

La discipline sans douleur

Information à l'intention des parents de jeunes enfants

Commencez par mettre ces consignes de prévention à l'essai

Au départ

- Faites en sorte que votre maison soit un lieu sûr où votre enfant puisse jouer et explorer à son aise et sans danger.
- Ne laissez aucun objet interdit ou dangereux à la portée de votre enfant.
- Emportez des jouets et des casse-croûtes lorsque vous sortez.
- Ne laissez pas l'occasion à votre enfant d'avoir trop faim. N'attendez pas non plus à ce qu'il soit trop fatigué ou qu'il s'ennuie plus qu'il ne faut.
- Des règles simples et raisonnables
- Établissez quelques règles toutes simples pour imposer des limites à ce que votre enfant peut ou ne peut pas faire.
- Insistez sur l'aspect sécurité. Les règles devraient permettre aux enfants d'explorer et d'apprendre sans le moindre danger.

Communiquez

- Assurez-vous que votre enfant a bien compris ce que vous attendez de lui.
- Si votre enfant est trop petit pour comprendre, expliquez-lui le pourquoi de telle ou telle règle.
- Écoutez ce que votre enfant a à vous dire.

Agissez de manière positive

- Insistez sur ce que l'enfant doit faire, non pas sur ce qu'il ne doit pas faire.
- Un langage positif a plus de chances de générer une réaction positive chez l'enfant. Au lieu de dire : « Pas de télé tant que tu n'auras pas fini tes devoirs », essayez plutôt la formule « Quand tu auras fini tes devoirs, tu pourras voir la télé. »
- Le fait de taquiner un enfant, de l'injurier et de l'insulter, peut le blesser autant que des coups. Abstenez-vous de faire des comparaisons et de dire à votre enfant que les autres sont meilleurs que lui.

Laissez à l'enfant le temps de réagir

- Les enfants n'aiment pas devoir arrêter net quand ils s'amuse à faire quelque chose. Laissez-leur le temps de se faire à l'idée. Par exemple, « Dans cinq minutes, il faudra éteindre la télé et commencer tes devoirs. »

Récompensez la bonne conduite

- Félicitez et encouragez votre enfant quand il fait bien les choses. Par exemple, « J'adore ça quand tu aides ta petite sœur. »
- Montrez votre approbation par des câlins, des bisous et des sourires.
- Veillez à mettre davantage l'accent sur la bonne conduite que sur un quelconque méfait.

Donnez l'exemple

- Prêchez par l'exemple. Il n'y a aucun sens à frapper un enfant pour avoir frappé quelqu'un, par exemple.
- Fermez les yeux sur les gamineries sans importance.
- Apprenez à tolérer un certain degré de bruit, de désordre et de comportements destinés à attirer l'attention.
- Rappelez-vous que tout le monde peut se tromper.

Que faire en cas de mauvaise conduite

Réfléchissez avant d'agir.

Bébés

- Ne jamais secouer ou lancer un bébé en l'air, même en jouant. Les bébés ont le cou fragile et ce genre de secousse peut lui causer des lésions cérébrales, voire la mort.
- Allez voir votre bébé quand il pleure. C'est sa manière de vous dire qu'il a faim, qu'il veut changer de position ou qu'il lui faut une couche propre.
- Suivez un horaire fixe pour manger, dormir et jouer afin que votre bébé se sente enveloppé et sûr.
- Encouragez votre bébé à vous faire confiance. Montrez-lui votre amour

et affection. Bercez-le, parlez-lui et chantez-lui des chansons.

- Les bébés sont beaucoup trop jeunes pour comprendre les limites et les règles.

Enfants de un et deux ans

- **Rafrâchissez-leur la mémoire** – Les petits enfants ont la mémoire courte. Rappelez-leur les règles gentiment pour les aider à apprendre.
- **Procurez-leur des distractions** – Donnez un jouet à votre enfant ou trouvez-lui une activité.
- **Les crises de rages se règlent en douceur** – Si votre enfant commence à perdre le contrôle, approchez-vous de lui et mettez-lui le bras autour. (C'est aussi une bonne manière d'agir s'il est en train de frapper, de mordre ou de donner des coups de pied.)

Tenez votre enfant gentiment en exerçant tout juste la force qu'il faut pour l'empêcher de se faire mal.



Si le fait de le retenir ne fait que l'enrager davantage, laissez-le aller, gardez le calme et attendez que la crise soit passée. Cela peut être difficile à faire, mais ça marche parfois.

Les crises de rages sont effrayantes pour l'enfant lui-même. Apprêtez-vous à le consoler quand il passera de la colère aux larmes.

Enfants de deux et trois ans

- **Changez d'activité** – Si votre enfant s'énerve parce qu'il ne réussit pas à résoudre un problème, proposez-lui une autre activité.
- Par exemple, si votre enfant est trop dissipé, emmenez-le faire un tour dehors et laissez-le se dépenser à un exercice physique.
- **Conséquences** – Laissez votre enfant subir les conséquences de ses actions, à condition bien entendu que cela ne pose aucun danger. Par exemple, « Si tu es incapable de jouer avec les blocs sans les envoyer dans tous les sens, on va les ranger dans l'armoire. » Si l'enfant continue, passez aux actes et rangez les blocs.
- Si votre enfant est en train de faire quelque chose qui risque d'être dangereux, expliquez-lui les conséquences de ses actes plus tard, mais d'abord et avant tout, écartez-le du danger.
- **Temps mort** – Le « temps mort » c'est quand un parent retire son enfant d'un endroit où il s'obstinait à ne pas respecter les règles. Cette formule peut être efficace avec les enfants de 2 à 12 ans.
 1. Emmenez votre enfant à un endroit sûr et tranquille, où il pourra se calmer et récupérer le contrôle.
 - 2 Expliquez-lui brièvement que c'est à cause de sa manière de se conduire que vous avez dicté ce

temps mort. Ne discutez pas avec lui pour l'instant.

3. Quand l'enfant se sentira prêt à retourner, ramenez-le à l'endroit où il jouait. (Le nombre de minutes de temps mort ne doit jamais dépasser le nombre d'années de l'âge de l'enfant.)
4. Félicitez votre enfant au moindre signe de bonne conduite après le temps mort.

Enfants plus âgés

Résoudre des problèmes et faire des choix aident les enfants à se préparer pour l'adolescence.

- **Leur donner le choix** – La possibilité de faire un choix aide l'enfant à savoir comment prendre ses propres décisions. Proposez-lui des choix simples, sans le menacer. Par exemple, « Tu as le choix entre laver la vaisselle ou sécher les assiettes. À toi de décider. »
- **Montrez-leur comment résoudre les problèmes**
 1. Aidez votre enfant à définir le problème. Posez des questions, par exemple « Et si tu essayais de...? »
 2. Réfléchissez à des solutions ensemble.
 3. Choisissez la meilleure.
 4. Mettez-la à l'essai.
 5. Échangez ensuite quelques commentaires sur ce qui a bien marché et sur ce que vous pourriez essayer la prochaine fois.

Résolvez les problèmes ensemble

À mesure que les enfants approchent l'adolescence, ils ont toujours besoins de limites claires et nettes, mais les parents doivent être prêts à faire preuve de plus de souplesse.

Quand les enfants commencent à penser d'eux-mêmes, leur manière de vous tenir tête pourrait vous irriter. D'une manière ou d'une autre, continuez à communiquer. Les parents doivent, plus que jamais, être à l'écoute et donner des explications aux enfants plus âgés.

Parlez aux parents des copains de votre enfant pour connaître leur avis quant aux limites raisonnables que l'on peut imposer sur leur manière de s'habiller, à quelle heure ils doivent rentrer, etc.

Travaillez avec votre enfant pour résoudre les problèmes d'un commun accord.

Brochure à télécharger
<http://www.cwlc.ca>

À QUI DOIS-JE M'ADRESSER POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

Il n'y a pas de raison pour faire cavalier seul quand il s'agit de résoudre vos problèmes familiaux. Vous avez le droit d'avoir recours aux services communautaires.

Nombre d'écoles, de centres communautaires et de ressources pour la famille, ainsi que d'unités de santé publique disposent d'information et de services conçus pour venir en aide aux parents.

Il y a également de nombreux services d'orientation des immigrants et organisations multiculturelles qui ont des programmes pour aider les familles à s'adapter à la vie au Canada.

Demandez à l'organisme où vous vous êtes procuré cette brochure si elle dispose d'informations ou de services à l'intention des parents.

Vous pouvez obtenir des informations gratuites et confidentielles sur l'art d'être parents et sur les services disponibles dans votre localité en composant le 1-888-603-9100.

You can download a free copy of this brochure from <http://www.cwlc.ca>.

