

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



J♥UR 5



LE FEU DE CIRCULATION



STOP!!!

C'est inadmissible
Ça ne passe pas!
C'est important!
Retrait + conséquence au
besoin

Ton très ferme!

ATTENTION!

Technique 1-2-3 :

1. Consigne : « SVP »
2. Consigne plus claire et ferme :
« Viens ici. J'ai dit...Compris? »
(Choix clair, annonce de la
conséquence)
3. Conséquence
(agir sans agressivité, avec fermeté et
peu d'attention)

Ton progressif.

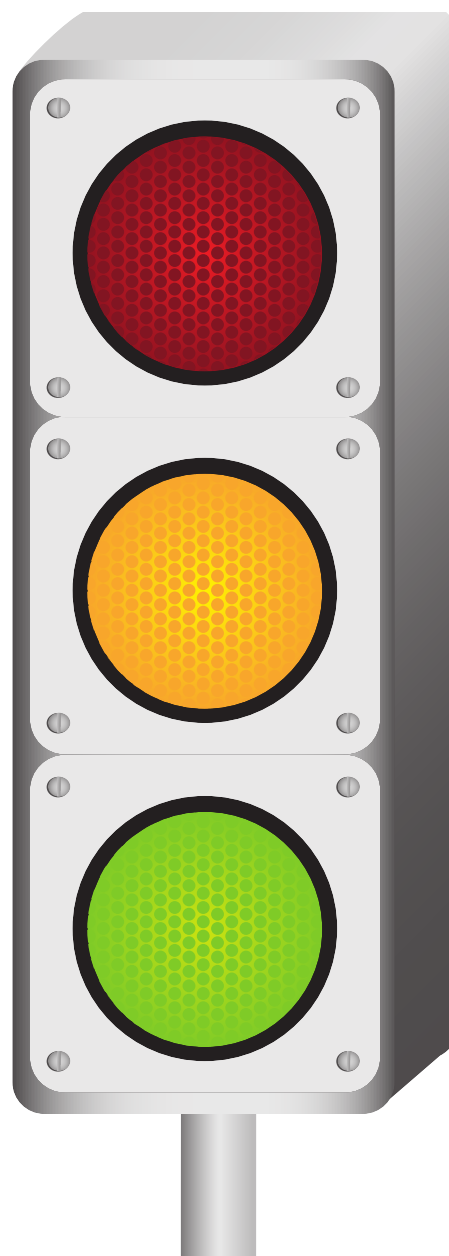
SIMPLE ERREUR

« Je comprends que tu puisses te
tromper, je t'aide à réfléchir, je te
soutiens dans ton effort... »

« Ce n'est pas bien grave, tu vas te
reprendre... »

Humour, ignorance, rappels,
discussion, sensibilisation, mesures
d'aide et de soutien, etc.

Ton chaleureux



QUELQUES IDÉES DE CONSÉQUENCES

ÊTRE PRIVÉ :

- De télé
- De jeux vidéo
- De sortie
- D'histoires avant le coucher
- De vélo
- D'argent sur son allocation
- D'une activité familiale

Bien entendu, la « privation » doit avoir un lien avec la situation, sinon c'est une punition!

DEVOIR FAIRE UNE ACTION DE RÉPARATION :

- S'excuser
- Écrire une lettre ou faire un dessin
- Rembourser (avec ses sous ou devoir faire des travaux pour rembourser)
- Faire une tâche ménagère
- Faire quelque chose d'agréable pour la personne qu'il a lésée (ex : faire son lit durant une semaine)
- Réparer ou remplacer ce qu'il a brisé.

ÊTRE RESTREINT DANS SES ACTIVITÉS ET DANS SON ESPACE :

- Devoir rester dans la cuisine à dessiner pendant qu'on prépare le repas
- Devoir manger dos au reste de la famille
- Devoir rester jouer dans la cour de la maison
- Être obligé d'aller jouer dehors pour dépenser son énergie
- Se retirer avec un parent pour discuter
- Ne plus avoir accès à une pièce, à la piscine ou à la télé
- Devoir faire une tâche désagréable avant de pouvoir faire l'activité agréable
- Devoir prendre son bain avant son émission
- Devoir ranger sa chambre avant d'ouvrir la télé
- Devoir ramasser la table avant de sortir avec ses amis,
- Devoir s'excuser avant de pouvoir retourner à son jeu vidéo
- Devoir terminer ses devoirs avant de pouvoir souper.

QUELQUES EXEMPLE DE PUNITIIONS ET CONSÉQUENCES

selon les situations

MAXIME VOLE DES BONBONS AU DÉPANNEUR

CONSÉQUENCES NATURELLES :

- Il se fait arrêter par les policiers.
- Il se fait pincer par le propriétaire et il a honte de lui-même.
- Il mange tous les bonbons en cachette et fait une indigestion.

CONSÉQUENCES LOGIQUES :

- Vous l'accompagnez au dépanneur pour qu'il avoue son larcin ; il est gêné et doit rembourser.
- Pendant un certain temps, vous refusez qu'il aille au dépanneur ou vous refusez qu'il mange des bonbons.
- Pour qu'il regagne votre confiance, vous lui imposez qu'il joue dans la cour pendant quelques jours et ne puisse aller voir ses copains.
- Vous l'obligez à écrire une lettre d'excuses au propriétaire.
- Vous donnez à un autre enfant un de ses jouets préférés pour qu'il comprenne ce que l'on ressent lorsque l'on est privé de quelque chose qui nous appartient.

PUNITIIONS :

- Vous confisquez son vélo.
- Vous le privez de sortie.

ALEXANDRE SE RELÈVE PLUSIEURS FOIS À L'HEURE DU COUCHER

CONSÉQUENCES NATURELLES :

- Il sera fatigué le lendemain et vous refuserez qu'il manque l'école.

CONSÉQUENCES LOGIQUES :

- Vous exigez qu'il se couche plus tôt le lendemain pour reprendre le sommeil perdu.
- Vous ne lui répondez plus et vous ignorez ses demandes parce que vous êtes fatigué.
- Le lendemain, vous refusez qu'il aille jouer avec ses amis parce qu'il doit se reposer.
- Vous confisquez les jouets avec lesquels il joue dans sa chambre au lieu de dormir.

PUNITIIONS :

- Vous l'assoyez sur une chaise dans un coin jusqu'à ce qu'il soit disposé à se coucher.
- Vous le privez de jeux vidéo le lendemain.

QUELQUES EXEMPLE DE PUNITIIONS ET CONSÉQUENCES

selon les situations

JULIE FAIT EXPRÈS DE FAIRE FÂCHER SON FRÈRE MATHIS

CONSÉQUENCES NATURELLES :

- Son frère refuse de jouer avec elle ou refuse de lui prêter ses jouets (et vous l'appuyez).

CONSÉQUENCES LOGIQUES :

- Vous exigez que Julie reste dans la même pièce que vous pour mieux la surveiller et afin qu'elle soit loin de son frère.
- Vous donnez un privilège à Mathis s'il a bien contrôlé sa colère et, bien sûr, Julie ne peut en profiter. Par exemple, Mathis peut louer un film mais Julie doit s'occuper dans une autre pièce pendant ce temps ; Mathis obtient les périodes de temps qui étaient normalement allouées à Julie pour jouer au jeu vidéo... (Attention toutefois, une utilisation abusive de ce type de mesures peut attiser la rivalité fraternelle.)
- Vous envoyez Julie en retrait dans sa chambre car elle est désagréable avec l'entourage. De plus, elle devra s'excuser.
- Vous exigez qu'elle se couche plus tôt car vous croyez qu'elle est fatiguée.

PUNITIIONS :

- Vous confisquez son vélo.
- Vous le privez de sortie.

CORINE ROUSPÈTE SOUVENT À L'HEURE DU SOUPER ET REFUSE DE MANGER CE QUI EST SERVI

CONSÉQUENCES NATURELLES :

- Vous la laissez sortir de table, mais vous refusez de lui donner autre chose à manger avant le prochain repas. Elle risque donc d'avoir faim.

CONSÉQUENCES LOGIQUES :

- Au prochain repas, vous lui servez à nouveau le repas qu'elle n'a pas mangé.
- Elle devra débarrasser la table et faire la vaisselle pour se faire pardonner son impolitesse.
- Vous enlevez son assiette sans un mot, jetez son contenu à la poubelle et ignorez Corine car personne n'a envie de discuter avec quelqu'un qui est désagréable.

PUNITIIONS :

- Vous la privez de son émission préférée.

QUELQUES EXEMPLE DE PUNITIONS ET CONSÉQUENCES

selon les situations

À L'HEURE DES DEVOIRS ET LEÇONS,
SIMON PERD SON TEMPS, NE FAIT PAS D'EFFORT ET PLEURNICHE

CONSÉQUENCES NATURELLES :

- Vous refusez de l'aider. Il devra vivre avec les résultats.
- Il perd son temps, alors la période des devoirs sera plus longue. Peut-être ne lui restera-t-il plus de temps pour jouer dehors ou manquera-t-il son émission préférée?
- Vous écrirez une note à son professeur et il devra s'expliquer avec lui demain.

CONSÉQUENCES LOGIQUES :

- Vous êtes fatigué de son attitude et vous l'envoyez terminer ses devoirs, seul, dans sa chambre.
- Vous lui faites reprendre le temps qu'il vous a fait perdre. Par exemple, il devra se coucher 15 minutes plus tôt qu'à l'habitude.

PUNITIONS :

- Vous confisquez son vélo.
- Vous lui coupez l'accès à son ordinateur.

En terminant, rappelez-vous toutefois que ce n'est pas une conséquence ni une punition (aussi lourde soit-elle et appliquée une fois sur dix et après douze avertissements) qui fera une différence.

LA RIGUEUR ET LA CONSTANCE DU PARENT SERONT DÉTERMINANTES DANS LA RÉUSSITE.

Par ailleurs, nous avons ici abordé le thème des conséquences, mais il existe plusieurs autres moyens de susciter la collaboration des enfants sans devoir sévir. Je vous suggère donc la lecture de mon livre *Parent gros bon sens* pour découvrir d'autres façons d'encourager la collaboration des enfants.

