

# LA DISCIPLINE

ARROSER LES FLEURS, PAS LES MAUVAIS HERBES.



## AYEZ UN TON DE VOIX CALME

En faisant la discipline auprès de votre enfant, vous voulez lui expliquer que ce qu'il a fait est mal ou bien le corriger pour une raison particulière. Il est important d'expliquer calmement parce que crier peut amener votre enfant à vous craindre. Prenez une bonne respiration et gardez en tête le but de votre intervention.

## SUITE À VOTRE INTERVENTION, LAISSEZ DU TEMPS À VOTRE ENFANT

Parfois, on voudrait que les choses s'exécutent tout de suite, au moment où on décide que l'action doit se faire. Cependant, il faut garder en tête que votre enfant a peut-être besoin de prendre un moment pour réfléchir à ce qu'il vient de se passer. Laissez-lui le temps de décompresser pour pouvoir revenir sur les événements. Il sera plus disponible à vous écouter et votre intervention sera plus efficace.

## FAITES RÉPÉTER LA CONSIGNE

Il se peut que votre enfant vous regarde et semble attentif, mais que son esprit soit ailleurs qu'avec vous au moment présent. Ce n'est pas nécessairement parce qu'il ne veut pas vous écouter, il est peut-être seulement en train de vagabonder dans son esprit, comme un TDAH le ferait tout bonnement. Pour tenter de diminuer les disputes une fois que le moment de se mettre en action arrive, vous pouvez utiliser la stratégie de la reformulation de la consigne. Si votre enfant répète dans ses mots ce que vous lui avez dit, il est prêt à faire la tâche. Sinon, reprenez calmement avec lui les parties qu'il n'a pas bien assimilées. Il sera donc plus gagnant pour vous et votre enfant de s'assurer que la consigne est claire dès le départ plutôt que devoir faire de la discipline une fois la tâche commencée.

## TENTEZ LA DISCUSSION AVANT LA PUNITION

Pour qu'un comportement cesse ou soit modifié, l'enfant doit comprendre ce qu'il doit changer. Si les punitions qui lui sont données ne sont pas accompagnées d'explications, aucun changement ne se produira, l'enfant ne comprendra pas le comportement attendu. Il sait fort probablement ce qu'il ne doit pas faire, mais sait-il ce qu'il devrait faire? En premier lieu, tenter la discussion avec votre enfant. À de nombreux moments, un échange sur les attitudes à avoir et les raisons pour lesquelles il faut adopter ces attitudes sera bien plus payant qu'un simple séjour au coin du mur. L'enfant aura une idée précise de ce qu'il a à faire et il comprendra mieux les motifs de votre mécontentement face à ses gestes.

## NE PRIVEZ PAS VOTRE ENFANT DE TOUT CE QU'IL AIME

Lorsque vient le temps de donner une conséquence, faut-il absolument les priver de tout ce qu'ils aiment pour tenter de les ramener à l'ordre? Si vous retirez tout plaisir, vous risquez d'être perçu comme le méchant de la situation et votre intervention pourrait en souffrir. Il est important que, lorsque vous retirez certains objets ou privilèges, vous leur laissiez quand même leur petite dose de plaisir au quotidien. Il existe d'autres alternatives de conséquences logiques : devoirs faire un geste réparateur, diminuer son temps libre et le remplacer par des responsabilités, le laisser assumer la responsabilité de son geste.

## VALORISEZ LES BONNES ACTIONS

La discipline, ce n'est pas que pour des moments négatifs, c'est aussi pour souligner les bons coups de vos enfants. En leur donnant des récompenses ou de l'attention positive lorsqu'ils ont de bons comportements, vous leur envoyez le message que c'est payant de bien agir, qu'il y a plus de positif à bien agir qu'à désobéir. Vous renforcerez par la même occasion votre lien avec votre enfant. Il ne vous verra pas que comme un méchant, mais comme un protecteur et quelqu'un qui reconnaît les efforts qui sont faits.

