils
Problème n° 1 Votre enfant ne fait pas de son mieux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expliquez clairement et fermement à votre enfant comment vous exigez que les devoirs soient faits. Faites-lui comprendre que sa façon d'agir pour se débarrasser de ses devoirs est inacceptable. 2. Enlevez-lui la tentation de faire ses travaux en vitesse en établissant un temps obligatoire pour faire les devoirs. 3. Encouragez-le chaque fois qu'il fait un effort pour bien travailler. Soyez précis dans vos éloges. 4. Récompensez-le avec des privilèges, si nécessaire. Utilisez le système des récompenses pendant au moins un mois afin de permettre à votre enfant de développer une attitude plus positive vis-à-vis des devoirs. 5. Si toutes les tâches échouent, prévenez l'enseignant. Ensemble, vous devez élaborer un plan pour motiver votre enfant à faire davantage d'efforts.
Problème n° 2 Votre enfant refuse de faire ses devoirs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites comprendre clairement à votre enfant que vous exigez que les devoirs soient terminés. 2. Appuyez vos paroles par des actes. Dans le cas où l'enfant s'oppose à vous en ce qui a trait aux devoirs, vous devez user de votre autorité parentale pour lui faire entendre raison. Ne cédez pas à la manipulation. 3. Prévenez l'enseignant. Demandez-lui d'être plus ferme avec votre enfant. Il est important que votre enfant sache que l'école vous appuie. 4. Encouragez et félicitez votre enfant quand il travaille bien. « Je suis contente de voir que tu as bien fait ton travail. Voilà ce à quoi je m'attendais. » 5. Offrez-lui des récompenses, si nécessaire.
Problème n° 3 Votre enfant oublie d'apporter ses devoirs à la maison	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites comprendre clairement à votre enfant que vous exigez qu'il apporte tous ses devoirs à la maison. Il doit s'assurer d'avoir tout le nécessaire pour faire son travail. S'il a eu le temps de faire ses devoirs durant ses temps libres à l'école, exigez qu'il vous les apporte quand même pour en faire la vérification. 2. Prévenez l'enseignant pour être au courant des devoirs à faire. Demandez-lui de signer l'agenda de devoirs de votre enfant. 3. Établissez un temps obligatoire pour les devoirs. L'enfant perdra l'habitude « d'oublier » ses devoirs s'il sait qu'il devra de toute façon passer un temps prédéterminé à faire du travail scolaire, qu'il ait « oublié » ses devoirs ou non. 4. Félicitez votre enfant lorsqu'il apporte ses devoirs à la maison : « Ça me fait plaisir de voir que tu as pensé d'apporter tous tes devoirs à la maison. Je savais que tu en étais capable! » 5. Certains enfants sont plus difficiles à motiver que d'autres. Il sera peut-être nécessaire, dans certains cas, d'offrir de petites récompenses chaque fois que l'enfant apportera ses devoirs au complet à la maison. 6. Si toutes ces étapes échouent, prévenez l'enseignant pour établir de nouvelles mesures de discipline à l'école. L'enfant doit se rendre compte qu'à l'école comme à la maison, on s'entend pour qu'il se conduise de façon responsable en ce qui a trait aux devoirs.



³³ CANTER, L., et HAUSNER, L. (1995). *Devoirs sans larmes*, Montréal : Les éditions de la Chenelière, p.89-1.

<p>Problème n° 4 Votre enfant prend toute la soirée pour faire ses devoirs</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites comprendre clairement à votre enfant qu'il doit faire ses devoirs en temps voulu. Il faut qu'il s'arrête de prendre toute la soirée. 2. Assurez-vous qu'il fait ses devoirs dans un endroit calme et approprié. Il se peut que vous ayez à faire des changements dans son environnement pour qu'il puisse mieux se concentrer. 3. Ne soyez disponible pour aider votre enfant que pendant le temps réservé aux devoirs. Aussitôt que le temps est écoulé, cessez toute forme d'aide, quelle que soit la difficulté qu'éprouve votre enfant. Il apprendra ainsi que votre disponibilité a des limites. 4. Félicitez votre enfant lorsqu'il réussit à faire ses devoirs en temps voulu. Dites-lui promptement : « Formidable! Ça me fait tellement plaisir de voir que tu as fait ton travail à temps. Je suis si fier de toi! » 5. Encore là, certains enfants ont besoin d'un peu plus d'encouragement pour apprendre à travailler sans remettre à plus tard. Une bonne méthode pour résoudre ce problème particulier est de jouer le jeu de la « course contre la montre ». 6. <u>Soyez conséquent et appuyez vos paroles par des actes.</u>
<p>Problème n° 5 Votre enfant ne veut pas faire ses devoirs lui-même</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites comprendre clairement à votre enfant que vous exigez qu'il fasse ses devoirs tout seul. Dites-lui que vous n'êtes pas responsable de faire ses travaux et que vous n'avez pas l'intention de vous asseoir près de lui toute la soirée ou de faire ses devoirs à sa place. Dites-lui aussi que vous ne serez pas là toutes les cinq minutes pour répondre à ses questions. 2. N'aidez votre enfant que s'il fait des efforts pour essayer de trouver la solution. Il est vrai qu'il y a des moments où l'enfant a réellement besoin de votre aide, car le travail est trop difficile pour lui. Mais avant de l'aider, soyez certain qu'il a essayé au moins à deux reprises de résoudre son problème. 3. Lorsque vous aidez votre enfant, divisez le travail en petites étapes de façon à rendre la tâche moins imposante. Aidez votre enfant à reconnaître ses aptitudes à faire le travail. Encouragez la moindre initiative de sa part. 4. Gardez l'œil sur votre enfant lorsqu'il travaille seul, félicitez-le : « Je suis vraiment fière de la façon dont tu travailles seul. Je savais que tu en étais capable! » 5. Pour les enfants qui ont plus de difficulté à travailler seuls, un jeu peut être utile pour résoudre ce problème particulier. 6. Appuyez vos paroles par des actes. Si les cinq premières étapes n'apportent pas les résultats désirés, il est temps d'agir. Il faut que votre enfant sache que vous ne l'aidez pas et qu'il devra rester assis dans son espace de travail jusqu'à ce que ses devoirs soient faits – même si cela signifie qu'il devra y rester toute la soirée. <p>Attendez-vous à ce que votre enfant utilise la colère, les pleurs ou l'indifférence pour vous manipuler. Montrez-lui que ces tactiques ne fonctionnent pas avec vous; il devra quand même faire ses devoirs seul, sinon il aura à en subir les conséquences.</p>

<p>Problème n° 6 Votre enfant attend à la dernière minute pour faire ses devoirs</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites comprendre clairement à votre enfant que vous exigez qu'il planifie ses devoirs à long terme de façon responsable. Les travaux de dernière minute doivent cesser! 2. Aidez votre enfant à utiliser une grille pour inscrire ses devoirs à long terme. Insistez pour qu'il vous avise le jour même qu'un tel travail lui est assigné. Ensemble, divisez le travail en petites étapes et entendez-vous sur leurs échéances respectives. 3. Assurez-vous que chaque étape du travail est terminée à temps. 4. Félicitez votre enfant à chaque fois qu'une étape est franchie à temps. Manifestez votre approbation : « C'est merveilleux que tu aies déjà choisi ton livre pour ton compte rendu de lecture! » « Hé! Tu as fini de lire ton livre avant la date que tu t'étais fixée! C'est formidable, continue comme ça! » 5. Offrez-lui des récompenses pour chaque étape franchie si nécessaire. 6. Appuyez vos paroles par des actes. Si l'enfant ne respecte pas les échéances, il est temps d'imposer des sanctions. Par exemple, si votre enfant n'a pas lu le livre qu'il avait choisi pour son compte rendu de lecture à la date convenue, retirez un privilège (jouer dehors, regarder la télé, etc.) jusqu'à ce qu'il ait fait cette lecture. À moins que vous ne fixiez des limites fermes, l'enfant ne croira pas en votre sincérité.
<p>Problème n° 7 Votre enfant ne fait pas ses devoirs si vous êtes absent</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dites clairement à votre enfant que les devoirs doivent être faits tous les soirs, que vous soyez à la maison ou pas. 2. Assurez-vous que la gardienne est au courant des méthodes employées à la maison. Elle doit savoir que l'enfant a un espace de travail déterminé, qu'il y a une heure précise pendant laquelle le travail doit s'effectuer et que l'on s'attend à ce que l'enfant travaille seul. Le degré de participation de la gardienne dépend évidemment de l'âge de votre enfant, mais qu'il soit clair que vous vous attendez à ce qu'il fasse ses devoirs comme si vous étiez à la maison. 3. Téléphonnez à l'enfant pour vous assurer qu'il travaille. Vous pouvez appeler au début et à la fin de l'heure obligatoire pour les devoirs. Lorsque vous rentrez, vérifiez le travail de votre enfant. Vous pourrez diminuer ce genre de contrôle à mesure que votre enfant deviendra plus responsable. 4. Félicitez votre enfant chaque fois qu'il fait bien son travail pendant votre absence. Lorsque vous appelez au début de l'heure des devoirs et qu'il s'est déjà mis au travail, dites-lui : « Je suis bien contente que tu aies commencé ton travail promptement sans même que j'y sois! » Lorsque vous rentrez et voyez qu'il a terminé ses devoirs, montrez-lui votre approbation : « C'est excellent! Tu fais du bon travail quand je n'y suis pas. Continue comme ça! » 5. Offrez-lui des récompenses, si nécessaire. Donnez-lui un contrat de travail selon lequel il gagnera un point chaque fois qu'il fera ses devoirs correctement pendant votre absence. Lorsqu'il aura accumulé un certain nombre de points, il aura droit à une récompense. Cette méthode peut être nécessaire jusqu'à ce que l'enfant ait pris l'habitude de faire ses devoirs sans que vous soyez là pour le surveiller.

Rencontre n° 8 : Prendre soin de soi

Objectifs spécifiques



Le parent fait une révision des notions apprises durant le groupe *Parents en action*.



Le parent identifie des moyens pour prendre soin de lui-même.

Matériel spécifique

- Cartons : Quiz³⁴
- « Questionnaires sur l'exercice du rôle parental »
- Questionnaires « Évaluation de la satisfaction »
- Photos parent-enfant encadrées
- Signets *Parents en action*
- Certificat de participation

Déroulement

Période d'accueil



Retour sur les apprentissages

Pour cette dernière rencontre, l'animateur fait un retour uniquement sur les systèmes de jetons, puisque le résumé de la matière sera fait à l'aide d'un quiz, lors de la première activité. Les parents qui ont réussi à appliquer la technique sont invités à partager leur expérience.

Activités suggérées

³⁴ Ces cartons devront être créés par l'animateur.



Première activité : Questionnaire



Lors de la première rencontre, les parents ont rempli le « Questionnaire sur l'exercice du rôle parental ». L'animateur remet aux parents une autre copie de celui-ci afin de le remplir à nouveau. Les animateurs leur apportent aide et soutien au besoin pendant l'exercice.



Pendant la pause, les résultats sont compilés et comparés avec les résultats obtenus lors du premier questionnaire sur la feuille « Comparaison des résultats » que l'animateur avait conservée. Elle sera donc remise aux parents après la pause avec les résultats pré-groupe et post-groupe.



Deuxième activité : Le Quiz!



Il est important de bien résumer l'ensemble de la matière puisque c'est la dernière rencontre. Pour ce faire, l'animateur explique :

- « À tour de rôle, chacun pige un carton sur lequel une question est inscrite.
- Vous devez y répondre à haute voix. »

L'animateur peut aider les parents à répondre aux questions en ressortant les feuilles d'activités du cahier du participant comme aide visuelle. De plus, l'animateur peut se référer à son aide-mémoire, s'il oublie une réponse.

Lorsque les parents ont répondu à toutes les questions, nous passons à la pause.



Pause

Au retour de la pause, l'animateur explique aux parents qu'il faut comparer les résultats obtenus lors des deux passations du questionnaire. Nous espérons voir un écart (une

augmentation) dans les résultats. L'animateur explique aux parents que suite à l'application du contenu du groupe *Parents en action*, ils devraient :

- Avoir un sentiment de compétence parentale plus élevé ou égal;
- Avoir un degré de satisfaction de la relation parent-enfant plus élevé ou égal.

De plus, les résultats sont un bon indicateur pour les animateurs; c'est un moyen de valider si, suite aux rencontres de groupe, les parents se sentent mieux outillés face aux comportements de leur enfant. L'animateur invite les parents à partager leurs opinions sur les résultats obtenus.

L'animateur enchaîne avec l'activité qui suit.

Troisième activité : Prendre soin de soi!



L'animateur explique qu'en tant que parent, il est important de prendre soin de soi! On se doit de prendre un temps d'arrêt. Un parent reposé et non stressé est plus en mesure d'encadrer adéquatement son enfant.



L'animateur demande alors aux parents de donner des exemples de moments où ils ressentent le besoin de prendre soin d'eux-mêmes et quels moyens ils utilisent. L'animateur n'a pas de recette miracle! Ce qui peut aider un parent n'est peut-être pas adapté pour un autre. Le but de cet échange est de partager avec les autres différentes stratégies.



L'animateur réfère alors les parents à la page 33 de leur cahier, afin de lire ensemble quelques trucs pour prendre soin de soi³⁵

Il est important que les parents entendent qu'ils ne sont pas seuls face aux comportements défiants de leur enfant. L'animateur précise que les comportements d'opposition ne sont

³⁵ Tiré et adapté de LAVIGUEUR, S. (1998). *Ces parents à bout de souffle*, Outremont : Les Éditions Québecor.

pas chose facile et bien que le parent ait des outils pour les contrer, il faut que celui-ci puisse compter sur un réseau pour le soutenir, si ce n'est que pour ventiler!



L'animateur réfère finalement les parents à la page 34 de leur cahier, afin d'identifier quelques ressources qui pourraient leur être utiles.



Moment de reconnaissance!

Pour cette dernière rencontre, l'animateur prend le temps de souligner la participation des parents au groupe.



Tout d'abord, un certificat de participation est présenté à chacun des parents. Ce certificat précise le nom du parent, le nombre de rencontres auxquelles il a participé et la signature des animateurs.

PARENTS EN ACTION 

CERTIFICAT DE PARTICIPATION

Ce document atteste que

A participé au groupe Parents en action, à raison de ____ rencontres sur 8.

En foi de quoi, nous lui décernons la présente attestation.

Animatrices : *Charlaine Bisailon* *Ginette D'Auray*

Le 20 juin 2013





Avec ce certificat, les animateurs remettent le signet plastifié *Parents en action* qui sert d'aide-mémoire. L'animateur en fait la lecture avec les parents.

Voici les points importants à retenir!

- Apprendre à faire une bonne lecture de la situation.
- Pratiquer l'attention positive.
- Savoir motiver son enfant.
- Formuler les demandes claires directes et précises.
- Savoir se montrer ferme quand c'est le temps.
- Agir avant de réagir!



De plus, la photo prise lors de la cinquième rencontre est remise aux parents en signe d'une relation positive parent-enfant. Avec cette photographie, l'animateur veut rappeler aux parents qu'il est possible pour eux de vivre des moments plaisants avec leur enfant.



En terminant, l'animateur prend le temps de remercier les participants. Ceux-ci sont invités à partager à haute voix leurs commentaires en lien avec leur participation au groupe. De plus, l'animateur reprend l'affiche avec les attentes des parents (rédigées lors de la première rencontre). L'animateur les relit afin de valider avec les parents si ces attentes ont été répondues.



Fin de la rencontre et évaluation de la satisfaction



L'animateur demande aux parents de répondre de manière anonyme à l'évaluation de la satisfaction. Ce questionnaire est remis aux parents et permet aux CJO d'obtenir les commentaires des participants afin d'ajuster le contenu et l'animation d'un groupe futur. L'animateur encourage les parents à être honnêtes et transparents dans leurs réponses. Il apporte aide et soutien au besoin pendant l'exercice.



Les parents quittent le groupe en remettant les évaluations.

Quiz!

Aide-mémoire de l'animateur

Questions	Réponses
<p>1. Dans vos mots, donnez la définition de la désobéissance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant met trop de temps à exécuter une demande qui lui est faite. On considère qu'un temps raisonnable se situe entre 10 secondes et 1 minute. - L'enfant cesse l'exécution de ce qui lui a été demandé, sans avoir complété ce qui faisait l'objet de la demande. - L'enfant refuse de suivre des règles de conduite préalablement établies dans diverses situations. Ainsi, il peut s'éloigner de ses parents dans un endroit public, il peut mentir, frapper d'autres enfants, prendre de la nourriture dans le réfrigérateur sans la permission, dire des injures à ses parents, etc.
<p>2. Donnez deux exemples de facteurs de risque de la désobéissance en lien avec les caractéristiques de l'enfant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Problèmes de santé - Composantes biologiques (hormones) - Déficience intellectuelle/ handicap physique - Routine quotidienne - Problème d'attention / hyperactivité - Réponses inadaptées aux stimulations - Retards de développement (maturation) - Difficulté d'intégration sociale (attitude envers les pairs)
<p>3. Donnez deux exemples de facteurs de risque de la désobéissance en lien avec les caractéristiques du parent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Problèmes de santé - Composantes biologiques (hormones) - Déficience intellectuelle / handicap physique - Routine quotidienne - Problème d'attention / hyperactivité - Impulsivité - Problème d'ordre émotif - Le style parental
<p>4. Donnez un exemple de facteurs de risque de la désobéissance en lien avec les événements situationnels/stresseurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une maladie subite - Problèmes économiques - Problèmes familiaux - Perte d'emploi - Séparation/ Divorce - Deuils divers (p. ex., la perte d'un être cher) - Le style parental
<p>5. Donnez un exemple de facteurs de risque de la désobéissance en lien avec l'environnement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Déménagements consécutifs - Changement d'école - Logement - Soutien social - Accessibilité et disponibilité des services

6. Pourquoi la routine est-elle importante dans la vie d'un enfant?	Pour établir une stabilité et un sentiment de sécurité. Cela aide l'enfant à développer une autonomie et le sens des responsabilités.
7. Votre voisine exprime qu'elle ne sait plus quoi faire pour passer du temps de qualité avec son enfant. Celui-ci ne fait que provoquer pour avoir de l'attention et elle n'a plus le goût d'être en sa présence. Vous décidez de lui faire part de la technique de l'attention positive. Expliquez-lui comment faire en vos mots.	Laissez l'enfant choisir un jeu. Jouez 15 minutes avec lui en tête-à-tête tous les jours. Commentez ses bons coups et félicitez-le. Dites-lui que c'est agréable de passer du bon temps avec lui. Si l'enfant se conduit mal, ignorer les gestes. S'il persiste, cessez l'activité.
8. Donnez deux exemples de phrases pour encourager votre enfant.	Je suis fier de toi! Bravo! J'aime passer du temps avec toi. Tu es bon dans cette activité! Etc.
9. Donnez deux exemples de gestes pour renforcer positivement votre enfant.	Lui flatter les cheveux, lui frotter le dos, lui faire un clin d'œil, etc.
10. Vous voulez que votre enfant range sa chambre. Comment formulez-vous votre demande? Comment vous y prenez-vous?	Michel, je te demande de ranger ta chambre d'ici les 30 prochaines minutes. Il faut s'assurer d'être dans la même pièce que lui et de le regarder dans les yeux. Il faut rester proche et jeter un coup d'œil à l'occasion en signe de présence.
11. Mélanie veut remercier son fils d'avoir fait la vaisselle. Elle lui dit : « Merci d'avoir fait la vaisselle, tu me donnes un bon coup de main, mais tu as oublié de laver la table ». Est-ce que son remerciement est bien verbalisé? Attention aux pièges!	Mélanie a bien remercié son fils. Par contre, elle a utilisé un piège à la communication, soit <i>le reproche</i> . Évitez de reprendre ce que votre enfant a fait!
12. Vous aimeriez que votre enfant vous rende service. Comment formulerez-vous votre demande pour recevoir un verre d'eau? Comment réagiriez-vous si votre enfant vous disait non?	Annie, pourrais-tu me donner un verre d'eau, s.v.p.? Si l'enfant refuse, on ne doit pas le réprimander. Le service sous-entend que l'on peut refuser de le faire.
13. Lorsque vous devez mettre votre enfant en retrait, où l'envoyez-vous? Pour combien de temps?	L'enfant pourrait être assis sur une chaise, une marche d'escalier, dans sa chambre. Peu importe l'endroit choisi, pourvu que le même endroit soit toujours utilisé chaque fois et que l'enfant le connaisse. L'enfant devrait être retiré une minute par année d'âge (6 ans, 6 minutes).

<p>14. Quelles sont les étapes à suivre lors d'une sortie en public?</p>	<p>a) Donner les directives à votre enfant avant d'entrer dans le lieu public (magasin, cinéma, épicerie, etc.).</p> <p>b) Mettre en place un système de récompenses qui aidera à motiver votre enfant à bien se conduire.</p> <p>c) Prévoir les mesures correctives à appliquer, si votre enfant se conduit mal.</p> <p>Prendre note qu'il est important de féliciter votre enfant s'il se conduit bien.</p>
<p>15. Votre enfant est en retrait. Il répète continuellement qu'il a soif, qu'il a faim ou qu'il veut aller à la toilette. Que faites-vous?</p>	<p>Dites-lui qu'il doit faire son temps d'arrêt avant. Ne tombez pas dans le piège! Une fois son retrait terminé, il pourra avoir sa collation et aller à la salle de bain.</p>
<p>16. Quel est le style parental que vous utilisez le plus souvent? Quel serait un défi pour ce style?</p>	<p>Militaire : Développer plus de souplesse et de flexibilité, apprendre à communiquer en tenant compte du point de vue de l'enfant, tenter de rétablir l'équilibre dans sa relation émotive avec l'enfant.</p> <p>Couveur : donner plus d'autonomie à l'enfant, gérer son inquiétude, encourager l'enfant à s'exprimer plutôt que de répondre à sa place.</p> <p>Guide : trouver l'énergie et la patience chaque jour pour mettre en application ce style de discipline, faire équipe avec l'autre parent, ne pas boycotter la discipline de l'autre (surtout pas devant l'enfant).</p> <p>Copain : faire profiter l'enfant de son expérience, instaurer des limites, mais en gardant sa bonne communication, prendre conscience qu'imposer un encadrement ne nuit pas à l'enfant</p> <p>Décrocheur : demander de l'aide, rétablir le respect mutuel et retrouver sa crédibilité en tant que parent.</p>
<p>17. Quels sont les 5 styles de disciplines parentales et les images associées?</p>	<p>Militaire : mur de brique Couveur : poule Guide : coach Copain : les amis Décrocheur : fantôme</p>
<p>18. Pourquoi utiliserait-on un système de jetons?</p>	<p>Pour motiver un enfant à adopter les bons comportements et ainsi diminuer les comportements inappropriés. C'est une technique organisée, structurée et efficace qui n'est pas influencée par l'humeur, le moment ou l'endroit.</p>
<p>19. Vous élaborez avec votre enfant un système de jetons. Donnez un exemple de tâches et de privilèges que vous pourriez utiliser.</p>	<p>Tâches : Faire son lit, ramasser sa chambre, entrer à l'heure demandée, etc.</p> <p>Privilèges : Jouer 30 minutes de plus à l'extérieur, inviter un ami à souper, louer un film, etc.</p>

QUESTIONNAIRE SUR L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL

I. Accomplissement de gestes positifs

	GESTES POSITIFS	0 jamais	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
1.	Vous pouvez deviner pourquoi votre enfant agit de telle ou telle façon					
2.	Vous prenez votre temps avant d'intervenir auprès de votre enfant					
3.	Vous écoutez le point de vue de votre enfant					
4.	Vous discutez avec l'autre parent à propos de la mesure à prendre					
5.	Vous êtes d'accord avec l'autre parent à propos de la mesure à prendre					
6.	Lorsque votre enfant se conduit bien, vous le félicitez					
7.	Vous passez du temps à jouer avec votre enfant.					
8.	Vous vous intéressez à ses activités de loisir					
9.	Vous aimez passer du temps en sa compagnie					
10.	Vous éprouvez un sentiment de fierté à propos de votre enfant					
11.	Vous formulez vos demandes de manière claire et concrète					
12.	Vous vous adressez à votre enfant avec une voix calme lorsqu'il faut le reprendre					
13.	Vous vérifiez s'il vous a compris					
14.	Vous vous assurez qu'il a fait ce que vous avez demandé					
15.	Vous faites preuve de constance dans vos demandes					
16.	Vous démontrez à votre enfant que vous avez confiance dans ses capacités					
17.	Vous utilisez un bon système de motivation, genre jetons ou autres					
18.	Votre enfant collabore bien à l'application de ce système					
19.	Les deux parents participent à l'application de ce système					
20.	La méthode que vous utilisez donne de bons résultats					
21.	Vous savez vous montrer ferme quand c'est le temps					
22.	Vous êtes déterminé à aller jusqu'au bout avec votre enfant					
23.	Vos interventions sont empreintes d'affection même lorsque vous le corrigez					
24.	Votre utilisation du temps d'arrêt est efficace					
25.	Votre enfant collabore bien à l'application du temps d'arrêt					
	Additionnez les chiffres de chaque colonne					

QUESTIONNAIRE SUR L'EXERCICE DU RÔLE PARENTAL

II. Difficultés rencontrées

	GESTES POSITIFS	0 jamais	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
1.	Vous avez beaucoup de difficultés à comprendre votre enfant					
2.	Vous réagissez trop rapidement à ses comportements					
3.	Vous devez répéter plusieurs fois votre demande					
4.	Vous pensez que votre enfant se comporte comme un « bébé »					
5.	Il arrive que votre enfant se fasse expulser de l'école					
6.	Vous trouvez sa compagnie ennuyeuse					
7.	Vous ne savez pas ce qui peut intéresser votre enfant					
8.	Vous vous inquiétez pour son avenir					
9.	Vous trouvez qu'il a les mêmes comportements négatifs que son autre parent					
10.	Vous devez le reprendre et le corriger					
11.	Votre enfant ne semble pas vous comprendre					
12.	Vous êtes fatigué de répéter					
13.	Vous haussez le ton					
14.	L'enfant hausse aussi le ton envers vous					
15.	Vous avez hâte qu'il ait atteint ses 18 ans tellement la situation est lourde					
16.	Vous avez l'impression que votre enfant ne s'intéresse à rien					
17.	Vous ne savez pas comment le motiver					
18.	Vous vous mettez souvent en colère contre lui					
19.	Vous avez l'impression que sa conduite compromet l'établissement d'un bon climat à la maison					
20.	Vous et l'autre parent vous querellez à son sujet					
21.	Par moment, vous avez envie de tout laisser tomber					
22.	Vous perdez le contrôle de vos émotions					
23.	Vous menacez votre enfant de sanctions sévères					
24.	Votre enfant refuse catégoriquement d'obéir					
25.	Vous sentez le besoin de sortir de la maison afin de vous détendre					
	Additionnez les chiffres de chaque colonne					

RÉSULTATS OBTENUS

1. SENTIMENT DE COMPÉTENCE DU PARENT

– **Note de performance que le parent s'attribue**

Total des réponses au questionnaire I : _____

Équivalence en lettre : _____

– **Note d'évaluation de la conduite de l'enfant**

Total des réponses au questionnaire II : _____ (X)

Soustraire « X » de 100 : $100 - \text{_____} = \text{_____}$

Équivalence en lettre : _____

A	=	80	–	100
B	=	60	–	80
C	=	40	–	60
D	=	20	–	40
E	=	0	–	20

2. SECTEUR LE PLUS PROBLÉMATIQUE CHEZ L'ENFANT

Faites séparément le calcul des cinq thèmes du questionnaire II :

1 à 5 : Connaissance de l'enfant et du sens de sa conduite _____

6 à 10 : Intérêt pour les activités de l'enfant _____

11 à 15 : La communication _____

16 à 20 : Motivation de l'enfant _____

21 à 25 : L'encadrement _____

Identifier le secteur le plus problématique chez l'enfant en comparant les résultats aux divers thèmes.

3. DEGRÉ DE SATISFACTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT

– **Gestes éducatifs de nature relationnelle**

Questionnaire I : additionnez les réponses aux questions 7, 8, 9, 10, 16, 18, 19, 20, 23, 25

Résultat : _____ / 40

– **Évaluation de la réponse de l'enfant**

Questionnaire II : additionnez les réponses aux questions 6, 8, 12, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 25

Résultat : _____ / (X)

Soustraire « X » de 40 : $40 - \text{_____} = \text{_____}$

Comparaison des résultats obtenus avant de commencer à appliquer cette méthode, et après.

Prendre soin de soi!

En tant que parent, il est important de prendre soin de soi. On se doit de prendre un temps d'arrêt. Un parent reposé et non stressé est plus en mesure d'encadrer adéquatement son enfant.

Voici quelques idées pour vous!³⁶



Acceptez le coup de main des autres! Il est important d'accepter l'aide qu'on nous offre et même d'en demander. Cette personne peut être votre conjoint/conjointe, un parent, un ami, une personne du voisinage, un enseignant, un groupe d'entraide ou un professionnel.

Recevoir de la tendresse, une oreille attentive, une aide ménagère! Quelqu'un qui aide l'enfant à faire ces devoirs, qui l'amène faire une activité!



Réservez-vous régulièrement une activité privilégiée! Une activité, une sortie seul, juste pour vous! Le parent doit se rappeler « que le plus important n'est pas nécessairement le plus urgent ». Le but est de faire une activité qui vous plaît, peu importe quelle forme elle prend : cinéma, bricolage, massage, marche, cours d'aérobie, lèche-vitrine, souper entre amis, etc.



Prenez un temps d'arrêt! Lorsque la pression est trop forte, retirez-vous dans une pièce et prenez le temps de respirer. Lisez, écoutez de la musique, appelez un ami, peu importe. Laissez-vous du temps! Soyez attentif aux signes de stress et désamorcez la situation. « Mieux vaut l'escapade, que l'escalade! »



Éliminez les pensées négatives! Concentrez-vous sur le positif. Gardez en mémoire vos bons coups. Évitez d'être un prophète de malheur!

Vous n'êtes pas juste un parent! Vous êtes un être humain à part entière qui a des besoins, des forces et des limites. Faites-vous confiance!

³⁶ Tiré et adapté de LAVIGUEUR, S. (1998). *Ces parents à bout de souffle*, Outremont : Les Éditions Québecor.

Quelques ressources!

Lecture suggérée :



Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose par Gilles Cloutier, aux éditions Gily.



Ces parents à bout de souffle par Suzanne Lavigneur, aux Éditions Québecor.



Devoirs sans larmes par Lee Canter et Lee Hausner, aux Éditions de la Chenelière.

Lignes téléphoniques :



Première ressource, aide aux parents 1-866-329-4223 ou www.premiereressource.com

Un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui a pour mission de contribuer, dans une optique de prévention et de soutien, au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre parents et enfants dans la vie quotidienne.



Ligne Parents 1-800-361-5085 ou www.ligneparents.com

Un service téléphonique d'intervention et de soutien pour les parents d'enfants de 0 à 18 ans, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Gratuit, confidentiel et anonyme.



Allô Prof 1-888-776-4455 ou www.alloprof.ca

Services gratuits d'aide aux devoirs



L'AQETA Outaouais 819-777-3126 ou www.aqetaoutaouais.qc.ca

L'AQETA exerce son leadership en matière de troubles d'apprentissage afin d'assurer l'égalité des chances des personnes qui ont un trouble d'apprentissage, de leur permettre de développer pleinement leur potentiel et de contribuer positivement à la société.



Le Centre d'aide 24/7 819-595-9999 ou www.centredaide247.com

Offre aux personnes et à leurs proches qui vivent une situation de crise et de détresse, des services d'accueil, d'aide, de soutien et d'accompagnement visant à désamorcer la crise et à amorcer un processus de résolution de problème, et ce, en se fondant sur une approche communautaire qui vise le maintien ou le retour de la personne dans son milieu de vie naturel.



Centres jeunesse de l'Outaouais 819-776-6060 ou www.cjoutaouais.qc.ca

Bibliographie

BANDURA, A. (1982). *Social learning theory*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

BANDURA, A. (1989). « Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy », *Developmental Psychology*, vol. 25, n° 5, p.729-735.

BENOÎT, J.-A. (1997). *Le défi de la discipline familiale*, Montréal : Les Éditions Québecor.

CANTER, L., et HAUSNER, L. (1995). *Devoirs sans larmes*, Montréal : Les Éditions de la Chenelière.

CLOUTIER, G. (1997). *Programme de formation P.E.D.A.P : pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale. Manuel d'animation*, Montréal : produit et distribué par le CLSC Mercier-Est/Anjou.

CLOUTIER, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*, Montréal : Éditions Gily.

EYBERG, S. M., et BOGGS, S. R. (1998). « Parent-child interaction therapy : A psychosocial intervention for the treatment of young conduct-disordered children.», dans Briesmeister, J. M., et SCHAEFER, C. E (dir.). *Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems*, 2^e éd., New York : John Wiley, p. 61-97.

LAVIGUEUR, S. (1998). *Ces parents à bout de souffle*, Outremont : Les éditions Québecor.

NORMANDEAU, S., et VENET, M. (2001). « Chapitre 4 : Comment intervenir auprès et par l'entremise des parents », dans VITARO, F., et GAGNON, C. *Prévention des problèmes d'adaptation chez les enfants et les adolescents : Tome 1: Les problèmes internalisés*,. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p.141-188.

PATTERSON, G. R., et FORGATCH, M. S. (1985). « Therapist behavior as a determinant for client resistance: A paradox for the behavior modifier », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 53, n° 6, p. 846-851.

PHELAN, Thomas W. (2003). *1-2-3 Magic : Effective Discipline for children 2-12*, Illinois : Parent Magic Inc.

TURCOTTE, D., et LINDSAY, J. (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*, Boucherville : Gaëtan Morin éditeur, p. 217.

WEBSTER-STRATTON, C. (1992). *The incredible years : A trouble-shooting guide for parents of children aged 3-8*, Toronto : Umbrella Press.

WEBSTER-STRATTON, C. (1996). « Early intervention with videotape modeling: Programs for families of children with oppositional defiant disorder or conduct disorder », dans HIBBES, E.D et JENSEN, P.S. (dir.). *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice*, Washington, D.C: American Psychological Association, (p. 435-474).

WEBSTER-STRATTON, C. (1998). « Parent training with low-income families: Promoting parental engagement through a collaborative approach », dans LUSTZKER, John, R. (dir.). *Handbook of child abuse research and treatment*, New York : Plenum Press, (p. 183-210).

WEBSTER-STRATTON, C., et HANCOCK, L. (1998). « Training for parents of young children with conduct problems: Content, methods, and therapeutic procedures », dans BRIESMEISTER, J. M., et SCHAEFER, C. E. (dir.). *Handbook of Parent Training: Parents as co-therapists for children's behavior problems*, 2^e éd., New York : John Wiley, (p.98-152).