

Parents en action

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



Cahier du parent

Réalisé sous la direction :
Charlaine Bisailon
Ginette D'Auray

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 BISAILLON, 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 : 978-2-550-75459-6

©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 Charlaïne Bisailon avec la collaboration de Ginette D'Auray, Sylvie Girard. 2013, 36 pp.

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

Certains contenus du présent document proviennent de différents auteurs. Nous utilisons des extraits de contenu, s'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.

Préambule

Bonjour à vous!

Bienvenue dans le groupe *Parents en action*.

Le groupe *Parents en action* est un groupe qui s'adresse à des parents comme vous, qui ont des enfants âgés entre 6 et 12 ans, qui défient l'autorité parentale. Ce groupe a pour but de 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. Ce groupe vise ainsi à vous sensibiliser 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. Vous appliquerez des méthodes propices pour favoriser un climat familial harmonieux. De plus, vous développerez des habiletés et des compétences pour accroître l'obéissance de votre enfant.

Au cours des rencontres, différents thèmes seront abordés, dont : l'analyse de la situation, la relation parent-enfant et l'encadrement. Vous aurez l'occasion de vous familiariser à ces thèmes par l'entremise de diverses activités comme des illustrations, des mises en situations, des quiz, le visionnement d'un film, etc. Vous aurez aussi l'occasion de faire la rencontre de parents ayant vécu des situations similaires à vous, avec qui, vous pourrez partager vos préoccupations et vos réussites.

Nous vous souhaitons un excellent groupe!

CALENDRIER DES RENCONTRES AUTOMNE 2014

ENDROIT : 155 CHEMIN FREEMAN, GATINEAU

HEURE : 18H00 à 20H00

	DATES DES RENCONTRES	THÈMES 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 18h00 à 19h15
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

Thème n° 1 : L'analyse de la situation

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.

Objectifs spécifiques



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, stresseurs 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.

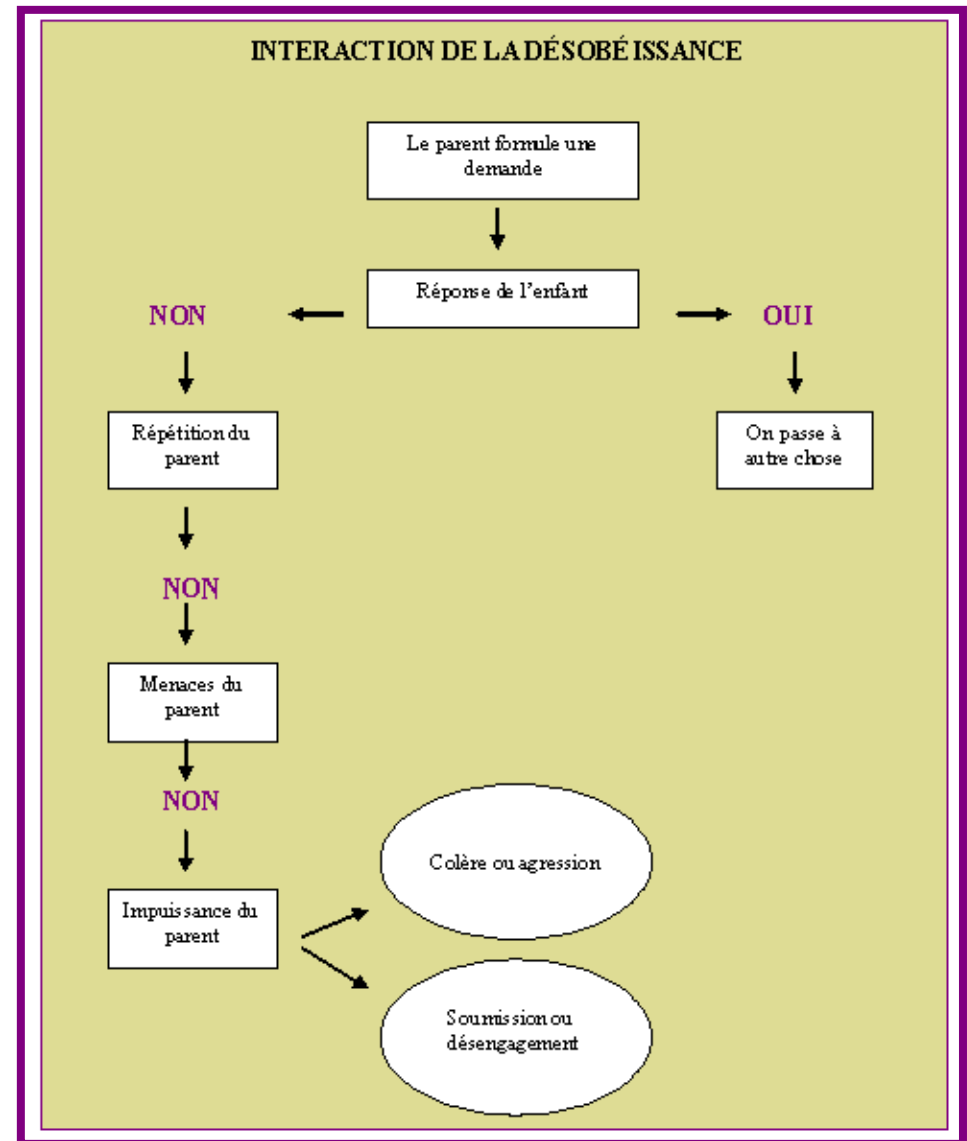


DÉFINITION DE LA DÉSOBÉISSANCE
(trois situations types)

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 une 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.



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 à 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»

Facteurs de risque de la désobéissance des enfants

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)

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



Événements situationnels / stressseurs

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

Environnement

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

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 de Cloutier, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal : Éditions Gily. p. 49-50.

Exemples de routine pour votre enfant ou pré-adolescent

Routine chez un enfant

Am :

- Lever
 - Déjeuner
 - Brosser les dents
 - S'habiller
 - Préparer son lunch et son sac d'école
- Et départ pour l'école

Pm :

- Collations et devoirs
- Jeu libre
- Tâche : ex. mettre la table
- Souper
- Temps libre
- Bain (mettre linge sale dans son panier)
- Rituel du dodo

Routine chez un pré-adolescent

Am :

- Lever
- S'habiller et se préparer
- Déjeuner
- Faire son lunch
- Brosser ses dents
- Préparer son sac d'école et départ pour l'école

Pm :

- Pratique d'un sport
- Collation
- Télévision ou ordinateur
- Souper
- Devoirs
- Douche
- Coucher

Routine de votre enfant

Am : _____

Pm : _____

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

Objectif général

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

Objectifs spécifiques



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.



Formuler une bonne demande

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, si 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.

Pièges à éviter

- ❖ **Reproches** : dans les paroles (éviter les « tu aurais dû ») ou dans les gestes (évitez 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 ».
- ❖ **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 cochon 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 ».

Tiré et adapté de Cloutier, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal : Éditions Gily. p. 73-74.

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!

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 d'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 à 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 (legos, kinex) ❖ 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.

Tiré et adapté de Cloutier, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal : Éditions Gily. p. 64-67.

Mon style de discipline parentale

Voici un questionnaire qui vous permettra d'identifier votre style parental. 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 quitter pour vous sentir moins coupable.
 - E. Vous vous éclipsez 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 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(e), lors de leurs visites chez l'autre parent, vos enfants ne prennent qu'un bain sommaire aux 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(e) et aux enfants après chaque visite à ce sujet et leurs 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(e) est irresponsable et que vos enfants ne sont pas entre bonne main chez lui (elle).
 - C. Vous faites part clairement à votre ex-conjoint(e) 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 libre 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 d'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(e) professionnel(le) 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(e) d'une journée de travail. Malgré vos demandes répétées, vos enfants (7 et 8 ans) n'ont pas rangé leur manteau et leurs bottes tel que 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(e) ou un(e) ami(e), sans intervenir.

Analyse et interprétation

Quel chiffre avez-vous entouré le plus souvent?

Le « A » = _____

Le « B » = _____

Le « C » = _____

Le « D » = _____

Le « E » = _____

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

Le deuxième chiffre, 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...

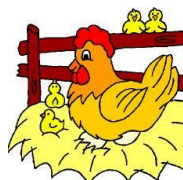
1. Selon le résultat du questionnaire, vous reconnaissez-vous dans le style de discipline obtenu?
2. Reconnaissez-vous votre conjoint(e)? Vos parents?
3. Avez-vous adopté le même style parental que vos parents? Pourquoi?
4. Obtenez-vous des changements positifs et durables (à moyen et à long terme et 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?

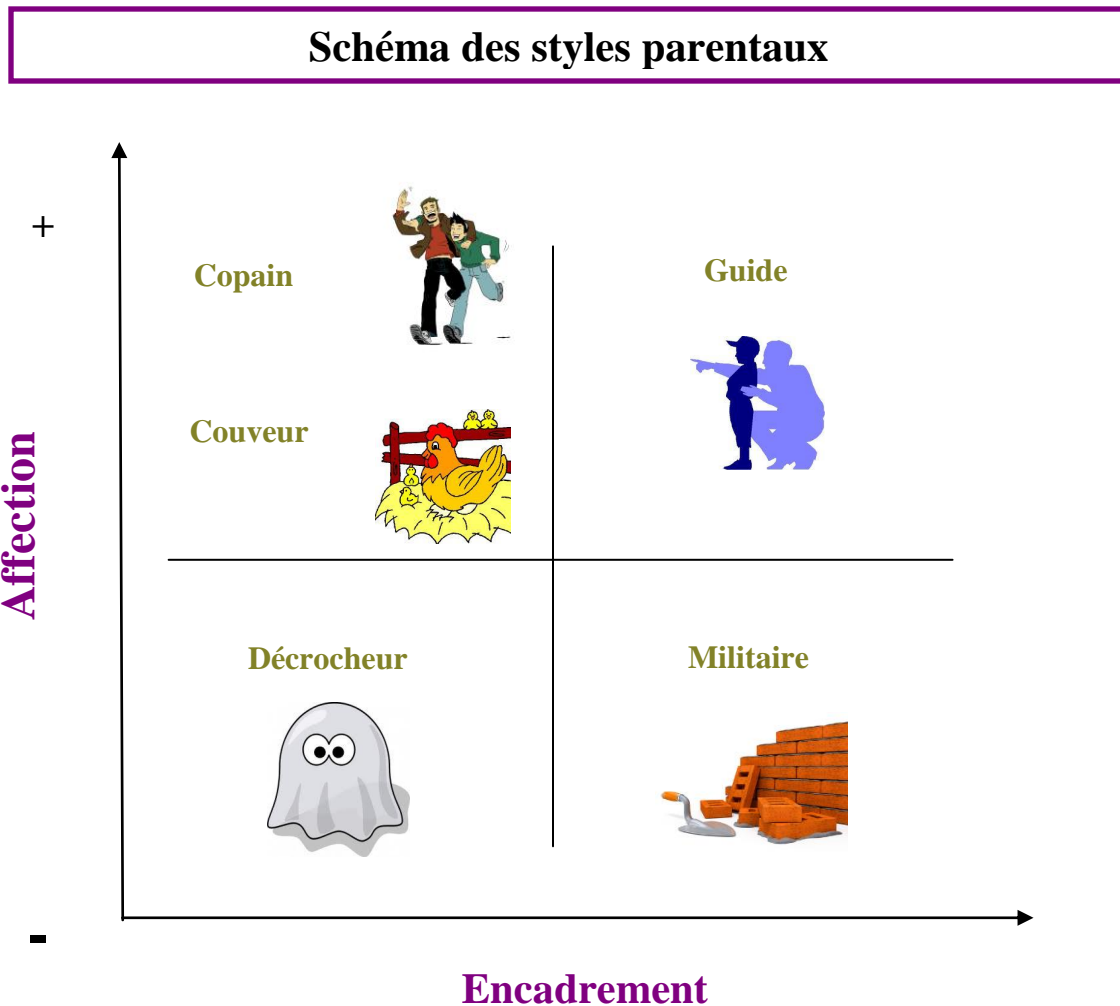
Questionnaire tiré et adapté de :

Benoît, J-A. (1997). *Le défi de la discipline familiale*. Montréal : 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 sur-organisation 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 à 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





Lorsqu'il y a peu d'affection, et peu d'encadrement, nous sommes dans un style **décrocheur**.
 Lorsqu'il y a peu d'affection et beaucoup d'encadrement, nous sommes dans un style **militaire**.
 Lorsqu'il y a beaucoup d'affection et peu d'encadrement, nous sommes dans un style **couveur** ou **copain**.
 Lorsqu'il y a beaucoup d'affection et beaucoup d'encadrement, nous sommes dans un style **guide**.

L'importance est de trouver un équilibre entre ces styles, selon la situation ou l'âge de l'enfant.
 Le parent doit donc être une boussole et s'adapter aux différents contextes.



Technique : «Planifier pour prévenir»

Dans une continuité de la technique de l'attention positive, nous vous demandons de prévoir les temps libre. 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. (ex : dessiner, faire un château de carte, jouer avec des Legos, 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.

Thème n° 3 : L'encadrement

Objectif général

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

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 à motiver son enfant.



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



Les phases de la colère chez l'enfant

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.



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

L'approche 1-2-3¹ 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, nommer 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 publics²

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. (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.

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

² Tiré et adapté de Cloutier, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal :Éditions Gily.

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 choisi de prendre une pause comme moyen, afin de mieux gérer ses humeurs et ses émotions.

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 (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 que 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.

Tiré et adapté de Cloutier, G. (2012). *Vivre en harmonie avec un enfant qui s'oppose*. Montréal :Éditions Gily.

Quelques remarques en terminant...

- ☑ Révisez 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(1997), fiche 31.

EXEMPLE D'UN SYSTÈME DE JETON

LISTE DE TÂCHES

No	TÂCHES	JETONS
1.	Je me lève à hr	1
2.	Je fais mon lit	1
3.	Je suis prêt (e) à l'heure pour me rendre à l'école	1
4.	Je fais mes devoirs à hr	2
5.	Je ramasse mes vêtements et jouets avant hr	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 hr	1
9.		
10.		

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.		

LISTE DE TÂCHES

No	TÂCHES	JETONS
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

LISTE DE PRIVILÈGES

No	PRIVILÈGES	JETONS
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		


LISTE DE TÂCHES AVEC RETRAIT PARTIEL


ROUTINE QUOTIDIENNE OBLIGATOIRE			JETONS MÉRITÉS OU PERDUS
BONNES ACTIONS	JETONS MÉRITÉS	MAUVAIS COMPORTEMENTS	JETONS PERDUS

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

Problèmes	Conseils
Problème No 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 spécifique 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-e. Ensemble, vous devez élaborer un plan pour motiver votre enfant à faire davantage d'efforts.
Problème No 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-e. 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 No 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-e 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-e 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.



<p>Problème No 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. Soyez conséquent et appuyez vos paroles par des actes.
<p>Problème No 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 la 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 No 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 No 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 spécifique, 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.

CANTER, Lee et HAUSNER, Lee.(1995). *Devoirs sans larmes*. Montréal : Les éditions de la Chenelière. p.89-104.

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!³



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 plait, peu importe qu'elle forme elle prend : cinéma, bricolage, massage, marche, cours d'aérobic, lèche-vitrine, souper entre ami, 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, peut 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!

³ 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 Lavigreur, aux éditions Québecor.



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

Lignes téléphoniques :



Éducation-coup-de-fil 1-866-329-4223 ou www.education-coup-de-fil.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