

La discipline, un jeu d'enfant

Par Brigitte Racine, infirmière et psychothérapeute

On parle beaucoup, on explique beaucoup mais on n'agit pas assez!

Comment agir sans menacer de punir?

- **Dire 1 fois sans répéter**
- **Les responsabiliser** Bébés, j'ai 100% contrôle

18 ans, j'ai 0% de contrôle.....Mais entre les 2 ?

En 2001, les troubles de comportements ont triplés!!! Et ça va en augmentant!

La cause? C'est un manque d'amour dans 90% des cas! Ce qui amène à des troubles de comportements.

Quoi faire? -- Aux demi-heures s'arrêter et dire qqc de positif à mes enfants(ou à mes élèves si je suis professeur) et dans 2 semaines vous n'aurez plus de discipline à faire!!!

Mettez-vous une sonnerie pour commencer, simplement pour y penser.

Ex : Hé que je trouve ça agréable d'avoir un enfant de bonne humeur comme toi!

Ou : Ha! Que c'est facile d'enseigner à des élèves aussi agréables que vous.....

Je vais ainsi chercher une bonne attention positive! Et il se sentira vraiment aimé!

Si au contraire je suis trop exigeante.... = il ne s'aimera pas et aura une faible estime de lui.

Être parents c'est un apprentissage!

Si vous avez des enfants découragés c'est qu'ils manquent d'encouragements!
Encouragez-les!!!

La discipline :

- Où? --**Partout.....**Ça les protège et ça leur apprend à faire attention.
 --**Manque de respect?** Il faut que tu répare....

- Pourquoi? --Autodiscipline ... Plus tard il va aller travailler et il aura une hypothèque à payer!

--Sécurise

--Base de l'estime de soi....C'est le plus grand protecteur contre l'alcool, la drogue

et le suicide. Il faut mettre des limites et leurs dire non, pour leurs apprendre à

dire non eux aussi et à mettre des limites à tout ce qui s'offrira à eux.

--Ça les protège des conduites à risque.

- Quand? Il y a 2 questions à se poser = **1-Est-ce dangereux?**

2-Si je n'interviens pas....Quel

impact que ça va avoir?

Dans 10-15 ans ça vas-tu être grave? Ex : si mon enfant oublie 2-3 fois par année de ranger son sac d'école, ça vas-tu avoir des répercussions dans 10-15 ans? Non! Mais si mon enfant ne range jamais sa chambre ou son sac d'école, oui ça va avoir des répercussions néfastes dans 10-15 ans!

Il faut donner le droit à l'erreur occasionnelle!

--Si mon enfant dit 1 insulte = doit dire 3 qualités Ex : Il a dit 1 insulte à sa sœur, il doit lui trouver 3 qualités maintenant! S'il ne veut pas coopérer, il doit aller, exemple, sur une chaise et se lèvera quand il les aura trouvés ou bien pourra souper quand il aura trouvé ses qualités et pas n'importe quel qualités, comme belle, fineMais concret comme, elle est serviable car elle m'apporte toujours un efface quand je lui demande! Ou gentille car la semaine passée elle m'a permis d'entrer dans sa chambre pour écouter de la musique avec elle! Et c'est lui qui les trouve, pas moi!

Mais je peux l'aider si il a de la difficulté les 1^{ère} fois et lui écrivant une liste et c'est lui qui trouve.

Je peux vous assurer qu'ils ne le referont plus très souvent et qu'eux aussi par après se feront respecter par les autres!

- Comment? Il y a 2 étapes :Donner le goût de collaborer (voir plus haut quoi faire aux de mi-heures)

:Aider à devenir responsable

1^{ère} étape : Besoin affectif 90%

--Sécurité : Mettre des règles

**--Amour : TempsTemps exclusif de 20 min 2-3 fois
semaine (au moins 1 fois par**

**semaine à chacun des enfants.) Car moins de 20 min. ce
n'est pas assez pour que ça**

**fasse une différence et plus de 20 min. il ne sera plus
concentré!**

Et c'est l'enfant qui décide ce qu'il veut faire

**pendant ce temps, et ce, totalement sans téléphone ou
autres...Ça va faire qu'il aura**

le sentiment d'avoir une exclusivité avec ses parents. *2
semaines et tout va**

changer, il va être beaucoup plus collaborateur.

--Compétence : Voir le beau de la journée ex. à la table au souper.

**--Liberté : Donner le choix de 2 choses ex. tu mets ton chandail bleu ou
ton rouge, c'est toi qui**

Décide!

**--Plaisir : 10 minutes de plaisir tout le monde ensemble avant le souper
à chaque jour et**

chaque enfants décide à tour de rôle qu'est-ce qu'on fait.

2^{ème} étape : Responsabilise --Demander juste 1 fois

**--Réparer : Tu fait qqc de mal? trouve qqc
pour réparer ton erreur,**

**comme lui lire une histoire
ou.....conséquence logique!**

--Retrait de l'enfant

Cessez de répéter!

- **Tu laisses traîner tes affaires?** Le soir je fais le tour des pièces communes et je mettrai tout ce qui traîne dans une boîte au sous-sol. Et toi aussi tu pourras faire ça.....Tout le monde de la maison pourra le faire. Ça évitera énormément de "chialage"!!!

Et le lendemain matin... « Maman, où est mon manteau? » Et alors...
« dans la boîte au sous-sol! »

Mais le surlendemain il s'en rappellera et n'aura probablement pas envie d'aller encore et encore chercher les choses au sous-sol et si c'est le cas et bien c'est son choix mais vous aurez quand même gagné sur le « chialage »

- **Problèmes au dodo?** Si il se relève et..... compter les minutes de niaiserie et les déduire pour le lendemain. Ex : J'ai dit dodo à 8h. mais il se couche finalement à 8 :07h. donc le lendemain à son dodo il devra se coucher à 7 :53h.

- **Quand je punis...--Enlève, fait mal**

--Incite à la vengeance

réaction

--Pas relié à l'action mais souvent je suis en

--N'inspire pas le respect

--Se sent méchant

--Nuit à l'estime des 2, moi et lui

- **Quand je responsabilise...--Apprend à réfléchir, choisir, contrôler, responsabiliser**

--Respecte l'enfant

--Se sent bon/relation +++