

L'enfant qui frappe
10 jours pour être davantage écouté de vos enfants, les aider
à grandir sainement et à mieux exprimer leur colère
2^{ième} édition

GUIDE PRATIQUE

à l'intention des

Parents
Éducatrices
Enseignant(e)s

Par Daniel Lambert, psychologue

Table des matières

CE QUE CE GUIDE FERA POUR VOUS.....	4
CE QUE CE GUIDE NE FERA PAS POUR VOUS	4
COMMENT NE PLUS ÊTRE AUSSI AFFECTÉ PAR LES CRISES DE VOTRE ENFANT ?	6
JOUR 1	6
MIEUX COMPRENDRE LA COLÈRE DE VOTRE ENFANT POUR MIEUX Y RÉAGIR	6
<i>Il vaut mieux que l'enfant exprime sa colère qu'il la garde en dedans.....</i>	6
<i>Les alternatives à l'expression directe de la colère.....</i>	7
<i>Qu'est-ce qu'un comportement passif-agressif?</i>	8
<i>Comment les comportements passifs-agressifs se développent-ils?.....</i>	8
<i>La colère est normale</i>	9
<i>Il est très difficile d'exprimer sa colère correctement.....</i>	9
<i>Apprendre à exprimer sa colère se fait par étapes</i>	10
<i>Vous aurez les outils nécessaires pour apprendre à votre enfant à mieux exprimer sa colère.....</i>	11
STRATÉGIE POUR ÊTRE DAVANTAGE ÉCOUTÉ DES ENFANTS, LES AIDER À GRANDIR SAINEMENT ET À MIEUX EXPRIMER LEUR COLÈRE.....	11
COMMENT AGIR AVANT LES CRISES DE FAÇON À LES ÉVITER ?.....	13
JOUR 2	13
GARDEZ PLEIN LE RÉSERVOIR D'AMOUR DE VOTRE ENFANT	13
<i>Les bienfaits de l'amour inconditionnel.....</i>	14
<i>Un besoin important chez tous les enfants</i>	14
<i>Le principal indice d'un réservoir vide.....</i>	15
<i>Lorsque tous les sens de l'enfant lui disent « Je t'aime »</i>	16
<i>Contact visuel.....</i>	16
<i>Langage non verbal.....</i>	16
<i>Contact physique.....</i>	17
<i>Attention privilégiée.....</i>	17
<i>Des moments propices pour faire le plein.....</i>	17
JOUR 3	23
MISE EN APPLICATION DES ACQUIS DES JOURS PRÉCÉDENTS	23
JOUR 4	24
PROTÉGEZ VOTRE ENFANT DE CERTAINS DÉCLENCHEURS DE COLÈRE	24
<i>Observer pour mieux aider</i>	24
<i>S'observer pour mieux se contrôler.....</i>	25
<i>Éviter des déclencheurs inutiles oui, tout permettre à l'enfant NON !.....</i>	26
<i>Quels sont vos déclencheurs de colère ?.....</i>	26
JOUR 5	27
MISE EN APPLICATION DES ACQUIS DES JOURS PRÉCÉDENTS	27
COMMENT FORMULER VOS DEMANDES DE MANIÈRE À CE QUE VOTRE ENFANT LES ACCEPTÉ PLUS FACILEMENT, SANS FAIRE DE CRISE ?.....	28
JOUR 6.....	28
ABORDEZ L'ENFANT AVEC CONFIANCE ET MÉTHODE	28

<i>Schéma : Les étapes pour formuler une demande</i>	28
1. <i>Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant</i>	29
2. <i>Choisissez vos batailles</i>	29
3. <i>Commencez toujours par une demande polie</i>	29
4. <i>Soulignez les avantages de vous écouter</i>	30
5. <i>Demandez des explications</i>	30
6. <i>Des conséquences naturelles? Logiques?</i>	31
7. <i>La technique du disque brisé</i>	33
<i>Exemple : L'enfant qui refuse d'aller se coucher</i>	35
EXEMPLE : VOTRE ENFANT REFUSE DE FAIRE CE QUE VOUS LUI DEMANDEZ	37
JOUR 7	41
MISE EN APPLICATION DES ACQUIS DES JOURS PRÉCÉDENTS	41
COMMENT RÉAGIR CONVENABLEMENT AUX CRISES DE VOTRE ENFANT ?.....	42
JOUR 8	42
SCHÉMA : RÉAGIR CORRECTEMENT À LA COLÈRE DE L'ENFANT.....	42
TABLEAU RÉCAPITULATIF.....	46
JOUR 9.....	47
MISE EN SITUATION : LA CRISE À L'ÉPICERIE	47
MISE EN SITUATION : LA CRISE AU PARC	52
JOUR 10	54
MISE EN APPLICATION DES ACQUIS DES JOURS PRÉCÉDENTS	54
MOT DE LA FIN	55
ANNEXES	57
ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION – INTERVENTION : VERSION ENFANT.....	57
ANNEXE 2 : GRILLE D'OBSERVATION – INTERVENTION : VERSION PARENT	60
ANNEXE 3 : TABLEAU DES DEMANDES	61
ANNEXE 4 : LA SUBSTITUTION DU STIMULUS	62
ANNEXE 5 : LA TECHNIQUE DU MESSAGE CLAIR	64
ANNEXE 6 : LES CONSÉQUENCES.....	66
ANNEXE 7 : QUESTIONS & RÉPONSES	69
ANNEXE 8 : QUELQUES ERREURS À ÉVITER	73
ANNEXE 9 : DU MÊME AUTEUR	76
BIBLIOGRAPHIE.....	77
RESSOURCES INTERNET UTILES	77

Introduction

Ce que ce guide fera pour vous

Psychologue, j'ai conçu ce guide pour donner des résultats rapides parce que je sais qu'un enfant qui frappe épuise très souvent les parents. Je sais aussi que les parents de l'enfant qui frappe ont besoin de voir des **résultats concrets** pour s'encourager à persister dans leurs efforts pour apprendre à l'enfant à mieux gérer ses colères.

Un jour à la fois

J'ai divisé ce guide en 4 grandes étapes réparties sur 10 jours :

1. Comment ne plus être aussi affecté par les crises de votre enfant ?	Jour 1
2. Comment agir avant les crises de façon à les éviter ?	Jour 2 à 5
3. Comment formuler vos demandes de manière à ce que votre enfant les accepte plus facilement, sans faire de crises ?	Jour 6 et 7
4. Comment réagir convenablement aux crises de votre enfant sans nuire à son développement, mais au contraire en l'aidant à mieux s'exprimer et à grandir sainement ?	Jour 8 à 10

Finalement, bien que les techniques de ce guide ne peuvent sûrement pas faire de tort à des enfants plus vieux (12-18 ans), ce guide a été écrit en pensant à de jeunes enfants (0-11 ans). Dans le même sens, les résultats obtenus grâce à l'application répétée des techniques de ce guide risqueront d'être plus rapides et durables pour les enfants plus jeunes et plus longs à venir (demandant donc encore plus de patience et de constance de votre part) pour les enfants plus vieux.

Ce que ce guide ne fera pas pour vous

Bien que je considère que ce guide puisse être d'une aide précieuse à de nombreux parents, enseignant(e)s et éducatrices en service de garde, aucun livre ne pourra remplacer l'aide de professionnels que certains enfants nécessitent. N'oublions pas qu'un enfant **n'est pas le seul à être considéré dans le problème** d'agressivité. Son tempérament, celui de ses parents, son milieu de vie, ses frères et soeurs, ses amis, ses enseignants, etc. peuvent tous, potentiellement et à différents niveaux, faire à la fois partie du problème et de la solution. Un professionnel expérimenté pourra évidemment pousser son analyse plus loin que ne le fait la grille observation - intervention de ce guide. Je vous encourage donc, si le besoin s'en faisait sentir, à consulter un professionnel.

Pour trouver un psychologue

Pour trouver un bon psychologue, vous pouvez évidemment en parler à vos proches, collègues etc. qui pourraient vous référer à un psychologue qu'ils ont eux-mêmes apprécié. Par ailleurs, sachez qu'il est possible de trouver les coordonnées de psychologues en consultant le site de l'Ordre des psychologues du Québec. Vous pouvez déterminer votre région, la clientèle avec laquelle se spécialise le psychologue et son approche. Voici l'adresse :

<http://www.ordrepsy.qc.ca>

Les défis que je vous lance !

Premier défi : Lisez chaque jour les quelques pages de lecture, faites les exercices demandés et ajoutez toujours les nouvelles techniques à celles des jours précédents. Au bout de 10 jours, vous appliquerez toutes les techniques proposées dans ce guide. Après, il ne vous restera qu'à persister et à devenir de plus en plus à l'aise avec les techniques proposées.

Des symboles à surveiller

Tout au long de votre lecture, vous remarquerez les deux symboles suivants :



Ce symbole indique que vous avez quelque chose d'important à **mettre sur papier**. Je vous conseille de tout écrire dans un même petit cahier, votre cahier des réussites !



Ce symbole indique **une idée à retenir**, un truc à appliquer.

À quand les résultats positifs ?

Certains d'entre vous observeront les premiers résultats positifs dès les premiers jours, d'autres devront persister plus longtemps. Par ailleurs, tous les enfants vivront probablement des rechutes, c'est-à-dire qu'ils reviendront à des comportements agressifs après s'être améliorés.

Le deuxième défi et non le moindre...

Lors des rechutes (celles de l'enfant ou les vôtres), ne succombez pas à la tentation de tout laisser tomber et de revenir à vos « anciennes méthodes », surtout si elles impliquent de devenir rigide et impitoyable face aux comportements agressifs de l'enfant. **Ressaisissez-vous et reprenez là où vous étiez rendu dans le guide.** Vous et l'enfant devez développer de nouvelles habitudes. Seule votre persévérance pourra engendrer ces habitudes.

Prêt à commencer ?



Comment ne plus être aussi affecté par les crises de votre enfant ?

Jour 1

Pour arriver à mettre en pratique tous les outils de ce guide vous devez avant tout faire en sorte que les crises de votre enfant vous affectent moins qu'elles ne le font présentement.

Je sais qu'un enfant qui vous frappe ou qui vous crie après est exaspérant, épuisant et c'est pourquoi il faut un peu penser à nous et se protéger. Pour ce, il faut se donner des moyens d'être moins affectés par les crises des enfants. C'est ce que nous ferons aujourd'hui, Jour 1 de notre plan d'intervention.

Mieux comprendre la colère de votre enfant pour mieux y réagir

Un premier point pour être moins affecté par les comportements agressifs des enfants consiste à savoir que :

- o Il vaut mieux que l'enfant exprime sa colère qu'il la garde en dedans.
- o La colère est normale
- o Il est très difficile d'exprimer sa colère correctement
- o Apprendre à exprimer sa colère se fait par étapes
- o Vous aurez les outils nécessaires pour apprendre à votre enfant à mieux exprimer sa colère

Voici tout ceci plus en détails...

Il vaut mieux que l'enfant exprime sa colère qu'il la garde en dedans

Pour commencer, une bonne nouvelle !

Et oui, bien que le fait que votre enfant frappe ou crie puisse être épuisant et qu'il faut faire quelque chose pour l'aider, **c'est une bonne nouvelle** qu'il exprime sa colère, qu'il ne la garde pas en dedans !



Ne pas exprimer sa colère est encore pire que de l'exprimer en frappant parce que la colère, lorsqu'elle ne peut s'exprimer directement par le comportement ou par la parole, trouve tôt ou tard d'autres façons de s'exprimer.

Voyons quelles sont les alternatives à l'expression directe de la colère.

Les alternatives à l'expression directe de la colère



Pensez à un ballon que l'on continuerait sans cesse à gonfler. Si ce ballon le pouvait, il chercherait à laisser aller de l'air pour se sentir mieux, moins sous pression. Et si on l'empêchait de le faire par l'orifice normal, que se passerait-il? Encore une fois, s'il le pouvait, il tenterait de trouver une autre façon de laisser sortir la pression, cette fois-ci, sans qu'on s'en aperçoive trop. Et si encore ces moyens détournés d'évacuer la pression ne suffisaient pas, tôt ou tard le ballon risquerait d'éclater et de faire beaucoup de dégât.

Les enfants sont comme ces ballons et s'ils sentent qu'ils ne peuvent pas exprimer leur colère, ils trouveront des façons détournées de le faire. On appelle ces façons détournées des comportements "passifs-agressifs". Voyons-en quelques exemples...

Voici quelques exemples de comportements passifs-agressifs, certains présents dès l'enfance, d'autres apparaissant davantage à l'adolescence :

- o Toujours critiquer
- o Dire non à tout
- o Écouter de la musique forte
- o Ne plus vouloir faire ses devoirs
- o Ne pas aller à ses cours
- o Prendre de la drogue
- o Tomber enceinte
- o Lâcher l'école
- o Voler
- o Se suicider...

**Je préfère un enfant
qui crie ou qui
frappe qu'un enfant
qui risque
d'exprimer sa colère
par la drogue ou le
décrochage...**

Dans la vie de tous les jours...

Avez-vous déjà ACCUMULÉ beaucoup de colère envers votre conjoint-e, colère que vous n'avez pas exprimée, que vous avez tenté de refouler, d'oublier? Si oui, vous allez encore mieux comprendre ce que sont les comportements passifs-agressifs car vous en avez fort probablement utilisés avec votre conjoint-e!

En effet, qu'avez-vous fait pour exprimer cette colère de manière plus subtile, détournée? Vous êtes-vous mis à critiquer votre conjoint-e à propos de toute sorte de petites choses? À ne plus vouloir faire des activités que vous saviez pourtant importantes pour l'autre?

Plus l'accumulation de colère est grande, plus intenses risquent d'être les comportements passifs-agressifs. Tromper son partenaire est un exemple de comportement passif-agressif, se mettre à boire, commencer à sacrer, ne plus rien faire dans la maison et se suicider constituent d'autres exemples de comportements passifs-agressifs.

Qu'est-ce qu'un comportement passif-agressif?

Le psychiatre Ross Campbell¹ décrit le comportement passif-agressif en disant qu'il est la détermination inconsciente de FAIRE EXACTEMENT LE CONTRAIRE DE CE QUI EST DEMANDÉ. C'est une forme d'agression subtile, une façon sournoise de s'opposer aux autres.

L'objectif du comportement passif-agressif est de **bouleverser et de mettre en colère le parent ou la figure d'autorité** et c'est un processus **inconscient**. L'enfant ne se rend pas pleinement compte de pourquoi il agit comme il le fait.

Quand le but est de bouleverser...

Souvent, rien de ce que les parents essaient de faire ne fonctionne pour modifier les comportements passifs-agressifs, justement parce que ces comportements **poursuivent le but de bouleverser l'autre** (souvent la figure d'autorité). Malheureusement, l'enfant est celui qui se fait le plus mal dans cette aventure, pensez à la drogue, aux crimes, au suicide...

Vous conviendrez que, si possible, nous voulons éviter que nos enfants développent des comportements passifs-agressifs.

Comment les comportements passifs-agressifs se développent-ils?



Selon le psychiatre Ross Campbell, la "recette assurée" pour produire un comportement passif-agressif est de **ne pas tolérer que la colère soit exprimée**.

Voilà donc pourquoi je suis content que votre enfant exprime sa colère. Voilà aussi pourquoi votre premier objectif sera de **PERMETTRE À VOTRE ENFANT D'EXPRIMER SA COLÈRE**.

Si vous êtes comme je l'étais avant de découvrir la méthode d'intervention que je vous décrirai dans ce guide, vous êtes peut-être un peu découragé de lire qu'il vous faut **encourager** l'expression de la colère de votre enfant... Après tout, je sais bien que vous vous êtes probablement procuré ce guide pour ne plus avoir de ces crises !

Rassurez-vous, la méthode d'intervention décrite dans ce guide diminuera les crises, la différence étant que l'enfant apprendra en plus à **exprimer sa colère correctement** au lieu d'apprendre à la refouler et possiblement en subir de graves conséquences plus tard.

¹Dr. Ross Campbell, (2002). Aimer et agir, l'art d'avoir des enfants sages et obéissants. Édition Orion.

La colère est normale

Entre l'âge de 2 et 5 ans, l'agressivité :

- o Est un comportement **normal**. On constate même que les enfants qui se querellent le plus sont aussi les plus sociables et les plus compétents.
- o Est un moyen d'atteindre un but (un jouet, de l'attention, un privilège, s'éviter une tâche déplaisante, etc.).
- o Se manifeste surtout durant les périodes de jeu social.
- o Diminue au fur et à mesure que l'enfant apprend à mieux s'exprimer verbalement. Toutefois, chez les garçons, l'agressivité risque d'être plus persistante; ceux qui frappent les autres à 2 ans risquent d'en faire autant à 5 ans.

Il est très difficile d'exprimer sa colère correctement

Si exprimer sa colère convenablement équivaut à :

- o Être capable de s'adresser directement à la personne concernée
- o Sans attaque ni jugement
- o En cherchant sincèrement à trouver des solutions au problème

L'enfant frappe parce qu'il ne connaît pas de meilleurs moyens d'obtenir ce qu'il désire. À nous de lui en enseigner.

Sur une échelle de 0 à 10 points, 10 représentant une personne capable d'exprimer sa colère correctement en tout temps, **combien vous donneriez-vous?**

Très peu de gens, sinon personne, ne peut honnêtement s'attribuer une note parfaite. Il convient alors de se rappeler que les enfants, bien qu'ils vivent beaucoup de frustrations, ne possèdent pas tous les moyens que les adultes ont pour surmonter les obstacles. On peut donc s'attendre à ce qu'ils obtiennent une note beaucoup plus faible que la nôtre.

Exprimer correctement sa colère **est difficile et ne s'apprend pas tout seul**. Nous avons besoin d'un guide pour nous enseigner. Pour l'enfant, vous êtes ce guide et, vous le savez déjà, l'enfant imitera beaucoup plus vos comportements que ce que vous lui dites de faire. Vous devez donc vous-même exprimer votre colère correctement lorsque l'enfant ou quelqu'un d'autre vous en fait vivre.

Apprendre à exprimer sa colère se fait par étapes

Apprendre à exprimer sa colère correctement se fait normalement par étapes, du comportement le plus facile à faire, au plus difficile. Voici donc différentes façons d'exprimer sa colère, du moyen le plus facile au plus difficile. Ces différentes étapes vous aideront à cerner où en est rendu votre enfant dans l'expression de sa colère.

Il est possible d'exprimer sa colère :

- o **Par des comportements agressifs** (frapper, lancer, pousser, mordre, etc.) dirigés ou non vers la source de notre colère, c'est-à-dire que nous pouvons décharger notre colère sur une autre personne que celle qui est la source de notre colère (ex. : suite à quelque chose que nous lui avons refusé, l'enfant frappe son petit frère qui ne lui a pourtant rien fait).
- o Par des **cris, des injures**.
- o Par des **mots, en utilisant un ton agressif et le « TU accusateur »**, dirigés ou non vers la source de notre colère (ex. : « T'es fatigante avec ça ! », alors que le comportement de l'adulte visé ne justifie pas une réaction aussi intense de l'enfant. Nous pouvons alors supposé que l'enfant évacue sur nous un surplus de colère emmagasiné ailleurs, à l'école par exemple).
- o Par des **mots, en utilisant le « Je », un ton plus calme** (ex. : « Je n'aime pas ça quand tu fais ceci »).

Idéalement, la colère devrait être exprimée:

- o Le plus tôt possible pour éviter les accumulations.
- o Directement à la personne en cause.
- o En utilisant le « Je » plutôt que le « tu accusateur »
- o En expliquant pourquoi nous sommes en colère.
- o En proposant des solutions au problème.

Vous aurez les outils nécessaires pour apprendre à votre enfant à mieux exprimer sa colère

Voilà, vous aurez les outils pour apprendre à votre enfant à bien exprimer sa colère. De façon abrégée, voici les principaux éléments de la stratégie d'intervention que je vous propose.



Stratégie pour être davantage écouté des enfants, les aider à grandir sainement et à mieux exprimer leur colère

<ol style="list-style-type: none">1. Garder plein le réservoir d'amour des enfants.2. Protéger l'enfant de certains déclencheurs de colère.3. Choisir ses batailles.4. Aborder l'enfant avec confiance et méthode.	<p>PRO-ACTIF</p> <p>OBJECTIF Nourrir affectivement l'enfant et le protéger des sources de frustrations inutiles</p>
<ol style="list-style-type: none">5. Réagir correctement à la colère de l'enfant.	<p>RÉACTIF</p> <p>OBJECTIF Encourager l'expression de la colère et fournir un modèle positif à l'enfant</p>

Agir plutôt que réagir

Vous remarquerez que la stratégie est principalement « pro-active » en ce sens qu'elle met l'accent sur le « avant » de la crise de façon à la prévenir. L'objectif ici est de nourrir l'enfant d'amour et de le protéger des frustrations inutiles afin qu'il puisse apprendre à mieux exprimer sa colère de façon **graduelle**, lui donnant ainsi plus de chances de vivre des réussites et du même coup, lui procurant une plus grande motivation à continuer.

Par ailleurs, parce que nous savons qu'apprendre à bien exprimer sa colère est difficile – la majorité des adultes n'y arrivent pas toujours – la stratégie comprend une partie « réactive », c'est-à-dire une façon de réagir **pendant et après** la crise. Ainsi, l'enfant aura un modèle qu'il pourra suivre pour apprendre à mieux exprimer sa colère.

Votre premier outil pour aider votre enfant est de vous assurer que son réservoir d'amour est bien rempli.

Des progrès et des rechutes

Notez que **toutes les étapes de la stratégie sont importantes**. Pour des résultats optimaux, vous devez respecter chacune des étapes et être patient. Votre enfant fera des progrès, mais aussi aura des rechutes. Vous devrez persister pour créer chez votre enfant *l'habitude d'exprimer sa colère correctement*.

Vous serez peut-être tenté de redevenir un parent-police ou de lâcher prise et de permettre à l'enfant de faire tout ce qu'il veut. Mais si vous persistez et continuez à appliquer les étapes de ce guide, vous aurez des résultats dont vous serez fier et votre enfant progressera.

Pour vous assurer de persister, vous devez vous trouver une forte motivation. Elle vous sera surtout utile lorsque votre enfant aura des rechutes, car il en aura probablement.

À vous de jouer !



Trouvez-vous une forte motivation pour persister dans ce programme d'intervention car votre tâche ne sera pas toujours aisée. Complétez la phrase suivante (inscrivez vos réponses dans votre cahier des réussites) :

1. Je dois aider mon enfant à mieux gérer sa colère parce que... **Trouvez les 5 raisons** qui vous motivent le plus et qui seront assez fortes pour vous convaincre de persister si jamais vous avez le goût de tout lâcher.

Quelques questions pour vous inspirer :

- o Que risque de devenir votre enfant s'il n'apprend pas à mieux gérer ses colères ?
 - o Quels problèmes vous attendent probablement plus tard ? Pensez aux comportements passifs-agressifs.
 - o Décrivez la fierté que vous éprouverez en épaulant votre enfant dans son apprentissage pour mieux gérer ses colères.
2. Relisez vos raisons chaque fois que vous en avez besoin.
 3. Passer cette étape serait une erreur !

Vos motivations sont notées ?

Passons maintenant à la première technique de la stratégie d'intervention pour être davantage écouté des enfants, les aider à grandir sainement et à mieux exprimer leur colère.



Comment agir **AVANT** les crises de façon à les éviter ?

Jour 2

J'ai une expérience à vous proposer.

- Prenez un verre en mousse de plastique comme on en retrouve dans les machines à café.
- Soufflez dessus juste assez fort pour le faire tomber.
- Remarquez à quelle force vous devez souffler pour le faire tomber.
- Maintenant remplissez-le d'eau et...
- Soufflez dessus avec la même intensité que tout à l'heure.

Conclusion



•Le verre vide **tombe** sous la pression d'un simple souffle, il est plus **fragile, instable**.

•Le verre plein **résiste davantage** à la pression, il est plus **solide, stable**.

Il en est de même pour les enfants et même pour les adultes. Lorsque nous nous sentons vides, nous sommes plus fragiles, un rien peut nous atteindre, nous faire exploser.

Voilà pourquoi la première étape pour être davantage écouté des enfants est de garder plein leur réservoir d'amour.

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant



Attention, je ne veux pas dire ici que vous ne donnez pas assez d'amour à votre enfant. Je dis simplement que l'enfant doit **percevoir davantage votre amour** et que certains enfants ont besoin de beaucoup plus de marques d'affection que d'autres pour se sentir aimés.

Les bienfaits de l'amour inconditionnel

L'amour inconditionnel est un des plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir à nos enfants car il les encourage à s'aimer pour ce qu'ils sont, avec leurs qualités, mais aussi avec leurs défauts. L'amour inconditionnel rassure la personne qui le reçoit, lui indique qu'elle peut se montrer à nous comme elle est vraiment, sans peur d'être jugée ou rejetée, car nous l'aimons, nous sommes là pour elle. C'est un amour rare et précieux.

De façon générale, plus votre enfant se sentira aimé inconditionnellement, plus il s'aimera lui-même et moins il sera porté à se rebeller. Logique non ? Pensez-y, quand critiquez-vous davantage la société, vos collègues, patrons, clients, etc. ? Lorsque vous vous sentez bien ou lorsque vous allez mal ?

Un besoin important chez tous les enfants

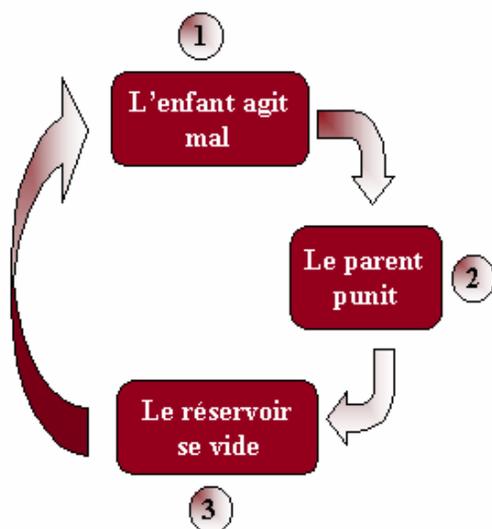


Un des besoins les plus importants pour l'enfant est de se sentir aimé, alors soyez assuré que lorsqu'il a le sentiment d'être aimé, il se sent beaucoup mieux que lorsqu'il a l'impression d'être de trop, de nuire, de déplaire, de laisser indifférent, etc. et c'est lorsqu'il se sent bien que lui aussi écoute davantage, aide davantage, accepte mieux les demandes, etc..

Des exceptions existent bien sûr. Par exemple, un enfant qui a connu plusieurs familles d'accueil pourra ne plus vouloir s'attacher pour éviter d'avoir mal si on le déplaçait à nouveau. Ainsi, ce type d'enfant risque de repousser l'amour qu'on lui propose.

Par ailleurs, règle générale, votre premier outil pour aider votre enfant qui frappe est de vous assurer que son réservoir d'amour est bien rempli car ainsi, il se sentira bien et acceptera plus facilement vos demandes – ce que nous désirons n'est-ce pas ?

Prenez quelques instants pour bien comprendre le schéma suivant.



Ce véritable cercle vicieux est à éviter et, si vous êtes comme la plupart des parents et comme moi avant de découvrir ce que je vous décrit dans ce guide, c'est exactement ce que vous vivez avec votre enfant qui frappe.

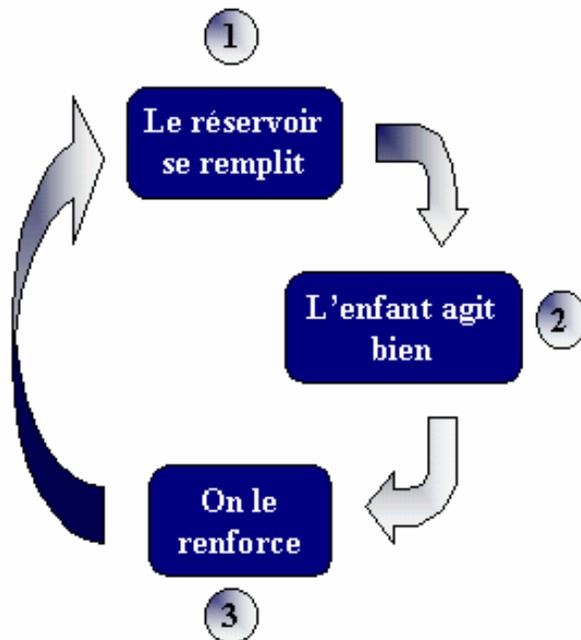
Votre enfant agit mal, vous punissez, son réservoir se vide, ce qui l'amène à être encore plus fragile et à exploser encore plus facilement, ce qui vous amène à punir encore, etc..

Voyons maintenant ce vers quoi vous amènera ce guide...

Le schéma bleu représente aussi un cercle vicieux, mais cette fois-ci un cercle vicieux positif !

Vous posez des gestes précis pour remplir le réservoir d'amour de votre enfant. Le réservoir étant davantage rempli, votre enfant est moins fragile aux frustrations et donc, montre moins de comportements désagréables et vous écoute davantage. Ceci vous amène à le féliciter, ce qui contribue à remplir son réservoir d'amour et l'amène à encore mieux se comporter, etc..

Mieux encore, plus votre enfant se comporte bien, plus il remplit *votre* réservoir d'amour et plus vous pouvez être patient avec lui et appliquer les techniques de ce guide. Et plus vous appliquez les techniques de ce guide, plus le réservoir d'amour de votre enfant se remplit, etc.



Le principal indice d'un réservoir vide

Quel est le principal indice suggérant que le réservoir d'amour de votre enfant n'est pas plein ? Vous l'avez deviné, ses mauvais comportements...



Chaque mauvais comportement de l'enfant équivaut pour l'enfant à une **demande d'amour**. L'enfant vous dit « J'ai besoin de ton amour » chaque fois qu'il agit mal.

Si vous reprenez calmement l'enfant qui agit mal, lorsqu'il sait très bien qu'il a mal agi et que vous auriez le droit d'être fâché, il pourra conclure que vous devez **vraiment** l'aimer très fort ! Attention encore ici. Il ne s'agit pas de tout permettre à l'enfant ! Vous exigerez des choses de lui, mais vous le ferez toujours **avec amour**. Je sais, je sais, pas toujours évident, mais idéalement vous reprendrez l'enfant avec amour, même lorsque vous aurez le goût de lui arracher la tête. Ce guide vous donnera plus tard des techniques pour formuler vos demandes de manière à ce que votre enfant les accepte plus facilement. De même, vous aurez d'autres techniques simples pour savoir comment mieux réagir aux crises.

Pour l'instant, voyons concrètement les principales façons de garder plein le réservoir d'amour de votre enfant.

Lorsque tous les sens de l'enfant lui disent « Je t'aime »

Les enfants, tout comme les adultes, tirent des conclusions sur ce qu'ils vivent à partir de ce qu'ils perçoivent, et ils perçoivent avec leurs sens, soit la vue, l'ouïe et le toucher (les trois principaux sens utilisés par la plupart des gens). Dès lors,



Pour vous assurer que vos enfants se sentent aimés (et que leur réservoir d'amour est plein) vous devez :

- o Faire des choses (pour que l'enfant **voit** que vous l'aimez),
- o Dire les choses d'une certaine façon (pour que l'enfant **entende** que vous l'aimez) et toucher l'enfant (pour qu'il **sente** que vous l'aimez).
- o De même, vous devrez lui offrir des moments **d'attention privilégiée**.

Voici différentes idées pour vous inspirer!

Contact visuel

Lorsqu'on aime quelqu'un, on le regarde d'une certaine façon. C'est de cette façon qu'il faut regarder l'enfant le plus souvent possible, et pas seulement lorsqu'il fait une bonne action. Idéalement, vous devez regarder votre enfant d'un regard aimant le plus souvent possible, juste comme ça, pour rien ! C'est ce que l'on appelle l'amour inconditionnel. Commencez par utiliser ce regard aimant plus souvent dans une journée. Lorsque votre enfant agit bien, mais aussi lorsqu'il ne fait rien de spécial. Souriez à l'enfant, faites-lui un clin d'œil. Envoyez-lui un bec dans les airs. Inventez-vous un signe secret pour lui dire que vous l'aimez.

Langage non verbal

Toujours dans le même optique de garder plein le réservoir d'amour de vos enfants, le langage non verbal est d'une grande importance. Par exemple, votre ton de voix et le volume de votre voix sont aussi importants que les mots que vous dites à vos enfants. Même que d'habitude, lorsque les mots prononcés et le ton de voix ne concordent pas, les gens ont tendance à privilégier **le sens transmis par le non verbal** (ici le ton de voix) plutôt que le sens transmis par les mots. Voilà pourquoi lorsque quelqu'un vous dit qu'elle n'est pas fâchée, vous avez tendance à en douter si elle vous le dit sur un ton sec ou avec des « fusils » dans les yeux! Attention alors de vraiment le ressentir lorsque vous dites à l'enfant que vous l'aimez. Ainsi, le non verbal concordera automatiquement avec les paroles pour un maximum d'impact.



Que trouvez-vous vraiment extraordinaire chez votre enfant ? Qu'aimez-vous particulièrement ? Quels sont vos beaux souvenirs ensemble ? Les réponses à ces questions pourront vous aider à ressentir l'amour lorsque vous vous adresserez à votre enfant (car je sais qu'il est facile de sentir de la colère face à l'enfant qui frappe, mais parfois pas toujours aussi facile de ressentir l'amour).

Contact physique

Ici encore, vous devez utiliser un contact physique affectueux avec l'enfant le plus souvent possible dans la journée : passer la main dans ses cheveux, lui gratter le dos, bercer l'enfant en regardant la télévision ou en écoutant de la musique, embrasser l'enfant, le coller, le chatouiller, lui prendre la main, une petite tape sur l'épaule, etc. sont tous des gestes d'amour que vous pouvez multiplier. Utilisez-les fréquemment, tout le monde y prendra goût. Ce sont des moments très importants pour les enfants et les parents. De plus, normalement ces moments sont des moments où l'enfant est particulièrement calme, un calme qui vous fera du bien à vous aussi. Ne vous en privez pas ! Évidemment, si votre enfant n'est pas habitué aux caresses par exemple, allez-y graduellement. Ne forcez pas l'affection. Si l'enfant vous repousse, trouvez une autre façon de lui signifier votre amour.

Attention privilégiée

Cet élément est le plus exigeant des trois pour garder plein le réservoir d'amour de vos enfants. Il s'agit ici de passer du temps privilégié seul à seul avec l'enfant. Répondre à ses questions, jouer avec l'enfant, lui donner l'impression que pendant ce temps privilégié **il est la personne la plus importante pour vous**, sont des exemples de temps privilégié.

C'est exigeant car le temps est précieux, je le sais, mais je crois que maintenant que vous connaissez ce que sont les comportements passifs-agressifs, comme moi vous comprenez la nécessité de prendre ce temps avec vos enfants et de couper ailleurs ! Car avouons-le, par exemple lorsque le travail exige beaucoup, il est souvent plus facile de passer moins de temps avec les enfants que de décider que le travail attendra...

Des moments propices pour faire le plein

Tous les moments peuvent devenir propices pour remplir le réservoir d'amour de vos enfants, mais voici quelques exemples. Vous en trouverez de nombreux autres j'en suis certain.

1. Au coucher en lisant une histoire.
2. Au lever, rejoignez l'enfant dans son lit ou demandez-lui de venir dans le vôtre pour se coller.
3. En regardant la télévision avec l'enfant.
4. Pendant les repas (à moins que l'heure des repas soit présentement une source de crises), échangez sur vos journées (en commençant par celle de l'enfant). Faites-le parler sur ce qu'il aime, un sport, un ami, une activité.
5. Invitez-le à travailler avec vous (surtout lorsqu'ils sont plus jeunes, ils adorent !) : faire la vaisselle, passer la balayeuse, épousseter, plier du linge, ramasser les feuilles, etc.
6. À tout moment de la journée lorsque vous passez près de l'enfant (faites un sourire, une chatouille, une caresse dans les cheveux, etc.).
7. Bien entendu, chaque fois que l'enfant agit bien.

Du temps pour vous, du temps pour eux

Je le sais, la vie va vite ! Le temps passe sans qu'on s'en aperçoive ! Voilà une des raisons qui soulignent la nécessité d'avoir un horaire précis.

Avez-vous assez de temps pour vous dans une journée ? Pour votre couple ? Pour vos enfants ?

Avant de répondre oui ou non trop rapidement, faites le petit test suivant : notez ce que vous faites dans une journée typique et pendant combien de temps vous le faites. Ne le faites pas de mémoire, inscrivez ce que vous faites *au fur et à mesure* que vous le faites. Ainsi, vous aurez une image plus juste de la réalité. Commencez avec l'heure du réveil le matin et terminez avec l'heure à laquelle vous vous couchez.

Nous voulons tout avoir, l'heure et le temps des repas, le temps passé aux devoirs des enfants, les bains, le temps pour jouer, regarder la télévision, le temps des siestes, des collations, des tâches ménagères, tout, tout, tout !

Ceci vous montrera probablement pourquoi vous êtes si fatigué-e à la fin d'une journée, mais plus important encore, vous donnera une idée plus juste du temps que vous avez pour vous, pour votre couple, pour vos enfants. Vous verrez où va votre temps. Vous saurez ainsi si vous devez faire de meilleurs choix, mettre plus de temps ici et moins là.

Si vous n'avez pas vraiment de routine fixe, pas vraiment d'heure pour manger, pour travailler, pour jouer, etc. *faites-vous un horaire* car, pour un enfant, savoir de quoi la journée sera composée, sécurise. Ne pas savoir ce qui s'en vient, insécurise et lorsque les enfants sont insécures, ils demandent davantage notre attention, montrent davantage de mauvais comportements. Les enfants ont besoin de savoir, d'être rassurés, sécurisés.

Une routine stable sécurise les enfants, tout comme des règles stables. Nous reviendrons plus tard sur les règles.

Pour l'instant, à vous de jouer ! Imprimez le tableau de la page suivante et complétez-le au fur et à mesure tout au long d'une journée typique. Par exemple, placez le tableau sur le réfrigérateur si vous êtes à la maison ou dans votre agenda si vous êtes au travail. Faites la même chose pour une journée de fin de semaine.

Première colonne : Inscrivez les heures de la journée.

Deuxième colonne : Les tâches ou activités réalisées. Par exemple, 6hrs Am : Réveil, 6 :05-6 :20 am : douche + habillage, etc.

Troisième colonne : Si l'activité réalisée est du temps privilégié pour vous, inscrivez le nombre de minutes que vous y consacrez dans la colonne « Pour moi ». Si l'activité réalisée est du temps privilégié pour votre couple, inscrivez le nombre de minutes que vous y consacrez dans la colonne « Pour le couple ». Si l'activité réalisée est du temps privilégié pour les enfants, inscrivez le nombre de minutes que vous y consacrez dans la colonne « Pour les enfants ».

Le temps privilégié est un temps qui « recharge nos batteries », qui nous ressource.

À la fin d'une journée, faites le total des heures de chaque colonne : « Pour moi », « Pour le couple », « Pour les enfants ». Constatez où va votre temps.

Dormez-vous assez ? Travaillez-vous trop ? Passez-vous assez de temps seul avec votre conjoint-e ? Avec vos enfants ?

L'idée ici n'est pas de vous culpabiliser, je l'ai déjà mentionné, le temps passe vite ! L'idée c'est de reprendre le contrôle du temps et de le mettre là où on le veut vraiment. Pour y arriver, la première étape consiste à savoir où le temps va *présentement*.

Imprimez et complétez le tableau de la page suivante :

Ok, maintenant que vous avez fait le bilan d'une journée, faites les changements qui s'imposent pour que *votre* temps aille davantage là où *vous* le désirez.

Assurez-vous d'avoir du temps pour vous, pour votre couple, pour vos enfants.

Spécialement pour vos enfants,

- Engagez-vous **fermement** à montrer **visuellement** au moins 2 fois par jour à votre enfant que vous l'aimez.
- Inscrivez dans votre cahier des réussites ce que vous pourriez faire concrètement pour montrer **visuellement** votre amour à votre enfant. Idéalement, choisissez quelque chose que vous pouvez faire chaque jour... pour éviter de devoir réfléchir à cette question chaque jour...
- Planifiez au moins **2 moments précis** dans la journée de demain où vous pourrez « coller » votre enfant. Ne soyez pas fâché si jamais l'enfant refuse votre affection. Cherchez seulement une autre façon de lui donner.
- Planifiez **1 moment précis** dans la journée de demain, moment où vous serez seul avec votre enfant, moment où vous serez seulement à lui. Proposez-lui des activités intéressantes que vous pourrez faire avec lui par exemple. Encore une fois, ne soyez pas fâché si jamais l'enfant refuse votre affection.
 - Dites-lui de combien de temps vous disposez et demandez-lui ce qu'il aimerait faire avec vous. S'il répond « rien », dites seulement que s'il change d'idée, vous êtes disponible juste pour lui pour encore x minutes. Bien sûr, si vous avez plus d'un enfant, offrez la même chose aux autres.

Simple, mais pas simpliste !

Bien que cette première étape de la stratégie pour aider les enfants à grandir sainement puisse paraître simpliste, assurez-vous de ne pas passer à côté. Un réservoir d'amour plein est le **principal ingrédient de la stratégie**. Sans lui, le reste a beaucoup moins d'impact. Essayez-le ! Obligez-vous à remplir plusieurs fois par jour le réservoir d'amour de votre enfant et vous en récolterez les nombreux fruits.

Je dis souvent que s'il est vrai que pour récolter des pommes, il faut planter des pommiers et que pour récolter des carottes il faut semer des graines de carottes que pense-t-on pouvoir récolter en étant toujours sur le mode punition?

Vous l'avez deviné, de la colère.

Vous pensez que le réservoir d'amour de vos enfants est plein ? S'il frappe, c'est qu'il ne l'est pas...

Vous pensez que le réservoir d'amour de vos enfants est plein ? S'il frappe, dites-vous qu'il ne l'est pas... Je ne vous juge pas ici. Je l'ai déjà dit, certains enfants ont besoin de beaucoup de « preuves d'amour » ou peut-être ont-ils besoin qu'on leur exprime notre amour d'une manière différente. En exprimant votre amour de façon visuelle, auditive, kinesthésique (toucher) et en

lui offrant du temps privilégié, vous augmentez considérablement vos chances que l'enfant perçoive votre amour.

J'ai toujours considéré que j'étais un père aimant, mais je dois avouer que dès que je me suis préoccupé **activement** de garder plein le réservoir d'amour de mes enfants, le comportement de mon enfant qui frappe s'est amélioré de façon étonnante ! J'ai pu constater des améliorations dès les premiers jours !

En terminant, sachez que le temps que vous passez à jouer avec vos enfants remplit cent fois plus leur réservoir d'amour que tous les cadeaux matériels que vous pourriez leur offrir.

Jour 3

Mise en application des acquis des jours précédents

Prêt ? C'est aujourd'hui que vous commencez à mettre en application les premières techniques de ce guide, avec votre enfant. Voici le résumé de ce que vous avez appris jusqu'à maintenant et donc, ce sur quoi vous allez vous concentrer aujourd'hui.



JOUR 1

- o Les caractéristiques de la colère.
- o Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- o Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- o Mettez-le en application.
- o Notez les impacts positifs sur votre enfant.

Si l'enfant fait des crises, pour l'instant continuez de faire ce que vous faisiez auparavant. Puis, le plus tôt possible, redonnez de l'amour et notez dans votre cahier des réussites, les impacts positifs sur votre enfant.

Protégez votre enfant de certains déclencheurs de colère



La deuxième technique dans la section « Comment agir *AVANT* les crises de façon à les éviter », consiste à **protéger votre enfant de certains déclencheurs de colère** de façon à ce qu'ils ne soient pas dépassés par les événements.

L'importance d'un apprentissage graduel

Apprendre à exprimer sa colère correctement sera plus facile si vous diminuez, du moins au début de l'apprentissage de votre enfant, les déclencheurs de crises.

Pensez-y, lorsque nous apprenons à un enfant à aller à bicyclette, il est préférable de le faire **graduellement**. Nous commençons par le tricycle, ensuite c'est la bicyclette avec les deux petites roues à l'arrière et finalement, la bicyclette à 2 roues, comme les grands !

Si nous commençons avec la bicyclette à deux roues, l'enfant tomberait souvent et se ferait mal. Ne risquerait-il pas alors de penser qu'il ne sera jamais capable d'y arriver et donc d'arrêter de faire des efforts ?

Avec la colère, c'est le même principe. Si le processus est graduel, en diminuant au départ certains déclencheurs de colère, votre enfant pourra mieux affronter les autres situations de frustration et apprendre à mieux exprimer sa colère.

S'il vit trop d'échecs, votre enfant risque de se décourager, de penser qu'il ne peut y arriver et de cesser de faire des efforts, les croyant inutiles de toute façon.

Apprendre à exprimer sa colère correctement sera plus facile si nous diminuons, du moins au début de l'apprentissage de l'enfant, les déclencheurs de crises.

Observer pour mieux aider

Personnellement, en utilisant la grille d'observation-intervention à l'annexe 1, j'ai pris conscience qu'un des principaux déclencheurs de crises chez mon fils était le **manque de sommeil!**

La « solution » devenait alors très simple : m'assurer que mon fils dorme bien. Nous nous sommes donc assurés, ma conjointe et moi, d'éviter de coucher notre fils trop tard. De même, lorsque par la suite nous avons dû le punir pour un comportement inacceptable, faire une sieste l'après-midi est devenu un bon choix pour nous et pour lui car nous savions qu'il nous reviendrait plus en forme, ce qui diminuerait de beaucoup la probabilité qu'un rien ne déclenche une crise.

S'observer pour mieux se contrôler

Grâce à la grille d'observation-intervention, version parents de l'annexe 2, j'ai également réalisé que lorsque mon fils me criait des injures, je pouvais garder mon calme, mais lorsqu'il me frappait, j'avais beaucoup plus de difficulté et je pouvais lui serrer le bras, parfois crier et le taper sur la main, ce que je ne voulais pas faire... Me faire frapper était un des plus importants déclencheurs de colère **chez moi** !

Encore une fois, la solution était assez simple : ne pas rester près de mon fils lorsqu'il était en crise. Ainsi, il ne pouvait pas me frapper, j'étais tout simplement trop loin de lui ! Alors, rester à 4-5 pieds de mon fils ou m'en aller tout simplement dans une autre pièce, le temps que mon fils se calme, est rapidement devenu une **réaction automatique** de ma part devant une crise.

De toute façon, rester près et tenter de le raisonner ne donnait rien lorsqu'il était en crise, même que la plupart du temps c'était comme lancer de l'huile sur du feu ! Et, vous l'aurez probablement remarqué, faire une crise sans spectateur, dure souvent moins longtemps !

À vous de jouer !



Je vous invite donc à vous rendre à la grille **d'observation – intervention de l'annexe 1 et 2**.

Cochez-y les principaux déclencheurs de colère de votre enfant.

- o Inspirez-vous des interventions suggérées dans cette grille afin de diminuer le nombre de déclencheurs.
- o Remarquez que d'autres déclencheurs de colère existent.
- o Si les principaux déclencheurs de colère de votre enfant ne sont pas répertoriés dans la grille, ajoutez-les et inspirez-vous des interventions proposées pour les autres déclencheurs pour trouver ce que vous pourriez faire dans le cas précis des déclencheurs ajoutés.
- o Faites également le même exercice avec **vos** principaux déclencheurs de colère.

Si vous avez coché plus de 2-3 déclencheurs de colère chez votre enfant dans la grille d'observation-intervention (version enfant), sélectionnez les 2-3 **principaux déclencheurs**, soit ceux qui sont responsables d'un **maximum de crises**.

Regardez ensuite les suggestions d'intervention et appliquez-les dans le but de réduire les occasions de crises et ainsi permettre à votre enfant un **apprentissage graduel**. Vous pouvez bien évidemment trouver d'autres interventions possibles, mais gardez en tête que nous voulons **éviter des frustrations inutiles à l'enfant**. Du même coup, je ne vous cache pas qu'en diminuant les occasions de crises, vous pourrez vous aussi vous reposer davantage.

Éviter des déclencheurs inutiles oui, tout permettre à l'enfant NON !

Attention, il n'est pas question ici de tout permettre à l'enfant pour éviter les crises ! Par exemple, pour le déclencheur « L'enfant frappe suite à un refus de votre part », les interventions ne suggèrent pas de toujours dire OUI à l'enfant. Il convient seulement de s'assurer que nos exigences sont réalistes en fonction de l'âge de l'enfant et de son développement.

Quels sont vos déclencheurs de colère ?

Faites le même exercice avec **vos** déclencheurs de colère. Répertoriez 1 ou 2 principaux déclencheurs et prévoyez une **stratégie simple** pour éviter ou diminuer l'impact de ces déclencheurs sur vous. Ainsi, la prochaine fois que vous y serez confronté, vous pourrez encore mieux garder votre calme.



Pour le jour 4, ne faites que transcrire dans votre cahier des réussites, les principaux déclencheurs de colère de votre enfant et de vous même.

- o Pour chacun des principaux déclencheurs de l'enfant, **décrivez votre plan simple** pour lui éviter des frustrations inutiles – Inspirez-vous des suggestions proposées dans la grille d'observation-intervention, version enfant.
- o Pour chacun de vos principaux déclencheurs de colère, **décrivez votre plan simple** pour diminuer leur impact sur vous – Inspirez-vous des questions proposées dans la grille d'observation-intervention, version parents.

Par ailleurs, avec votre enfant, continuez d'appliquer les techniques apprises jusqu'à présent :



JOUR 1

Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- Mettez-le en application.

Si l'enfant fait des crises, pour l'instant continuez de faire ce que vous faisiez auparavant. Puis, le plus tôt possible, redonnez de l'amour et notez dans votre cahier des réussites les impacts positifs sur votre enfant.

Jour 5

Mise en application des acquis des jours précédents

Mettez votre plan du jour 4 en action tout en continuant d'appliquer les autres techniques apprises.



JOUR 1

Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- Mettez-le en application.

JOUR 4

Protégez l'enfant de certains déclencheurs de colère.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

Si l'enfant fait des crises, pour l'instant continuez de faire ce que vous faisiez auparavant. Puis, le plus tôt possible, revenez à votre plan du jour et notez dans votre cahier des réussites les impacts positifs sur votre enfant.



Comment formuler vos demandes de manière à ce que votre enfant les accepte plus facilement, sans faire de crise ?

Jour 6

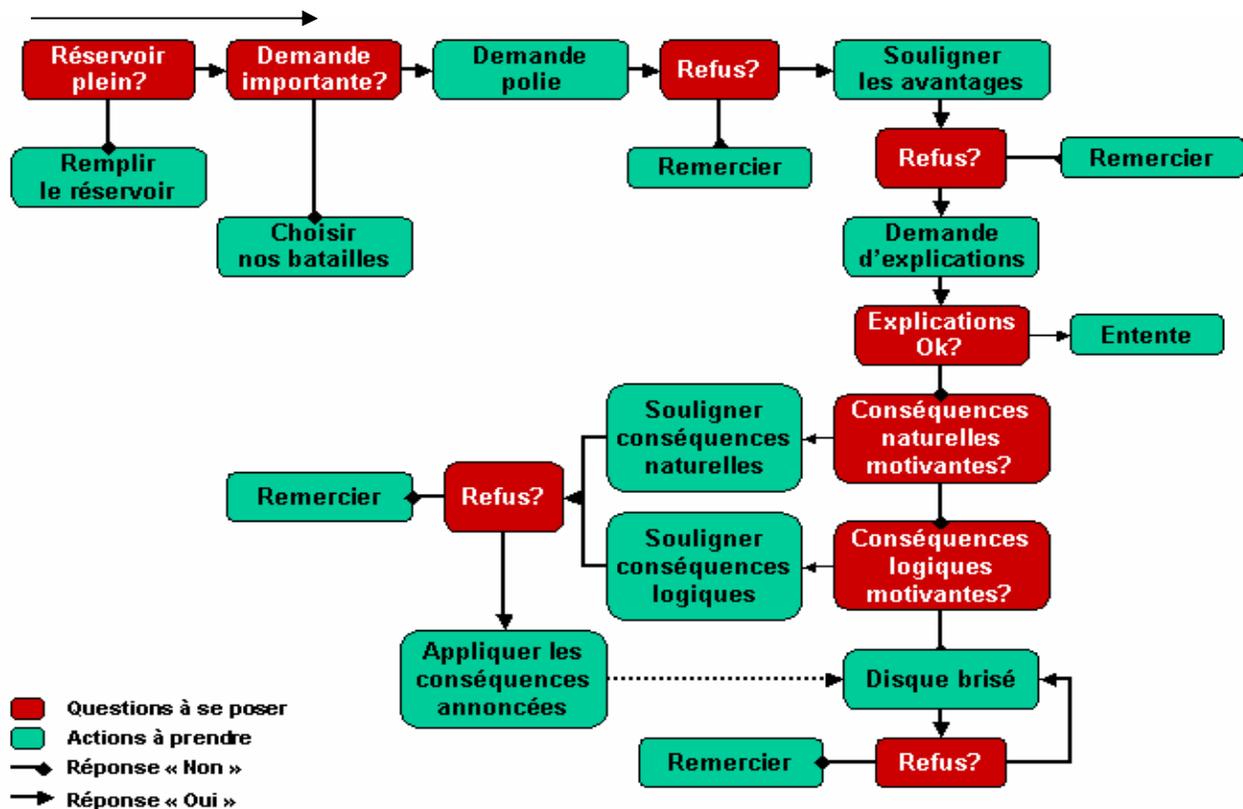
Abordez l'enfant avec confiance et méthode

Votre principal souci dans toutes vos interventions devrait être de faire sentir à votre enfant que vous êtes là pour l'aider de votre mieux, que vous n'êtes pas son ennemi, mais son coach, celui qui l'encouragera, le guidera, lui dira lorsqu'il fera des bons coups, mais aussi lorsqu'il fera des erreurs.

Schéma : Les étapes pour formuler une demande

Voici les étapes d'une formulation de demande, sous forme de schéma. Chacune de ces étapes est expliquée plus bas.

Mémorisez ce schéma de manière à ce que votre façon de faire avec votre enfant devienne automatique. Lisez le schéma à partir du coin supérieur gauche.



Voici donc la marche à suivre pour aborder l'enfant lorsque vous avez une demande à lui faire : **Soulignez ce qu'il a à gagner.** « Tu sais, plus vite la table sera desservie, plus vite on pourra passer au dessert. »

1. Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant

Toujours s'assurer qu'autant que possible, le réservoir d'amour de votre enfant est plein – s'il ne l'est pas, les refus et les crises seront plus nombreux.

Réservoir
plein?

2. Choisissez vos batailles

Ne faites que des demandes **nécessaires** pour lesquelles vous êtes prêt à « tenir votre bout » si l'enfant ne vous écoute pas.

Demande
importante?

- a. Assurez-vous que vos demandes ne sont pas exagérées en fonction de ce que votre enfant peut faire.

Choisissez vos batailles

Toujours dans le but de permettre à votre enfant d'apprendre à exprimer correctement sa colère en le protégeant des déclencheurs de colère au début de son apprentissage, vous devez **choisir vos batailles**.



Avant de demander quelque chose à l'enfant difficile, il convient de se demander si c'est *vraiment* important, si nous sommes prêts à nous « battre » pour que l'enfant fasse ce que nous lui demandons.

Si nous hésitons dans notre réponse à cette question, c'est probablement que ce n'est pas **VRAIMENT IMPORTANT** et donc que ça peut attendre à plus tard lorsque l'enfant qui frappe écoutera davantage.

Un exemple concret

Si je vous demandais est-ce **vraiment** important que l'enfant regarde des deux côtés de la rue avant de traverser ? Vous n'hésiteriez probablement pas à répondre OUI c'est **VRAIMENT** important. Alors ce sera un comportement que vous **exigerez** de l'enfant et pour lequel vous serez prêt « à vous battre ».

Par ailleurs, bien qu'il puisse être souhaitable qu'un enfant fasse son lit, ramasse son linge sale, se lave chaque soir, fasse ses devoirs, etc. si présentement l'enfant ne fait rien de tout ça, nous devons choisir **une bataille à la fois** ! Sinon, l'enfant risque de percevoir la tâche beaucoup trop lourde et de renoncer !

3. Commencez toujours par une demande polie

Un « j'aimerais » et un « s'il vous plaît », non seulement donnent le bon exemple à votre enfant, mais risquent de le disposer davantage à vous écouter. Par exemple, « J'aimerais que tu manges tes légumes s'il te plaît ».

Demande
polie

- b. Préférez le « Voudrais-tu ? » au « Pourrais-tu ? » parce que le pourrais-tu peut laisser sous-entendre que vous doutez que l'enfant puisse le faire. De son côté, le « Voudrais-tu », laisse supposer que l'enfant peut vouloir obéir ou pas, ce qui reflète davantage la réalité!

4. Soulignez les avantages de vous écouter

Souligner
les avantages

Si l'enfant refuse de vous écouter, soulignez-lui **ce qu'il a à gagner** s'il le fait. Vous pourriez aussi, la prochaine fois, **proposer un choix gagnant**¹ à l'enfant, si possible. Par exemple, dire « Préfères-tu tes carottes pilées ou pas? » Peu importe la réponse de l'enfant, vous êtes gagnant! Toujours si possible, vous pourriez aussi, lors de votre prochaine demande, **offrir une légère incitation physique** à l'enfant, par exemple, lui caresser l'épaule en disant, « Allez Marc-Antoine, mange tes légumes s'il te plaît. »

Trouver une motivation pour l'enfant



Qu'est-ce que votre enfant a à gagner en vous écoutant?

Voilà une question fort intéressante, « Qu'est-ce que votre enfant a à gagner en vous écoutant? Une des raisons qui peut faire en sorte que les enfants ne nous écoutent pas, c'est qu'ils n'y voient tout simplement pas d'avantage à le faire. Il n'y a rien de plaisant à ramasser ses jouets, mais qu'arriverait-il si nous soulignerions à l'enfant que s'il ramasse rapidement ses jouets nous aurons plus de temps pour jouer ensemble, lire une histoire, etc. ?

Parfois, souligner un avantage pour l'enfant, motive ce dernier à écouter. Avoir plus de temps pour jouer avec ses amis ou ses parents peut être très motivant pour l'enfant. Bien sûr j'évitais de tomber dans le piège de promettre des cadeaux ou de l'argent car je ne veux pas « payer » mon enfant pour qu'il m'écoute.

Par contre, lui dire que s'il m'écoute rapidement non seulement nous aurons plus de temps pour faire autre chose, mais je serai plus disposé à vouloir jouer avec lui, me convient parfaitement, d'autant plus que c'est vrai !

5. Demandez des explications

Demande
d'explications

Si votre enfant refuse toujours de vous obéir, demandez-lui de vous expliquer pourquoi il ne veut pas faire ce que vous lui demandez.

a. Si ses explications vous paraissent sensées, vous pourriez décider de permettre une exception à votre enfant.

Si vous jugez que votre enfant :

b. Refuse d'obéir parce qu'il est peut-être **trop jeune** pour faire mieux ou que vos exigences sont peut-être trop élevées – **Choisissez vos batailles**, modifiez vos exigences de façon à ce qu'elles soient plus réalistes en ce qui concerne votre enfant – Oubliez ce que les enfants des autres peuvent ou ne peuvent pas faire. L'important c'est **votre** enfant.

c. Refuse d'obéir parce qu'il ne sait peut-être pas comment s'y prendre pour faire ce que vous lui demandez – Montrez-lui, **offrez-lui un modèle** à suivre.

¹ Davantage d'information sur les choix gagnants sous la rubrique « Proposez des choix gagnants » à l'annexe 4.

- d. Refuse d'obéir parce qu'il ne comprend pas que ce qu'il fait vous ennue ou il ne comprend pas ce que vous attendez de lui – Faites-lui un **message clair** (voir la technique du message clair à l'annexe 5).
- e. Refuse d'obéir parce qu'il **est en colère**, référez-vous à la rubrique « Comment réagir convenablement aux crises de votre enfant ».

6. Des conséquences naturelles? Logiques?

Si vous jugez que votre enfant peut très bien faire ce que vous lui demandez, soulignez-lui les conséquences *naturelles* ou les conséquences *logiques* de son choix.

Conséquences
naturelles
motivantes?

Conséquences négatives *naturelles*



Le point sur lequel votre enfant refuse de vous obéir entraîne-t-il des conséquences négatives *naturelles*, c'est-à-dire des conséquences qui arriveront *sans même que vous n'ayez quoi que ce soit à faire*?

Si le fait de ne pas vous écouter entraîne des conséquences négatives naturelles, pourquoi ne pas choisir *de ne pas* « *vous battre* » avec votre enfant pour qu'il vous écoute et lui laisser tout simplement vivre les conséquences naturelles de ses choix?

Cette seule décision peut vous éviter bien des crises inutiles tout en apprenant à l'enfant que ses choix ont des conséquences qu'il devra assumer – comme dans la vraie vie!

Choisir de ne plus se battre

Voici quelques exemples concrets où j'ai choisi *de ne plus* « *me battre* » avec mon fils pour qu'il m'écoute :

- o Je ne me bats plus pour qu'il fasse ses devoirs
- o Je ne me bats plus pour qu'il prenne son bain
- o Je ne me bats plus pour qu'il se lave la tête
- o Je ne me bats plus pour qu'il se coupe les ongles
- o Je ne me bats plus pour qu'il ramasse ses jouets
- o Je ne me suis jamais battu pour qu'il mange son repas

Voyons pourquoi...

Mon fils est parfaitement capable de faire tous ces comportements, mais souvent il choisissait de ne pas les faire. Avant, j'insistais, je tentais de raisonner mon fils, de lui expliquer pourquoi c'était important, etc..

Plus souvent qu'autrement, le tout se terminait par une crise de mon fils qui devenait exaspéré par mes explications, mon insistance...

- o Maintenant, s'il ne veut pas faire ses devoirs, il en aura davantage à faire le lendemain. Au pire, il aura des devoirs supplémentaires de l'école si certains devoirs ne sont toujours pas faits à la fin de la semaine.
- o S'il ne veut pas prendre son bain ou se laver la tête, c'est lui qui risquera de se faire taquiner à l'école. C'est dommage, mais c'est lui qui l'aura choisi.
- o S'il ne veut pas se couper les ongles, un jour il le fera ou risquera de se casser un ongle dans la chair et constatera que ça fait mal...
- o S'il ne veut pas ramasser ses jouets, il risquera tôt ou tard de ne plus retrouver un jouet qu'il désire et là, personne ne l'aidera à le retrouver...
- o S'il ne veut pas manger le repas préparé, il mangera au prochain.

Lâcher prise : Les résultats

Comment réagi mon fils ?

- o **Les devoirs.** Mon fils n'a eu des devoirs supplémentaires qu'une seule fois en trois ans, ce qu'il n'a pas vraiment apprécié, surtout qu'il a dû les compléter durant la fin de semaine... Mais plus jamais je n'ai argumenté à propos des devoirs. Pour moi, faire des devoirs doit être plaisant car pour moi, l'école c'est plaisant.

Si on se dispute pour les devoirs, on court le risque que l'enfant trouve que faire des devoirs c'est pénible, que l'école c'est plate ! Je ne veux pas que mon fils arrive à cette conclusion, pas à l'école primaire !

- o **Le bain, les ongles, les cheveux, etc. !** Il arrive encore que mon fils ne veule pas prendre son bain à l'occasion, mais il ne nous arrive plus de nous chicaner à ce sujet. Même chose pour les ongles, les jouets et les repas. Il peut lui arriver de vouloir négocier, argumenter, mais plus de crise à ce sujet, sauf pour les repas où il est arrivé qu'il monte le ton lorsqu'on lui enlève son assiette à la fin du repas et qu'il ne peut avoir de dessert parce qu'il n'a pas terminé ses légumes par exemple. Par contre, les crises ne durent jamais bien longtemps et sont tout de même très rares à ce sujet.

Conséquences négatives logiques

Évidemment, dans tous les exemples précédant, les conséquences naturelles des choix de mon fils *ne sont pas dangereuses*. Je ne laisserais pas mon fils se promener en vélo au milieu de la rue car la conséquence naturelle, se faire frapper, est dangereuse. Là, je choisirais de me « battre » et, par exemple, je confisquerais son vélo pour une période.

Cette fois-ci, *JE* lui ferais vivre une conséquence à sa décision, une conséquence non pas naturelle, comme précédemment, mais logique : tu n'utilises pas ton vélo prudemment, je confisque ton vélo.

J'utiliserais également une conséquence logique suite à un mauvais comportement de l'enfant si je jugeais que la conséquence naturelle de ce comportement *n'était pas vraiment assez négative* pour motiver mon enfant.

Ceci peut survenir soit parce que la conséquence naturelle arrive trop loin dans le temps (par exemple, avoir des caries parce qu'on ne brosse pas nos dents) ou qu'elle n'affecte pas vraiment l'enfant (par exemple, arriver en retard à l'école pour un enfant qui n'aime pas l'école). À ce moment, il est souvent préférable d'imposer nous-mêmes une conséquence logique à l'enfant plutôt que de compter sur les conséquences naturelles pour motiver l'enfant.

7. La technique du disque brisé

À l'occasion, il peut arriver que même les conséquences logiques ne soient pas vraiment assez négatives pour motiver l'enfant. Il nous reste alors la technique du disque brisé.

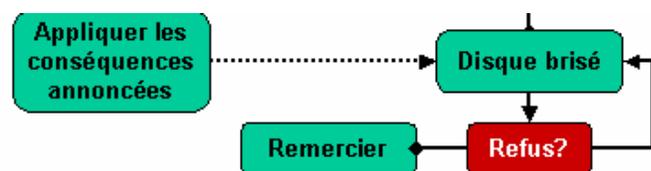
Disque brisé

La technique du disque brisé est une technique de **dernier recours**. Cette technique consiste à répéter notre demande jusqu'à ce que l'enfant obéisse. Vous ne devez ni argumenter avec votre enfant, ni justifier votre demande, seulement la répéter avec insistance et calme. Je vous donnerai un exemple sous peu, mais avant...

Rappelez-vous de ne pas abuser de la technique du disque brisé. C'est une technique très frustrante pour l'enfant, une technique qui pourra éveiller la colère en lui.

Vous devez donc utiliser la technique du disque brisé seulement lorsque vous ne trouvez pas vraiment de conséquences naturelles ou logiques qui pourraient avoir un impact assez fort pour motiver votre enfant – et vous devez avoir cherché avant de sauter à cette conclusion !

Vous remarquerez également, dans le schéma du début de ce chapitre illustrant la façon de formuler les demandes aux enfants, une flèche pointillée entre le rectangle « Appliquer les conséquences annoncées » et la technique du disque brisé.



Cette flèche pointillée illustre qu'il vous est également possible d'utiliser la technique du disque brisé *après* avoir donné à votre enfant les conséquences de son refus. La flèche est pointillée parce que vous pouvez le faire, mais je ne le vous conseille pas.

Pourquoi ?

Simplement parce que si vous êtes rendu à cette étape du schéma, c'est que votre enfant ne vous a toujours pas écouté. Vous l'avez prévenu des conséquences de son choix et avez appliqué ces conséquences. Alors, revenir à la charge et insister pour que votre

enfant vous obéisse, même après avoir reçu ses conséquences, risque d'être perçu comme une injustice... et d'amener une crise de colère et, cette fois-ci et à mon humble avis, je dirais que vous auriez couru après !

Pensez-y, votre patron vous demande de faire du surtemps. Vous répondez non. Il insiste et vous prévient que cette décision fera en sorte de retarder votre prochaine promotion.

Consciente des implications, vous refusez toujours de faire du surtemps. Votre patron vous confirme donc que quelqu'un d'autre aura votre promotion et, en plus, il continue d'insister pour que vous restiez au bureau plus tard ce soir !

Vous trouvez ça juste vous ? Et n'oubliez pas, la technique du disque brisé consiste à répéter la demande jusqu'au moment où l'autre cède et fait ce qu'on lui demande !

Ne laissez pas l'enfant vous éloigner du sujet

Plus votre enfant est habitué d'argumenter, plus il tentera de le faire pour éviter de faire ce que vous lui demandez. Si vous appliquez la techniques du disque brisé en répétant votre demande, l'enfant pourra tenter de changer de sujet, de vous amener ailleurs, ailleurs où vous pourriez recommencer à expliquer, justifier, etc. et où il pourrait donc argumenter.

L'enfant ne peut pas argumenter si nous ne lui donnons rien à argumenter. Alors, si l'enfant tente d'amener la discussion ailleurs que sur votre présente demande, ramenez-le sur votre demande. Dites « là on ne parle pas de cela, je te demande de.. et répétez votre demande.

La technique du disque brisé finit par fonctionner, tôt ou tard.

Plus tard :

- o si l'enfant a appris que vous étiez « négociable », qu'il peut gagner s'il trouve le bon argument où s'il vous tient tête assez longtemps.
- o si l'enfant a appris que vous n'êtes pas toujours constant, c'est-à-dire que parfois vous acceptez qu'il agisse de telle manière et d'autres fois non.
- o Si vous commencez à argumenter, à expliquer, à justifier.

Plus tôt :

- o Si vous vous en tenez à simplement répéter votre demande avec instance, fermeté et calme.
- o Si l'enfant connaît les règles et que vous les appliquez avec constance.
- o Si une fois que vous dites quelque chose, vous y avez bien pensé et vous ne cédez pas devant les tentatives de l'enfant de vous faire changer d'idée.

Un exemple concret

L'heure du coucher est un contexte propice pour utiliser la technique du disque brisé.

- o L'enfant qui ne veut pas aller se coucher ne voit pas vraiment d'avantage à y aller et même si on lui dit qu'il sera fatigué demain s'il ne se couche pas, cette conséquence naturelle ne risque pas vraiment de le motiver à aller se coucher. Au contraire, l'enfant sera souvent porté à argumenter qu'il ne sera pas fatigué demain !
- o Pour ce qui est des conséquences logiques que nous pourrions imposer, c'est difficile étant donné que la journée est terminée si nous sommes rendus au coucher... On peut toujours dire que s'il ne se couche pas tout de suite il devra se coucher plus tôt demain soir, mais là aussi l'impact n'est souvent pas très important. Demain c'est loin pour l'enfant et maintenant il veut se coucher plus tard. De toute façon, nous ne voulons pas vraiment coucher l'enfant plus tôt demain, nous voulons qu'il se couche maintenant !

Dans des cas semblables, la technique du disque brisé peut être utilisée.

Exemple : L'enfant qui refuse d'aller se coucher

Voici ce à quoi pourrait ressembler un échange entre un enfant qui refuse d'aller se coucher et un parent qui utilise la technique du disque brisé.

- & Ok mon amour, c'est le temps d'aller se coucher.
- & Oh pas tout de suite, je ne suis pas fatigué ! (s'il est l'heure de se coucher, n'argumentez pas ! Par ailleurs, la prochaine fois il pourrait être utile de *prévenir* l'enfant que dans 5 minutes il sera l'heure de se coucher)
- & Je veux que tu ailles te coucher, c'est l'heure.
- & Non !
- & Si tu vas te coucher maintenant, nous aurons le temps de raconter une petite histoire avant de dormir. – Vous essayez ici de motiver l'enfant à agir.
- & Je ne veux pas d'histoire, je préfère écouter la télé.
- & Je veux que tu ailles te coucher s'il vous plaît. – Pas d'explication, vous répétez seulement votre demande.
- & Pourquoi ? Je ne suis même pas fatigué ! – L'enfant demande des explications, peut-être parce qu'il veut argumenter.
- & Je veux que tu ailles te coucher. – Vous ne donnez *aucune nouvelle information* sur laquelle l'enfant pourrait argumenter.
- & Mais pourquoi, je ne suis pas fatigué je te dis !
- & Je veux que tu ailles te coucher. – Vous devez être confiant que l'enfant finira par comprendre que votre demande n'est pas négociable et qu'il doit aller se coucher.
- & Je te haie ! Tu n'es pas gentille avec moi ! – Ne répondez pas que ce n'est pas vrai. Si vous le faites, vous donnez à l'enfant quelque chose à argumenter.
- & Je veux que tu ailles te coucher.
- & Pourras-tu me raconter une histoire ? – Ici l'enfant commence à se rallier à votre demande. C'est vous qui plus tôt avez parlé d'une histoire. S'il reste du temps, acceptez ! Sinon, dites que vous êtes désolé mais qu'il ne reste plus assez de temps maintenant, et continuez avec le disque brisé jusqu'au moment où votre enfant va se coucher.

Ok, peut-être trouvez-vous que c'est beaucoup trop long pour envoyer un enfant se coucher. Ça peut effectivement être long et même encore plus long que dans l'exemple précédant, tout dépendant du caractère de votre enfant et de votre habileté à ne pas entrer dans le jeu de l'argumentation et des explications.

Par ailleurs, la technique du disque brisé fonctionnera tôt ou tard et montrera à votre enfant que lorsque vous demandez quelque chose, vous y tenez. Et plus votre enfant se convaincra de ceci, moins il sera porté à argumenter et plus vite il vous obéira. Il sera convaincu qu'il ne « gagnera » pas ! Voilà une autre raison pourquoi il ne faut pas abuser de cette technique.

Par ailleurs, plus vous expliquerez, argumenterez, plus votre enfant apprendra lui-même à argumenter. Et lorsqu'il sera plus vieux il finira par trouver des arguments qui vous laisseront sans le mot et il sera d'autant plus difficile alors de lui dire que vous ne voulez pas argumenter car il saura que vous tentez ainsi de vous défilier parce qu'il a raison !

Peut-être alors serez-vous tenté de céder et de le laisser faire ce qu'il veut. Nous ne voulons pas ça car l'enfant apprend ainsi que tout ce qu'il a à faire c'est de trouver le bon argument et il pourra faire ce qu'il désire. Il risquerait alors de se mettre à argumenter sur tout ! Personne ne veut ça !

Tout au long de votre échange avec votre enfant, restez calme et parlez avec respect et amour, comme vous le feriez avec votre meilleur ami.

Avec le temps, votre enfant comprendra que vos premières demandes sont toujours polies et calmes et que s'il ne vous écoute pas, il y aura des conséquences ou vous finirez par lui ordonner de vous obéir. Votre enfant constatera aussi que vous exprimez votre colère correctement, en faisant des demandes et en restant calme, mais ferme.

Voyons maintenant un exemple d'interaction suivant les différentes étapes de formulation de demandes.

Exemple : Votre enfant refuse de faire ce que vous lui demandez

Par exemple, vous désirez que votre enfant débarrasse la table en amenant son assiette, son verre et ses ustensiles sur le comptoir une fois son repas terminé.

Avant même de faire votre demande, **assurez-vous que le réservoir d'amour de votre enfant est rempli**. Votre enfant écoutera beaucoup plus lorsque son réservoir d'amour est plein. Assurez-vous donc de passer du temps chaque jour avec votre enfant, de lui montrer concrètement que vous l'aimez, qu'il est important pour vous.

Réservoir plein?

Choisissez vos batailles. Assurez-vous que vous tenez réellement à ce que vous demandez, que votre demande vaut la peine de risquer une crise de colère et que, si c'est nécessaire, vous êtes prêt à punir votre enfant s'il ne vous écoute pas. Bien évidemment, assurez-vous que votre enfant est capable de faire ce que vous lui demandez.

Demande importante?

Formulez une demande polie

Voilà, vous êtes prêt à faire votre demande. Préférez une **demande polie à un ordre** : « Alexandre, voudrais-tu s'il te plaît amener ton assiette, ton verre et tes ustensiles au comptoir mon amour (la première fois que vous faites la demande, expliquez pourquoi vous lui demandez de le faire , ex. : ça me rendrait un grand service et tu es assez grand pour le faire maintenant).

Demande polie

Souvent, un réservoir plein et une demande polie suffisent pour que l'enfant obéisse. S'il obéit, assurez-vous de le remercier. Par ailleurs, pour cet exemple, imaginons que votre enfant refuse.

Incitez physiquement votre enfant à vous écouter : « Viens mon grand (en tendant la main), on va débarrasser nos assiettes ensemble. »

Soulignez ce que votre enfant a à gagner en vous écoutant. « Tu sais, plus vite la table sera desservie, plus vite tu pourras passer au dessert. »

Souligner les avantages

Votre enfant refuse encore... Si c'était votre meilleur ami qui venait de vous refuser un service, ne voudriez-vous pas savoir pourquoi ? **Demandez alors des explications** à votre enfant : « Est-ce que je peux te demander pourquoi tu ne veux pas m'aider à débarrasser la table ? »

Demande d'explications

Si votre enfant explique son choix et qu'il a effectivement une raison valable, considérez remettre votre demande à plus tard ou la modifier.

Si votre enfant n'a pas de raison valable pour refuser votre demande, **décrivez objectivement la situation** : « Tu ne veux pas m'aider et tu ne veux pas non plus me dire pourquoi alors je n'ai pas d'autres choix que de penser que tu n'as pas de bonnes raisons de ne pas m'aider. Tu sais je fais beaucoup de choses pour toi et maintenant que tu es plus grand, tu es capable de m'aider et ça me ferait bien plaisir que tu le fasses ».

Attendre quelques secondes en silence et prévoir des **conséquences** si votre enfant refuse encore d'obéir.

Conséquences
naturelles
motivantes?

Si votre enfant refuse toujours...

Terminez en disant que vous êtes désolé de devoir en arriver là, mais que si dans deux minutes son assiette n'est pas desservie, vous servirez le dessert aux autres et il ne pourra pas en avoir parce sa place ne sera pas desservie.

Souligner
conséquences
logiques

Ici j'ai choisi une conséquence *logique* parce que la conséquence naturelle de ne pas desservir une table est, un jour, de manquer de vaisselle. J'ai jugé que cette conséquence était trop loin dans le temps et qu'elle n'aurait pas assez d'impact sur l'enfant.

Si votre enfant refuse encore, appliquez la conséquence qui lui a été annoncée. Servez le dessert à ceux qui ont desservi leur assiette.

Appliquer les
conséquences
annoncées

Vous remarquerez que je n'ai pas utilisé la technique du disque brisé dans cet exemple car je crois que le fait de dire à l'enfant qu'il sera privé de dessert est une conséquence logique assez forte pour motiver l'enfant à écouter la consigne.

Alors, si l'enfant dessert sa place, il a son dessert, sinon il en est privé. Nul besoin d'aller plus loin.

Avec les conséquences peut venir la colère

Si vous devez vous rendre jusqu'aux conséquences, il se peut fort bien que votre enfant exprime sa colère en frappant ou en criant. Vous verrez sous peu comment réagir si votre enfant montre effectivement des comportements agressifs suite à vos interventions.

Par ailleurs, si vous avez gardé plein le réservoir d'amour de votre enfant, avez diminué les sources de colère et fait vos demandes avec confiance et méthode tel que décrit précédemment, le comportement de votre enfant s'est nécessairement amélioré.

De même, vous avez pu multiplier les moments doux avec votre enfant, moments qui, comme plusieurs parents d'enfants qui frappent, s'étaient peut-être faits de plus en plus rares avec le temps.

Tout n'est pas terminé

Les résultats positifs obtenus jusqu'ici vous encouragent probablement et vous confirment, comme plusieurs qui appliquent la stratégie de ce guide, que vous êtes maintenant davantage le genre de parent que vous désirez être.

Néanmoins, l'apprentissage de votre enfant n'est pas terminé. Il aura sûrement des rechutes. Vous vivrez vous aussi des périodes plus difficiles où vous ne prendrez pas autant le temps de remplir le réservoir d'amour de votre enfant.

Bref, votre enfant pourra revenir en arrière et exprimer à nouveau sa colère en frappant ou en criant et vous aussi pourrez être tenté de revenir à vos « bonnes vieilles méthodes ».

Résistez à la tentation !

Nous sommes souvent tentés de revenir à ce que nous connaissons de mieux, surtout lorsqu'ils nous semblent que nos nouvelles techniques commencent à moins bien fonctionner.

Les rechutes sont normales, voir inévitables ! **Résistez à cette tentation** et persistez à remplir le réservoir d'amour de votre enfant. Les résultats positifs que vous avez obtenus au début vont revenir.

Comprenez qu'il est également plus facile pour votre enfant d'agir avec des crises comme il le faisait avant, voilà pourquoi il peut avoir des rechutes. Par ailleurs, si vous persistez, les rechutes se feront plus rares et les nouveaux apprentissages de votre enfant pourront devenir ses façons de faire habituelles.



Il n'y a rien de magique. Apprendre à exprimer correctement sa colère est difficile. Si les adultes éprouvent de la difficulté à le faire, les enfants en éprouvent nécessairement aussi.

La clé de la réussite : la patience et la persévérance.

À vous de jouer !



1. Faites la liste de ce que vous demandez à votre enfant et qui est souvent source de conflit.
2. Cochez les demandes que vous jugez **VRAIMENT IMPORTANTES** et que votre enfant est parfaitement capable de réaliser.

Rendez-vous maintenant au tableau des demandes à l'annexe 3

3. Imprimez autant de feuilles de l'annexe 3 que vous avez de demandes vraiment importantes.
4. Répondez aux questions de l'annexe 3 pour chaque demande.

Votre plan de match

- o Cessez de vous battre à propos des demandes qui ne sont pas VRAIMENT importantes, cessez de les demander à votre enfant, du moins jusqu'au moment où il vous écouterait davantage.
- o Cessez également de vous battre à propos des demandes importantes qui entraînent des conséquences négatives naturelles qui ne sont pas dangereuses et qui pourraient, à elles seules, motiver l'enfant à vous écouter.

Grâce à l'annexe 3, vous pourrez :

- o Formuler chaque demande importante de manière à ce que votre enfant les accepte plus facilement.
- o Évaluer s'il est possible de diminuer l'impact négatif de votre demande sur votre enfant.
- o Savoir quel type de motivation vous pourriez utiliser pour amener votre enfant à vous écouter.
- o Choisir entre différents types de conséquences à appliquer si jamais votre enfant ne vous écoute pas.
- o Évaluer si vous optez ou non pour la technique du disque brisé.
- o Savoir comment vous protéger d'une crise possible de votre enfant.

Enfin, suivez les différentes étapes illustrées par le schéma du début de ce chapitre pour savoir quoi dire ou faire si votre enfant refuse de vous écouter.

Pour ce qui est de votre comportement avec l'enfant en ce jour 6 du programme, continuez d'appliquer les techniques présentées jusqu'ici.



JOUR 1

Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- Mettez-le en application.

JOUR 5

Protégez l'enfant de certains déclencheurs de colère.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

Si l'enfant fait des crises, pour l'instant continuez de faire ce que vous faisiez auparavant. Puis, le plus tôt possible, revenez à votre plan du jour et notez dans votre cahier des réussites les impacts positifs sur votre enfant.

Jour 7

Mise en application des acquis des jours précédents

Ouf, je sais, je sais, hier était une journée chargée. Beaucoup de choses à retenir !

Aujourd'hui, faites de votre mieux, ne tentez pas d'être parfait et, en plus de continuer d'appliquer les techniques des jours précédents, **faites des demandes** à votre enfant en utilisant la technique qui consiste à **aborder l'enfant avec confiance et méthode**.



JOUR 1

Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- Mettez-le en application.

JOUR 5

Protégez l'enfant de certains déclencheurs de colère.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

JOUR 6

Choisissez vos batailles et abordez l'enfant avec confiance et méthode.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

Si l'enfant fait des crises, pour l'instant continuez de faire ce que vous faisiez auparavant. Puis, le plus tôt possible, revenez à votre plan du jour et notez dans votre cahier des réussites les impacts positifs sur votre enfant.



Comment réagir convenablement aux crises de votre enfant ?

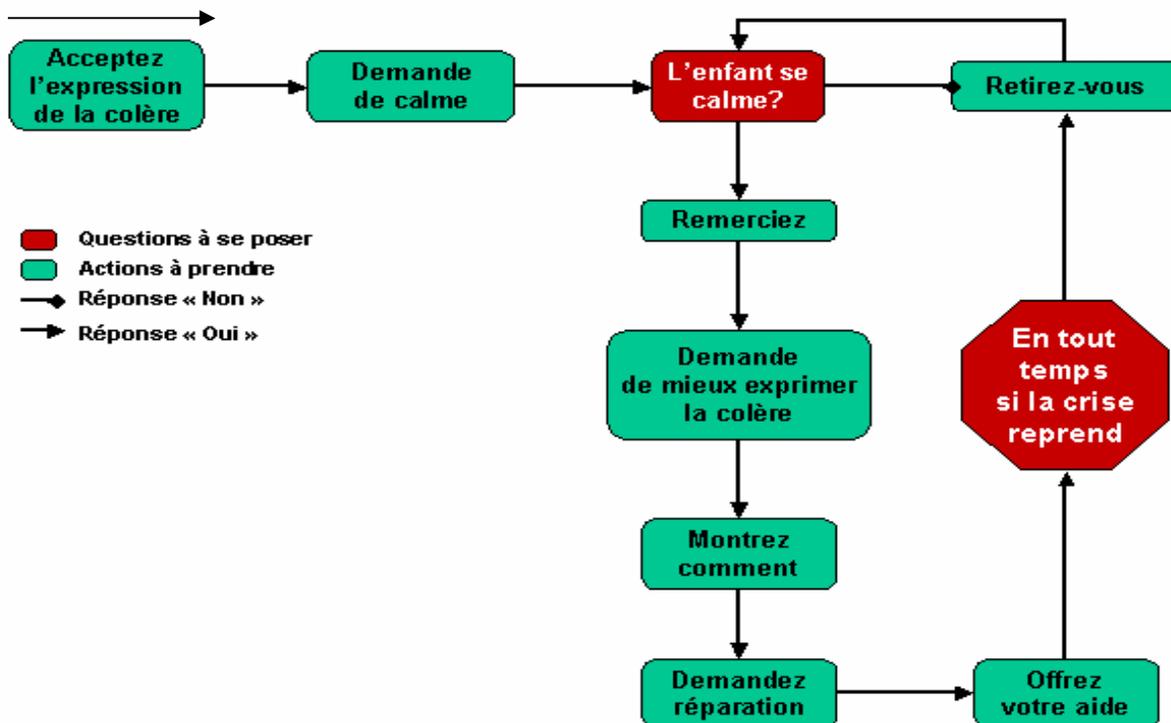
Jour 8

Je vous l'ai déjà mentionné, notre objectif est d'encourager les enfants à exprimer leur colère. Nous voulons éviter les comportements passifs-agressifs, vous vous rappelez ?

Voici les étapes à suivre pour réagir correctement à la colère de votre enfant. Chacune de ces étapes est expliquée plus bas.

Mémorisez ce schéma de manière à ce que votre façon de faire avec votre enfant devienne automatique. Lisez le schéma à partir du coin supérieur gauche.

Schéma : Réagir correctement à la colère de l'enfant



Tel qu'illustré par le schéma précédant, la première étape pour aider votre enfant à mieux exprimer sa colère est **d'accepter qu'il l'exprime**, même si au début ces mots pourront être des cris, mêmes des injures. L'enfant NE DOIT PAS ÊTRE PUNI PARCE QU'IL EXPRIME SA COLÈRE. Au contraire, nous devons l'encourager à le faire!

Je sais, gros morceau à avaler! Je le sais aussi, c'est épuisant de se faire crier après, ça nous met nous-mêmes en colère et nous amène parfois à crier, menacer, punir et peut-être même à frapper l'enfant.

Vous êtes un modèle à suivre

Si nous voulons apprendre à l'enfant à exprimer sa colère convenablement, nous devons nous-mêmes apprendre à le faire, donner l'exemple à suivre.

Les crises de colère des enfants sont en fait **des moments parfaits pour donner l'exemple** à nos enfants parce que ces moments nous font normalement vivre de la colère et l'enfant le sait bien.

Alors, s'il nous voit exprimer correctement notre colère pendant ses moments de crises, lorsque nous lui demanderons d'exprimer sa colère avec des mots, notre demande aura beaucoup plus d'impact.



Face à un enfant **en crise** qui ne vous écoute plus du tout:

1. **Acceptez qu'il exprime sa colère.**
2. Demandez-lui de vous expliquer ce qui ne va pas, calmement et avec des mots.
3. Si la crise persiste, **retirez-vous** en disant : « Je vois bien que tu es fâché, je vais te laisser te calmer et je reviendrai plus tard pour voir si je peux t'aider ».
4. **Revenez une fois l'enfant plus calme**, consolez-le doucement. Ne parlez pas trop, surtout pas de discours moralisateur (la crise risquerait de revenir).
5. **Remerciez l'enfant** d'avoir exprimé sa colère.
6. **Demandez-lui s'il veut l'exprimer mieux la prochaine fois.**
7. **Montrez-lui comment**, dites-lui ce qu'il aurait pu dire.
8. **Offrez votre aide à l'enfant** pour trouver une solution à ce qui ne va pas.
9. **Demandez réparation.**
10. En tout temps, si la crise reprend, retirez-vous pour laisser l'enfant se calmer et pour vous aussi reprendre vos esprits. L'agressivité d'un enfant est rarement de tout repos pour l'adulte qui la reçoit !

Bien sûr, une fois la crise passée, si l'enfant a fait des dégâts, par exemple en lançant des choses, il doit vivre une conséquence. Dans ce cas-ci, ramasser les dégâts va de soi, c'est une conséquence logique. De la même façon, des gros mots lancés avec colère nécessitent des excuses. C'est ce que j'entends par « Demandez réparation ».



Notez bien que l'enfant n'a pas une conséquence parce qu'il est en colère, il a une conséquence parce qu'il a brisé quelque chose ou parce qu'il nous a blessé avec ses injures.

L'enfant a le droit d'être en colère, mais doit réparer ce qu'il a pu abîmer. Voilà pourquoi nous lui demandons de ramasser ce qu'il a pu lancer, réparer ou remplacer ce qu'il a pu briser et de s'excuser pour les mots durs qu'il a pu nous dire.

Je ne peux pas laisser mon enfant seul lorsqu'il est en crise !

Il peut effectivement arriver que vous ne puissiez pas vous retirer et laisser l'enfant seul lorsqu'il est en crise, par exemple si ses comportements pourraient le mettre ou mettre quelqu'un d'autre en danger.

Idéalement, vous laissez l'enfant en crise seul et vous amenez les autres enfants à l'écart. Vous vous occupez d'eux et ignorez l'enfant en crise – tout en l'ayant à l'œil si vous pensez qu'il peut se blesser par exemple.

Toujours idéalement, vous avez aménagé un petit coin sécuritaire où l'enfant peut aller se calmer lorsqu'il est en crise. Ainsi, vous pouvez effectivement le laisser se calmer seul à cet endroit et vous occuper des autres enfants – et retrouver vous aussi votre calme... Ouf, on respire ;-)

Par ailleurs, il se peut que les comportements de votre enfant pendant qu'il est en crise, vous amènent à vouloir lui faire une demande, par exemple si vous êtes à l'épicerie, qu'il vous suive pour aller à l'auto.

À ce moment, référez-vous au chapitre sur l'art de formuler des demandes de manière à ce que les enfants les acceptent plus facilement.

Limitez tout de même vos demandes, l'enfant en crise n'est souvent pas très réceptif dès le départ, alors vos chances de réussite sont réduites.

N'expliquez pas vos demandes, l'enfant n'est pas réceptif lorsqu'il est en colère. Ici la technique du disque brisé peut s'avérer utile pour formuler vos demandes, mais seulement les demandes *nécessaires* !

Réfléchissez-y bien avant de demander des choses à l'enfant en crise et assurez-vous que vous ne faites pas vos demandes parce que vous aussi vous êtes en colère. Vous faites des demandes parce qu'elles sont justifiées et raisonnables.

Voyons maintenant un tableau récapitulatif que je vous invite à imprimer, à consulter souvent et à **connaître par cœur** de façon à **savoir automatiquement quoi faire** dans différentes circonstances face à votre enfant. Suite au tableau, découvrez différents exemples concrets illustrant des interventions avec un enfant, du premier contact, la demande, à la crise de colère.

Tableau récapitulatif

EN TOUT TEMPS : TENIR PLEIN LE RÉSERVOIR D'AMOUR DES ENFANTS		
Faire une demande à votre enfant	Lorsque vous devez dire « Non » à l'enfant	Lorsque votre enfant se met en colère
<ol style="list-style-type: none"> 1. Réservoir plein ? 2. Choisissez vos batailles 3. Une demande polie 4. Un choix gagnant - Une légère incitation physique, les avantages à vous écouter 5. Une demande d'explication 6. Une demande plus ferme en soulignant les conséquences (naturelles ou logiques du refus de vous écouter) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. Possibilité d'utiliser la technique du disque brisé. 6.2. Utilisez le temps comme allié si possible 7. Appliquez les conséquences décrites. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Choisissez vos batailles. 2. Expliquez la raison de votre refus. 3. Montrez que vous comprenez la déception de votre enfant. 4. Proposez une alternative si possible – Légère incitation physique. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acceptez qu'il exprime sa colère. 2. Demande polie pour que l'enfant exprime mieux sa colère, change son comportement. 3. Si la crise persiste, retirez-vous. 4. Revenez une fois l'enfant plus calme. 5. Remerciez l'enfant. 6. Exprimez votre désir que l'enfant exprime mieux sa colère la prochaine fois. 7. Montrez-lui comment en lui disant ce que vous auriez aimé qu'il vous dise au lieu de se mettre en colère. 8. Offrez votre aide à l'enfant pour résoudre son problème. 9. Demandez réparation. 10. En tout temps, si la crise reprend, revenez au numéro 1.

Jour 9

Aujourd'hui, jour 9, je vous propose de prendre connaissance des différentes mises en situations ci-après de façon à réviser les différentes techniques expliquées jusqu'ici.

Mise en situation : La crise à l'épicerie

Vous êtes à la caisse d'une épicerie et votre enfant vous demande de lui acheter une gomme. Idéalement, le réservoir d'amour de votre enfant est plein. Ensuite, vous **choisissez vos batailles**. Pouvez-vous accepter sa demande ou devez-vous absolument refuser ? Si vous devez refuser, vous répondez avec amour : « Je suis désolé Marc-Antoine, mais je ne veux pas t'acheter de gomme car (votre raison) exemple, je t'ai acheté des biscuits et c'est assez comme pâtisserie, le reste c'est des aliments santé. »



Ici vous montrez à l'enfant que vous comprenez son désir, vous avez une bonne raison de refuser (ce n'est pas seulement que vous êtes fatigué ou que ça ne vous tente pas, c'est pour sa santé). Votre ton de voix et votre regard montrent à l'enfant l'amour que vous éprouvez pour lui – Ainsi, **vous tentez de remplir son réservoir d'amour**.

Lorsque vous devez dire « Non » à l'enfant :

1. Choisissez vos batailles.
2. Expliquez la raison de votre refus.
3. Montrez que vous comprenez la déception de votre enfant.
4. Proposez une alternative si possible – Légère incitation physique.

Parfois cette attitude d'amour suffira pour éviter l'escalade, la crise. Parfois non. Pour les fins de l'exemple, disons que l'enfant continue de vous demander sa gomme sans arrêt ce qui fait monter votre colère.

- o Premièrement réjouissez-vous car si vous sentez la colère monter, vous avez là la chance de montrer à votre enfant comment l'exprimer correctement.
- o Deuxièmement, respirez et restez calme, oubliez les autres autour, vous êtes seul avec votre enfant, les autres n'importent pas. Je sais, pas toujours évident, mais extrêmement important si vous voulez garder votre calme.
- o Troisièmement, rappelez-vous, un enfant qui affiche des mauvais comportements est un enfant qui vous demande de l'amour. Alors, vous désirez remplir son réservoir d'amour en premier.

Montrez que vous comprenez votre enfant

Vous regardez donc l'enfant et dites : « Je comprends que tu veuilles de la gomme et je t'ai dis que j'étais désolé mais que je ne t'en achèterais pas parce que (votre raison). J'aimerais s'il te plaît que tu arrêtes de me le demander, ça m'énerve. Respirez et dites avec amour : « Allez viens (en tendant la main), si nous arrivons assez vite à la maison, nous aurons le temps de préparer un bon dîner – nommez un dîner qu'il aime bien ».



Ici, vous **résumez objectivement la situation** : Qu'est-ce que l'enfant a dit ou fait – Qu'est-ce que vous avez dit ou fait ? Vous faites une **demande polie** à l'enfant et **exprimez vos émotions sans l'attaquer**.

Ensuite, vous **incitez physiquement** l'enfant à faire ce que vous désirez et, par votre ton de voix et votre expression faciale, vous lui **montrer encore votre amour**. De même, vous **soulignez un avantage qu'il a de vous écouter**, dans le cas présent, de préparer un bon dîner.

Encore une fois, l'enfant pourrait ici vous suivre, déçu, mais tout de même vous suivre.

Lorsque l'enfant se met à crier...

Il se peut également que l'enfant refuse encore de vous suivre et se mette à crier. Demandez-vous alors ce que ferait une personne qui vous aime beaucoup si vous lui faisiez une crise? La réponse : elle comprendrait que vous êtes en colère, tenterait de rester calme et attendrait que vous vous calmez. Vous répondez donc à l'enfant : « Je vois que tu es vraiment fâché parce que tu continues à me crier après et tu ne m'écoutes pas, je vais donc **attendre que tu sois plus calme** pour que **l'on puisse se parler et trouver une solution ensemble** ».

Ici, vous mettez en pratique la stratégie à appliquer lorsqu'un enfant se met à crier, vous vous retirez.

Ensuite, vous attendez que la tempête passe et vous restez calme. Vous payez la caissière en souriant. Si votre enfant ne vous suit pas, vous pouvez l'attendre un peu.

Si jamais l'attente risque de vous faire perdre de la nourriture, vous pouvez lui souligner que tel achat qu'il aime (ex. crème glacée) risque de fondre et que vous devrez la jeter (conséquence logique) s'il ne vous suit pas bientôt.



Lorsque vous utilisez la technique de l'extinction (ignorer l'enfant pendant sa crise), vous ne devez pas recommencer à parler à l'enfant s'il est encore en crise, encore moins lui donner ce qu'il a demandé, car en cédant après 15 minutes de crise, l'enfant apprend qu'il n'a qu'à crier 15 minutes pour obtenir ce qu'il désire...

La technique de l'extinction fonctionne particulièrement bien lorsque nous soupçonnons que l'enfant agit mal dans le but **d'attirer notre attention ou d'obtenir quelque chose**. En effet en ignorant l'enfant, celui-ci s'aperçoit que son comportement **ne donne pas** l'effet désiré ... Alors, première tentative, il crie plus fort ! Il veut s'assurer qu'il a tout fait pour que ça marche ! Aucune réaction de votre part ? Il persiste pour finalement comprendre que ça ne fonctionnera pas, puis il cesse son comportement désagréable.

Ne vous m'éprenez pas, l'enfant en crise peut facilement continuer à crier pendant plus de 15 minutes, voir dans certains cas presque une heure !

ATTENTION ! Il est très important **DE NE PAS CÉDER** lorsque vous utiliserez la technique de l'extinction.

Vous ne devez pas recommencer à parler à l'enfant s'il est encore en crise, encore moins lui donner ce qu'il a demandé, car en cédant après 15 minutes de crise, l'enfant apprend qu'il n'a qu'à crier 15 minutes pour obtenir ce qu'il désire... Et à la prochaine crise, vous risquez d'avoir encore plus de difficulté car l'enfant pourra dès le départ « s'attendre » à devoir crier 15 minutes avant que vous cédiez. Et si, cette fois-ci vous ne cédez pas après 15 minutes, l'enfant risque de continuer sa crise, comme si les 15 premières minutes « ne comptaient pas ! », ce sont les « 15 minutes réglementaires » de crise pour obtenir quelque chose ! Et là attention, si vous cédez après 30 minutes parce que vous n'en pouvez plus, les « 15 minutes réglementaires » risquent de devenir les « 30 minutes réglementaires » et ainsi de suite !!!



Fait intéressant, lorsque vous dites à l'enfant « je vais **attendre que tu sois plus calme** pour que **l'on puisse se parler et trouver une solution ensemble** », vous lui dites en fait : 1. **Tu peux** redevenir plus calme, 2. On se **parlera** pour trouver une solution, 3. Il est **possible** que nous trouvions une solution.

Finalement, en **dernier recours**, parce que les comportements de l'enfant, tous comme ceux de n'importe qui, entraînent des conséquences, prévenir votre enfant des conséquences logiques de ses comportements peut l'inciter à changer ses comportements pour éviter les dites conséquences.

Par exemple dites, toujours avec amour : « Je suis **désolé** (et votre ton de voix montre que c'est vrai), mais je t'ai demandé d'arrêter crier et de me suivre et tu cries encore, je ne mérite pas ça. Je t'avais acheté une gâterie dans l'épicerie (nommez la gâterie), mais là je n'ai plus le goût de te l'offrir (conséquence logique).

Alors, je te laisse une dernière chance, je compte jusqu'à trois et te demande d'arrêter de crier et de me suivre sinon je devrai redonner la gâterie à la caissière. Vous comptez ensuite doucement jusqu'à trois et, si l'enfant ne se calme pas, vous faites ce que vous lui avez annoncé.

Bien évidemment, d'autres conséquences logiques existent. Par exemple, j'ai déjà dit à mon fils que s'il ne se calmait pas, nous devrions sortir de l'épicerie et aller se calmer dans l'auto.

Cette conséquence peut se montrer très efficace car lorsque l'enfant n'a plus de spectateur pour sa crise, elle a souvent tendance à diminuer ! De plus, vous retrouver seul avec votre enfant dans l'auto, sans spectateur, peut vous aider vous aussi à vous calmer. Ce n'est pas toujours évident de savoir que tout le monde nous regarde lorsque notre enfant est en crise.



Ici encore votre attitude face à l'enfant lui démontre **votre amour pour lui**, vous lui redite que vous êtes **désolé** et vous lui laissez une dernière chance. Vous ne désirez pas punir, mais il (l'enfant) ne vous en donne pas le choix.

Évidemment, plus la conséquence apparaîtra **logique** aux yeux de l'enfant, plus il comprendra vite que ses comportements **ont des conséquences** et qu'il peut changer ses comportements pour éviter les conséquences qu'il n'apprécie pas.

Utilisez le temps

Personnellement, j'aime bien utiliser le temps d'isolement comme conséquence logique car lorsque nous crions après les gens, nous risquons de nous retrouver seuls, c'est donc effectivement une conséquence logique.

De plus, en disant à l'enfant que plus il mettra de temps à nous écouter, plus il devra rester longtemps dans un coin, l'enfant finit par comprendre **qu'il a le pouvoir** de faire en sorte de ne pas rester longtemps dans le coin et même de ne pas y aller du tout ! Et, ça vous le savez fort probablement déjà, l'enfant qui frappe aime bien avoir le pouvoir, le contrôle... Pour plus de détails sur les caractéristiques des bonnes conséquences, consultez la rubrique « Conséquences », à l'annexe 6.

Évidemment, on utilise le temps seulement avec les enfants plus vieux qui ont la notion du temps.

Dans l'exemple de la crise dans l'épicerie, le temps peut aussi devenir notre allié. Ajoutez simplement à la conséquence logique « je compte jusqu'à trois et te demande d'arrêter de crier et de me suivre sinon je devrai redonner la gâterie à la caissière », plus tu prendras de temps, plus je remettrai des choses que tu aimes à la caissière !

Ouf, votre enfant risque d'y réfléchir non ? Je dirais que oui, surtout s'il est convaincu que vous le ferez ! Peut-être croira-t-il que vous ne le ferez pas, mais lorsque vous l'aurez fait une fois, il risque de s'en rappeler !

Votre enfant aura ainsi le contrôle ! C'est lui, par son comportement, qui décidera de combien d'items délicieux il devra se priver.

Quand votre pression monte...

Pendant votre intervention, si à un moment ou à un autre, la colère de l'enfant fait monter la vôtre au point de sentir que vous n'allez plus pouvoir être calme encore longtemps, dites à l'enfant que vous avez besoin d'aller vous calmer et changez de pièce pour reprendre votre sang froid. Bien sûr, si vous êtes à l'épicerie, c'est plus difficile, mais si vous ne pouvez pas mettre une certaine distance physique entre vous et votre enfant, vous pouvez toujours mettre une *distance psychologique* entre vous deux...

Qu'est-ce qu'une distance psychologique ?

J'entends par distance psychologique, un genre de « bouclier protecteur imaginaire » entre vous et l'enfant. Je m'explique... Il faut pratiquer notre capacité à faire complètement abstraction des crises que peuvent faire les enfants.

Leurs cris, nous les entendons à peine ! Les mots durs ? Nous ne les écoutons pas ! Les coups ? Nous ne restons pas assez prêt pour en recevoir ! Les crises, bien qu'elle puissent être intenses, sont passagères ! Et dites-vous qu'elles dureront encore moins longtemps lorsque votre enfant s'apercevra qu'elles ne donnent rien !

Après la tempête

Finalement, une fois l'enfant plus calme, laissez quelques secondes s'écouler (15-20 secondes) puis tournez-vous vers l'enfant et dites : « Merci, je savais que tu pouvais te calmer seul ».

Si l'enfant montre encore des gestes de colère, retirez-vous, laissez-lui le temps de redevenir calme.

Si l'enfant demeure calme, profitez-en pour lui dire que vous êtes content qu'il vous aie exprimé sa colère, mais que vous aimeriez **qu'il vous la dise autrement la prochaine fois** car (ça vous fait de la peine, ça vous met en colère ou autre) lorsqu'il (vous crie des injures, vous frappe ou autre).

Dites-lui ensuite **ce qu'il aurait pu vous dire à la place** de (crier, frapper ou autre). « La prochaine fois que tu seras en colère après moi, j'aimerais bien que tu me dises : « Ça me fâche que tu refuses de m'acheter la gomme que je veux ! » au lieu de crier après moi dans le magasin. Ça me fait beaucoup de peine quand tu me dis des gros mots comme tu l'as fait. »

Avec la mise en situation de la crise à l'épicerie, la crise avait démarré parce que l'enfant voulait quelque chose et que le parent a refusé de lui donner.

La mise en situation suivante illustre une crise qui est déclenchée parce que l'adulte demande quelque chose à l'enfant et ce dernier refuse.

Mise en situation : La crise au parc...

Vous êtes au parc avec votre enfant. C'est l'heure de quitter, mais celui-ci vous fait une crise pour rester. Il se cache dans les jeux et crie qu'il veut rester.

- Avez-vous formulé votre demande de partir avec amour ?
- Avez-vous pensé à **prévenir à l'avance**, votre enfant de votre désir de partir ? « Encore 2 tours de glissade mon ange et nous devons partir »
- Avez-vous tenté **d'inciter physiquement** votre enfant à vous suivre en lui tendant la main par exemple ou en lui ouvrant vos bras ?
- Avez-vous pu trouver pourquoi il serait avantageux pour l'enfant de vous écouter ?

Si vous avez fait tout cela et que l'enfant refuse toujours de partir et continue de crier sans vous écouter, il est souvent **inutile** de tenter de dialoguer avec lui. Vous devez attendre qu'il soit plus calme.

Si vous le soupçonnez de crier pour que vous vous occupiez de lui, **ignorez-le complètement** jusqu'à ce qu'il se calme.

Si vous estimez qu'ignorer l'enfant lui fera plaisir car il pourra tranquillement continuer de faire ce qu'il veut, soulignez à l'enfant les conséquences négatives qu'il vivra s'il continue de ne pas vous écouter.

Si vous le pouvez, utilisez le temps comme allié. Par exemple, « Kevin, je t'ai laissé 2 derniers tours de glissade avant de partir. Tu les a faits et tu ne veux toujours pas partir. Je vais compter jusqu'à trois et plus tu prendras de temps pour venir me rejoindre ici, plus tu resteras longtemps dans le coin de réflexion à la maison. Un, deux, trois (comptez lentement, pour laisser le temps à l'enfant de vous rejoindre).

Si l'enfant ne vous rejoint pas, dites-lui que vous commencez à compter le temps de réflexion que l'enfant devra faire une fois rendu à la maison.

Vous remarquerez qu'ici, donner du temps de réflexion à un enfant qui ne veut pas partir du parc, n'est pas vraiment une conséquence logique, mais bel et bien une punition.

Punitions vs Conséquences

Les punitions peuvent être efficaces, mais justement parce qu'elles ne sont pas nécessairement des conséquences logiques au comportement répréhensibles des enfants, ces derniers ont davantage de chance de trouver les punitions injustes et de se rebeller.

L'enfant peut comprendre que plus il reste en crise longtemps à l'épicerie, plus sa crème glacée risque de fondre, c'est logique ! Par contre, il lui sera plus difficile de comprendre qu'il doit rester dans sa chambre en arrivant à la maison parce qu'il a fait une crise à l'épicerie. Encore pire, il trouvera vraiment injuste de se voir interdire d'aller jouer dehors avec ses amis parce qu'il a fait une crise à l'épicerie.

Pourquoi ? Simplement parce que le lien entre ne pas pouvoir aller jouer dehors avec ses amis et une crise à l'épicerie est loin d'être évident !

Faites le travail *avant* que les crises ne se déclarent !

Je comprends bien sûr que dans le feu de l'action nous puissions parfois dire des choses que nous n'avons pas vraiment eu le temps d'évaluer et que nous aurions pu trouver mieux si nous avions pu y penser un peu plus longtemps !

Voilà pourquoi, au chapitre sur l'art de formuler des demandes de manière à ce que les enfants les acceptent plus facilement, je vous ai demandé de préparer vos demandes *à l'avance*, de penser aux conséquences logiques ou naturelles une fois pour toute.

Une fois ce travail fait, vous savez à l'avance ce que seront les conséquences si l'enfant ne vous écoute pas et ce, pour les principales demandes que vous avez à lui faire au cours d'une semaine typique. Alors, vous n'êtes plus pris au dépourvu dans le feu de l'action à chercher quoi répondre à l'enfant.

Jour 10

Félicitation, vous êtes rendu au dernier jour du programme ! Hier, jour 9, vous vous êtes familiarisé avec différentes mises en situation qui utilisaient les techniques décrites dans ce guide. Aujourd'hui c'est à votre tour de mettre ces techniques en application avec votre enfant.

Après, il ne vous restera plus qu'à persister de façon à maîtriser de plus en plus chacune des techniques et de façon à ce que votre enfant continue de faire des progrès. Voici donc votre prochain défi : **Appliquez l'ensemble des techniques chaque jour pendant au moins 30 jours.**

Pour y arriver, au besoin, relisez le guide pour vous rafraîchir la mémoire. Permettez-vous de ne pas être parfait, prenez conscience de vos erreurs et tentez de les corriger. Permettez également à votre enfant de ne pas être parfait, aimez-le plus souvent que vous le disputez et persistez. Vos nouvelles façons d'intervenir doivent devenir automatiques. Ça demande de la pratique, du temps. De la même façon, votre enfant doit apprendre lui aussi de nouveaux comportements, encore du temps...

Pensez à faire des choses **pour vous**, pour « recharger vos batteries ». Plus vous vous sentirez bien, plus vous pourrez vous montrer calme avec votre enfant, plus vous pourrez lui démontrer votre amour et plus vous obtiendrez des résultats positifs rapidement. À l'inverse, plus vous vous sentirez épuisé, plus vous risquez d'être impatient, intransigeant avec votre enfant et plus il risquera de vous désobéir, de faire des crises, mais ça, vous le savez probablement déjà !

p.s. N'oubliez pas de consulter les annexes, entre autres les sections « Questions-Réponses » et « Erreurs à éviter ».

Mise en application des acquis des jours précédents

Portez une attention particulière à **réagir adéquatement à la colère de votre enfant**. De plus, continuez d'appliquer les techniques des jours précédents :



JOUR 1

Vos sources de motivation, relisez-les.

JOUR 2

Gardez plein le réservoir d'amour de votre enfant.

- Revoyez votre plan pour montrer votre amour à votre enfant de différentes façons.
- Mettez-le en application.

JOUR 5

Protégez l'enfant de certains déclencheurs de colère.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

JOUR 6

Choisissez vos batailles et abordez l'enfant avec confiance et méthode.

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

JOUR 7

Faites des demandes à votre enfant en l'abordant avec confiance et méthode

- Revoyez votre plan.
- Mettez-le en application.

Mot de la fin

Comme je l'ai mentionné au tout début du guide, bien que ce guide puisse être un outil précieux, il se peut que des rencontres avec un-e psychologue soient nécessaires. Si vous en avez besoin pour vous sentir encore plus soutenu ou pour toute autre raison, je vous encourage fortement à ne pas hésiter et à **choisir un thérapeute en qui vous avez confiance**.

Pour trouver ce psychologue, vous pouvez évidemment en parler à vos proches, collègues etc. qui pourraient vous référer à quelqu'un qu'ils ont eux-mêmes apprécié. Par ailleurs, je vous rappelle qu'il est possible de trouver les coordonnées de psychologues en consultant le site de l'Ordre des psychologues du Québec.

Voici l'adresse : <http://www.ordrepsy.qc.ca/Public/ordre/index.asp>

Faites-moi part de vos commentaires!

Ce guide vous a été précieux? Si oui, je vous serais reconnaissant que vous m'en fassiez part. C'est pour moi une immense source de motivation que de savoir qu'à ma façon, j'ai pu contribuer à votre mieux-être, mais aussi à l'épanouissement d'un enfant. Rendez-vous simplement à l'adresse suivante :

www.guidespratiques.com/satisfaction.html

De même, je vous encourage à penser aux autres enfants, parents, éducatrices et enseignant(es) qui, comme vous, pourraient bénéficier des outils décrits dans ce document de travail. Faites connaître l'adresse du site www.guidespratiques.com, vous rendrez service à des enfants et aux adultes qui les entourent.

Vous avez des suggestions pour faire de ce guide un outil encore plus efficace? N'hésitez pas à me faire suivre vos commentaires.

Rendez-vous à l'adresse suivante : www.guidespratiques.com/contact.html.

Merci à l'avance de vos appuis et suggestions

Daniel Lambert, psychologue



Annexe 1 : Grille d'observation – intervention : Version Enfant

Déclencheurs possibles ¹	Y	Interventions suggérées pour diminuer les sources de frustration menant à la colère
Besoin de se faire confirmer notre amour pour lui.	Y	Privilégiez le plus souvent possible : <input type="checkbox"/> Le contact visuel affectueux <input type="checkbox"/> Les contacts physiques affectueux <input type="checkbox"/> L'attention privilégiée
Fatigue L'enfant semble fatigué.		Assurez-vous que dans les circonstances, vos exigences sont réalistes. Diminuez les activités plus exigeantes physiquement. Allongez l'heure de la sieste. Couchez l'enfant plus tôt. Limitez les sources inutiles de frustration.
Maladie L'enfant est malade physiquement.		Soignez l'enfant.
Besoin de se dépenser – Ennui L'enfant semble avoir un trop plein d'énergie.		Augmentez les jeux actifs, extérieurs. Inscrivez l'enfant à une activité sportive qu'il aime.
Stress L'enfant vit des changements (voir Sources de stress chez l'enfant) dans sa vie (tensions familiales, déménagement, difficultés scolaires, etc.)		Assurez-vous que dans les circonstances, vos exigences sont réalistes. Limitez les sources inutiles de frustration. Prévoyez plus de repos. Aidez l'enfant à trouver des solutions au stress qu'il subit. Limitez les changements dans les habitudes de l'enfant.
Autres		Inspirez-vous des autres interventions de la grille pour trouver ce que vous pourriez faire pour diminuer l'impact des déclencheurs que vous pourriez ajouter à la liste.

¹ D'autres déclencheurs peuvent évidemment être possibles, mais ceux-ci vous donneront tout de même une bonne idée de la marche à suivre pour diminuer les déclencheurs de crises de votre enfants et ainsi lui permettre d'apprendre à exprimer sa colère de façon plus graduelle.

Circonstances du comportement de frapper		
L'enfant frappe suite à un refus de votre part.		Assurez-vous du réalisme de vos exigences.
L'enfant frappe davantage à l'intérieur d'activités libres.		Pour un temps, proposez des activités plus structurées.
L'enfant frappe davantage à l'intérieur d'activités structurées.		Pour un temps, proposez des activités moins structurées.
L'enfant frappe ou devient agressif pour obtenir un jouet ou parce qu'on lui en enlève un.		Considérez avoir plus d'un exemplaire du jouet convoité. Considérez confisquer un jouet qui amène des conflits répétitifs, le ranger hors de la vue des enfants. Réglez une minuterie dont la sonnerie indiquera le moment où le jouet devra être prêté à un autre enfant.
L'enfant frappe ou devient agressif lorsque plusieurs enfants le côtoient de près.		Dispersez les enfants, évitez les jeux actifs dans les espaces restreints. Faites de la place aux enfants dans le local. Vérifiez que la température ne soit pas trop élevée ou les enfants trop chaudement habillés.
L'enfant frappe ou devient agressif lorsqu'il perd.		Évitez pour un temps les jeux de compétition où il y a un gagnant et des perdants.
L'enfant frappe ou devient agressif en réponse à l'agressivité d'un autre enfant.		Restez près lorsque ces deux enfants sont ensemble ou arrangez-vous pour qu'ils ne le soient pas.

L'enfant frappe ou devient agressif lorsque nous lui demandons de faire quelque chose qu'il n'est pas prêt à faire et que nous insistons, ex : manger ses légumes, ramasser ses jouets, brosser ses dents, etc..		Prévenez l'enfant à l'avance de ce qu'il a à faire, ex. : encore 5 minutes et après c'est l'heure d'aller brosser les dents. Abordez l'enfant avec confiance et méthode ² Choisissez vos batailles ³ . Offrez des choix, ex. Que veux-tu faire en premier, prendre ton bain ou te brosser les dents ? Utilisez le jeu pour amener l'enfant à faire ce que vous désirez, par exemple, changez la tâche en course de vitesse: le premier qui termine!
L'enfant frappe ou devient agressif lorsqu'on s'occupe de quelqu'un d'autre.		Prévenez l'enfant de ce que vous allez faire, lui dire que vous reviendrez le voir dans peu de temps. Au début, occupez l'enfant avant de le laisser seul, demeurez dans son champs de vision et ne le laissez pas sans attention trop longtemps.
L'enfant frappe ou devient agressif lorsqu'on lui crie après.		Abordez l'enfant avec confiance et méthode ³
L'enfant frappe ou devient agressif lorsqu'on le critique ou qu'on lui demande de reprendre quelque chose qu'il a fait.		Abordez l'enfant avec confiance et méthode ³
L'enfant frappe ou devient agressif lorsqu'on tente de le retenir physiquement (pour éviter qu'il nous frappe ou pour le faire monter dans sa chambre par exemple).		Abordez l'enfant avec confiance et méthode ³
Autres		Inspirez-vous des autres interventions de la grille pour trouver ce que vous pourriez faire pour diminuer l'impact des déclencheurs que vous pourriez ajouter à la liste.

² Cette intervention sera décrite en plus de détails plus loin dans ce guide.

³ Cette intervention sera décrite en plus de détails plus loin dans ce guide.



Annexe 2 : Grille d'observation – intervention : Version Parent

Comportements de l'enfant	Comportement à adopter pour diminuer les sources de frustration menant à la colère
L'enfant ne semble jamais content, reconnaissant.	<p data-bbox="1325 427 1894 589">En pensant à vos deux déclencheurs d'agressivité les plus importants posez-vous les questions suivantes. Elles ont été conçues pour guider les gens vers des solutions possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1325 630 1894 727"><input type="checkbox"/> Quelle est la chose la plus facile que vous pourriez faire pour être moins affecté par ces déclencheurs ?<li data-bbox="1325 768 1894 865"><input type="checkbox"/> Quelle est la chose la plus facile que vous pourriez ne plus faire pour être moins affecté par ces déclencheurs ?<li data-bbox="1325 906 1894 1157"><input type="checkbox"/> Qu'est-ce qui est le principal déclencheur de ce comportement chez l'enfant ?<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1472 1036 1894 1157">○ Quelle est la chose la plus facile que vous pourriez faire pour modifier ce déclencheur ?
L'enfant vous crie des injures.	
L'enfant vous frappe.	
L'enfant fait une crise suite à une belle activité que vous avez organisée en grande partie pour lui et dans laquelle vous avez eu du plaisir !	
L'enfant trouve toujours quelque chose à critiquer, même lors d'une activité intéressante pour lui.	
L'enfant « rouspète » lorsque vous lui parlez.	
L'enfant vous imite lorsque vous lui parlez ou le réprimandez.	
L'enfant dit ou fait le contraire que ce que vous lui avez demandé.	
L'enfant ne « bouge pas ». Il ne fait pas ce que vous lui demandez.	
L'enfant tente de convaincre les autres enfants de ne pas vous écouter.	
L'enfant fait ce que vous lui dites, mais très très lentement.	
L'enfant vous donne des ordres.	
L'enfant se moque de vous (sourit, blague, vous ridiculise).	

Annexe 3 : Tableau des demandes

Demandes sources de crises - conflits	Vos choix d'intervention Cochez
Demande # __ :	
Possibilité de diminuer l'impact de cette demande ? (aidez-vous de l'annexe 4)	
Protection pour vous lors d'une crise de l'enfant (aidez-vous de l'annexe 2) :	
Meilleure formulation de votre demande à l'enfant (aidez-vous du jour 6 de ce guide) :	
Motivations à écouter (aidez-vous du jour 6 de ce guide) :	
Conséquences négatives naturelles (aidez-vous du jour 6 de ce guide) :	
Conséquences négatives logiques (aidez-vous du jour 6 de ce guide) :	
Disque brisé (aidez-vous du jour 6 de ce guide) :	

Annexe 4 : La substitution du stimulus

Principe

Modifier ***l'élément déclencheur*** du comportement désagréable, de façon à diminuer les chances que le dit comportement soit invité à apparaître.

Avec cette technique, nous devons nous demander :

- ❑ Qu'est-ce qui semble déclencher le comportement désagréable chez l'enfant ? (La grille d'observation - intervention vous a permis de répondre à cette question).
- ❑ De quelle(s) façon(s) pourrions-nous modifier cette situation déclencheur, de manière à ce qu'elle n'entraîne plus la même réaction chez l'enfant ? (Là aussi, la grille d'observation-intervention vous a été utile)

En modifiant ce qui semble déclencher le comportement indésirable de l'enfant, nous diminuons les chances qu'il réapparaisse.

Rendre le contexte agréable

Modifier le contexte de façon à ce que produire un comportement devienne plaisant.

Exemples de contextes rendus plaisants

- ❑ Un enfant de 4 ans refuse de s'habiller - Introduire le comportement de s'habiller sous forme de jeu, par exemple en le présentant comme une compétition : Qui réussira à s'habiller avant maman ?
- ❑ Un enfant qui refuse de manger ses légumes - Dessiner des formes avec les légumes dans l'assiette peut inciter le jeune enfant à manger la bouche du bonhomme (une fève). Impliquer l'enfant dans la préparation du repas, nous le savons tous, fait en sorte que la nourriture devient, évidemment, bien meilleure !

Les enfants aiment jouer, profitons de cette réalité et présentons les comportements souhaités sous forme de jeu.

Offrir des choix gagnants

Lorsque nous sentons que l'enfant s'opposera à tout ce que nous lui proposerons, le laisser croire qu'il s'agit de **SA** décision peut s'avérer utile.

- Est-ce que tu veux des carottes crues ou cuites ?
Peu importe son choix, **il aura des carottes...**
- Veux-tu prendre ton bain avec de la mousse ou sans mousse ?
Peu importe son choix, **il prendra un bain...**
- Préfères-tu que ce soit maman ou papa qui t'habille pour aller dehors ?
Peu importe, **quelqu'un l'habillera pour aller dehors...**

Proposer des choix à l'enfant l'exerce à décider par lui-même et peut diminuer la fréquence des éternels "Non" que les enfants peuvent nous offrir en guise de réponse à nos demandes.

Le principe est de savoir ce que nous voulons et d'offrir deux choix à l'enfant, **deux choix qui nous conviennent de toute façon.**

Prévenir l'enfant de ce qui s'en vient

Parfois les enfants réagissent mal à nos demandes parce qu'ils n'y ont pas été préparés. L'enfant qui joue au parc peut avoir besoin qu'on lui dise qu'il a encore 5 minutes pour jouer et qu'après nous devons partir.

Attention à votre ton de voix

Il est possible qu'un enfant refuse de nous obéir seulement parce que la façon dont nous lui demandons l'agresse ou l'indispose. Un ton sec ou un ordre est plus difficile à absorber qu'une demande polie. Voilà pourquoi j'ai fait un chapitre complet sur l'art de formuler nos demandes de manière à ce que les enfants les acceptent plus facilement.

Annexe 5 : La technique du message clair

Principe du message clair

Donner des explications simples et claires à l'enfant concernant ce que nous attendons de lui.

Parties du message clair ¹	Pistes aidantes	Exemples de formulation
Ce qui ne va pas	Qu'est-ce que l'enfant a dit ou fait qui vous déplaît?	Quand tu lances des objets sur les murs...
Pourquoi ça ne va pas	Décrire les conséquences sur vous, sur les autres. Décrire vos sentiments face à ce comportement.	Ça me met en colère parce que tu risques de les briser et on ne pourra plus jouer avec...
Ce que l'on désire à la place	Que voulez-vous que l'enfant fasse à l'avenir?	Quand il y a quelque chose qui te choque, j'aimerais que tu viennes me le dire.

Notes

- Assurez-vous que vos **demandes** envers l'enfant soient **raisonnables**.
- Soyez le plus **bref** possible dans vos messages, trop de directives risqueraient de rendre l'enfant confus et de diminuer ses chances de pouvoir vous faire plaisir.
- Assurez-vous de **décrire des faits et de porter le moins de jugements** possibles dans vos messages. Des jugements tels : c'est vraiment nul, tu le fais exprès ou quoi, ça ne se peut pas d'être aussi lent, etc. sont non seulement inutiles, mais nuisibles.
- Adoptez un ton de voix **cohérent** avec votre message : Si vous dites que vous êtes en colère, qu'on le sente dans votre voix (sans crier, nous pouvons être fermes). Si vous dites que vous êtes content, qu'on le sente également.
- Un message clair peut aussi servir à encourager un comportement souhaitable, ex.: "Je suis très content que tu aies lavé tes dents après souper sans que je te le rappelle, merci".

¹ Ceci n'est qu'un exemple. Vous devrez évidemment adapter votre message à ce que vous aurez observé et ressenti, ainsi qu'à ce que vous désirez à l'avenir.

Avantages du message clair

1. Permet à l'enfant de savoir exactement :
 - Ce qu'on lui reproche.
 - Pourquoi on le lui reproche.
 - Ce qu'on attend de lui.
2. Aide l'enfant à prendre conscience des conséquences de ses actes.
3. Préserve son estime personnelle.

**La façon la plus
rapide que nous
ayons de faire
plaisir à
quelqu'un, c'est
que cette
dernière nous
exprime
clairement ce
qu'elle attend de
nous...**

Annexe 6 : Les conséquences

Principe

Dans l'espoir de **décourager un comportement inadéquat** chez l'enfant, la conséquence consiste à faire suivre ce comportement par quelque chose de **désagréable pour l'enfant**.

Conditions d'efficacité

Pour être efficace, la conséquence :

Découle naturellement ou logiquement du comportement inadéquat

Pensez au comportement inadéquat de votre enfant et demandez-vous : "Qu'est-ce qui arrive normalement dans la vie quand on agit ainsi ?" Cette question vous aidera à trouver des **conséquences naturelles ou logiques** que l'enfant aura plus de facilité à comprendre et à éventuellement accepter.

Doit suivre de près dans le temps le comportement à décourager

Nous voulons que les enfants fassent un lien direct entre un comportement et ses conséquences de façon à ce qu'ils apprennent à ne plus faire les comportements qui entraînent des conséquences fâcheuses. Les enfants comprendront plus facilement si les conséquences fâcheuses surviennent **tout de suite après ou, encore mieux, pendant qu'ils posent le comportement répréhensible**.

Est cohérente et appliquée avec constance

Une conséquence exagérée risque d'entraîner davantage de frustration et d'agressivité chez l'enfant, précisément ce que nous voulons diminuer.

Inadéquat un jour, inadéquat toujours ! Si vous donnez une conséquence négatives à votre enfant pour un comportement donné, **vous vous devez et devez à l'enfant d'être constant et de toujours punir ce comportement**.

Passer l'éponge, laisser aller, laisser tomber, donne à l'enfant des messages contradictoires qui font en sorte qu'il comprendra moins rapidement que tel comportement est inacceptable. Or, il posera probablement ce comportement plus longtemps, vous punirez plus longtemps et vous vous priverez plus longtemps des bons moments que vous auriez pu passer avec vos enfants.

Frapper un enfant ou l'agresser verbalement, en plus de ne rien lui montrer d'utile, N'EST JAMAIS JUSTIFIÉ NI JUSTIFIABLE, peu importe la nature de ses comportements.

Notes

- o Préférez la conséquence naturelle à la conséquence logique et la conséquence logique à la punition.

La conséquence naturelle est ce qui arrive de négatif à l'enfant sans même notre intervention. Par exemple, tomber en bas d'une chaise lorsque nous ne sommes pas bien assis dessus. Ici l'enfant apprendra par lui même que ces comportements ont des conséquences et parce que ces conséquences surviennent naturellement, sans vous, l'enfant sera moins porté à les trouver injustes.

La conséquence logique est une conséquence que vous, comme parent, donnez à l'enfant. **CE N'EST PAS UNE PUNITION.** Un exemple est de confisquer le vélo de votre enfant parce qu'il vous a désobéi et l'a utilisé sans son casque. Ce n'est pas une conséquence naturelle, car c'est vous qui l'imposez, mais c'est mieux qu'une punition car la conséquence est en lien avec la faute commise.

Finalement, la punition c'est souvent ce que nous faisons sous l'effet de la colère ou parce que nous n'avons pas d'autres idées. La différence principale avec les conséquences logiques est que le lien logique entre la punition et la faute est souvent absent, on peut également sentir davantage la colère derrière la punition, même la vengeance dans certains cas.

Par ailleurs, alors que les deux catégories de conséquences (naturelles et logiques) poursuivent l'objectif d'éduquer l'enfant, c'est-à-dire de lui enseigner les conséquences négatives de certains de ses comportements, on peut se questionner sur l'objectif de la punition.

Une des punitions les plus fréquentes est de taper l'enfant. Quel est l'objectif ? Quel est le lien entre une tape sur les fesses et crier après sa mère ou son père ?

Ce n'est pas logique et l'enfant le sait bien ! Pire, il peut y voir une vengeance ou penser qu'on ne l'aime pas.

- o **NE JAMAIS FRAPPER L'ENFANT**, peu importe ses comportements, peu importe notre journée. **RIEN**, absolument rien ne justifie l'acte de frapper un enfant. Lorsque nous sentons la pression monter, isolons-nous pour ne revenir que lorsque nous serons en mesure de contrôler nos émotions - n'est-ce pas ce que nous enseignons aux enfants ?

De même, nous pouvons utiliser un signe non verbal tel une main ouverte devant soi à la manière d'un arrêt stop. La signification de ce signe aura été expliquée à l'enfant **dans une période calme** et pourrait être : "Je ne suis pas du tout d'accord avec ce que tu as fait et je suis trop en colère pour en parler maintenant. Je reviendrai quand je serai plus calme". L'utilisation d'un signe de ce genre montre à l'enfant notre désaccord et nous évite de dire des choses blessantes sous l'impulsion du moment.

À vous de jouer!



Passez en revue les différentes situations où votre enfant ne vous écoute pas et trouvez des **conséquences logiques** pour chaque situation. Ainsi, la prochaine fois que votre enfant vous désobéira, vous saurez quelle conséquence appliquer si tout le reste ne fonctionne pas. Être préparé à l'avance nous permet souvent de trouver des conséquences plus logiques que celles qui pourraient nous venir à l'esprit lorsque l'enfant nous met en colère...

Relisez les pages de lecture associées au JOUR 8.

Mémorisez les différentes étapes de la stratégie pour faire face à la colère des enfants.

Annexe 7 : Questions & Réponses

1. En utilisant la grille d'observation-intervention, j'ai presque coché tous les items! Que faire maintenant? J'ai trop d'interventions, laquelle ou lesquelles devrais-je choisir?

Pour choisir les interventions à privilégier, demandez-vous quel est le **principal élément** qui est responsable de la majorité des crises de colère de votre enfant. Est-ce le manque de sommeil? Le manque de constance dans l'application des règles? Etc. Lisez ensuite les interventions suggérées pour cet élément et choisissez de les appliquer avec **constance**. Observez les résultats. Dès que vous voyez des progrès, soulignez-les positivement à l'enfant.

2. Que faire si l'enfant sort de son coin d'isolement?

L'enfant doit absolument y retourner. Pour l'inciter à le faire vous pouvez par exemple lui dire calmement que le temps qu'il prend à retourner au coin de réflexion sera ajouté au temps qu'il lui reste à faire. Par exemple s'il devait rester dans le coin 5 minutes et qu'il prend 5 minutes à y retourner, il devra rester dans le coin 10 minutes.

Assurez-vous toujours de laisser l'enfant dans le coin pour le temps qu'il a mérité. Ne lui permettez pas de sortir avant le temps, même s'il est redevenu tranquille. Il risquerait de comprendre qu'il n'a qu'à bien agir et que le tour est joué. Avec la constance et le temps, l'enfant ira dans le coin lorsque vous lui demanderez et en silence!

3. Mon enfant refuse d'aller en réflexion lorsque je lui demande

C'est tout à fait normal, il sait que ce n'est pas plaisant et il tente d'y échapper. Si vous avez décidé qu'il devait aller en réflexion, l'enfant doit y aller. Sinon, comment ferez-vous pour qu'il vous prenne au sérieux la prochaine fois? Pour l'inciter à se rendre au coin de réflexion, vous pouvez par exemple lui dire calmement que le temps qu'il prend à se rendre au coin de réflexion sera ajouté au temps qu'il a à faire. Par exemple s'il doit rester dans le coin 5 minutes et qu'il prend 5 minutes à y aller, il devra rester dans le coin 10 minutes.

4. Mon enfant me demande sans cesse combien de temps il reste à sa réflexion, ce qui finit par m'énerver.

Il faut comprendre que les jeunes enfants n'ont pas vraiment la notion du temps, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils peuvent demander aux trois secondes si le temps de réflexion est terminé. Une solution consiste à acheter une minuterie du genre de celles qu'ont les coiffeuses. Vous ajustez le temps de réflexion et dites à l'enfant que lorsque la minuterie sonnera, il pourra sortir du coin, si toutefois il s'est calmé. Bien entendu, vous pouvez aussi expliquer à l'enfant que lorsque la grande aiguille sera sur le chiffre 6 de l'horloge par exemple, il pourra sortir. L'important c'est de ne pas parler à l'enfant tout au long de sa réflexion, par exemple en répondant à ses interminables questions. L'isolement ne doit pas être un divertissement.

5. Puis-je isoler mon enfant dans sa chambre?

Vous le pouvez, mais je ne vous le conseille pas vraiment. Premièrement, nous ne voulons pas que la chambre à coucher soit associée à quelque chose de négatif car l'enfant doit y dormir chaque nuit. Deuxièmement, si l'enfant est isolé dans sa chambre, 3 secondes plus tard il jouera avec ses jouets et donc, l'isolement ne sera plus vraiment une punition. Et si vous isolez l'enfant dans sa chambre et que vous l'empêchez de jouer avec ses jouets, vous vous dirigez vers une situation très difficile à gérer, vous n'avez pas besoin de ça, il y a plus facile. Isolez l'enfant face à un coin dans la maison, peut-être face à la porte de sa chambre ou de votre chambre, un coin où il n'y a rien à faire sauf attendre et se calmer. Faites en sorte que les autres enfants n'aillent pas le déranger ou le taquiner. Un coin à l'écart, loin des regards indiscrets des autres enfants est idéal.

6. Mon enfant veut apporter des jouets en isolement, peut-il?

N'oublions pas qu'il avait droit à tous ses jouets avant d'aller en isolement. De plus, ce n'est pas vous qui avez décidé de l'envoyer dans le coin mais bien lui qui se l'est mérité en faisant des comportements désagréables. Alors, vous le devinez, pas de jouets en isolement. De toute façon s'il va dans le coin bien sagement, il n'y restera pas bien longtemps et pourra retourner jouer très vite.

7. Bien que j'essaie d'expliquer à mon fils ce que j'attends de lui, il ne m'écoute pas. Il fait semblant de ne pas m'entendre...

Il est effectivement préférable d'expliquer à l'enfant pourquoi il doit aller en réflexion et quel type de comportement nous désirons de lui. Par contre, les explications doivent être courtes, évitez les grandes explications, encore plus les sermons. Dites simplement quelque chose comme : "Chaque fois que tu frapperas quelqu'un, tu iras réfléchir dans le coin, chaque fois." Si l'enfant n'est pas en crise, vous pourriez continuer en disant : "Si quelque chose ne va pas, je préfère que tu viennes me prévenir". Si l'enfant est en crise, rien ne sert de vouloir expliquer quoique ce soit. Attendez le retour du calme et expliquez avec tendresse, sans morale.

Évidemment, assurez-vous que vos demandes sont réalistes et que vous êtes constante dans l'application de vos règles. Si l'enfant a l'impression que vous êtes injuste, il sera plus enclin à faire des crises. Écoutez ses répliques et assurez-vous de bien les comprendre. "Tu aimes plus ma soeur que moi!", "L'autre fois je pouvais le faire et pas maintenant!", sont des remarques qui, bien qu'elles puissent ne pas être fondées, peuvent également suggérer que vous n'êtes peut-être pas aussi constante ou constant que vous le pensez dans l'application de vos règles. L'enfant y voit donc une injustice, ce qui alimente sa colère.

Finalement, assurez-vous de garder plein le réservoir d'amour de vos enfants, c'est votre priorité absolue. C'est le principal ingrédient, celui sans lequel le reste a beaucoup moins d'impact. De même, assurez-vous de faire vos demandes en suivant la stratégie expliquée sous la rubrique « Aborder l'enfant avec confiance et méthode ».

8. Si mon enfant lance des choses lorsqu'il est fâché, dois-je l'accepter pour éviter les comportements passifs-agressifs?

Personnellement, je n'ai jamais accepté que mon fils lance des objets lorsqu'il était fâché, principalement parce que c'est dangereux, car lorsqu'il est en crise l'enfant qui frappe est hors de contrôle, il peut donc faire mal, briser des choses.

Ceci dit, nous devons nous efforcer d'intervenir avec amour, fermeté et calme. Concrètement, faites une demande polie à l'enfant en lui disant que vous comprenez qu'il est fâché mais que vous lui demandez de vous le dire avec des mots et non pas en lançant des objets.

Dites-lui qu'il devra ramasser ce qu'il aura lancé et que s'il lance à nouveau quelque chose vous allez devoir... et trouvez une conséquence logique selon la gravité du geste posé. Par exemple, s'il lance ses propres livres par terre, vous pourriez l'avertir qu'il peut les briser et que vous ne les remplacerez pas puis quitter la pièce en lui disant que vous reviendrez lorsqu'il sera plus calme pour voir si vous pourriez l'aider à trouver une solution au problème qui a provoqué sa colère.

Par ailleurs, si le comportement de lancer des objets est dangereux, une intervention plus énergique s'impose. Il peut arriver que nous devons retenir le bras de l'enfant pour lui enlever ce qu'il voulait lancer et ensuite éloigner l'enfant de nos autres enfants par exemple. Bien entendu, une intervention de ce genre risquera d'augmenter la colère de l'enfant. Par ailleurs, certaines situations exigent ce type d'intervention pour la sécurité de l'enfant ou des autres personnes qui l'entourent.

Lorsque l'enfant sera plus calme, vous pourrez toujours lui expliquer que vous avez agit ainsi parce que vous n'aviez pas le choix, que vous aviez peur qu'il blesse d'autres enfants et vous pourriez lui demander d'exprimer sa colère avec des mots la prochaine fois en lui donnant un exemple de ce qu'il aurait pu dire au lieu de lancer des objets.

9. J'ai perdu patience et j'ai frappé mon fils...

Les comportements agressifs de nos enfants nous épuisent, souvent petit à petit, ils nous exaspèrent et peuvent, à l'occasion, nous pousser à bout et nous amener à perdre patience et à frapper. Ceci dit, **SOUS AUCUN PRÉTEXTE** devrions-nous frapper un enfant, même une "petite tape".

Premièrement, le parent qui frappe montre à son enfant que lorsque ça ne va pas, frapper est une solution, exactement le comportement que nous nous efforçons de corriger chez l'enfant.

Deuxièmement, lorsqu'on frappe un enfant pour la première fois, ce dernier risque d'être surpris et de cesser, sur le moment du moins, ses comportements déplaisants. Ceci peut encourager le parent à frapper de nouveau ou à crier de nouveau après l'enfant, créant ainsi un cercle vicieux. Plus on crie ou frappe, plus l'enfant risque de crier ou frapper. Plus l'enfant crie et frappe, plus on risque nous aussi de crier et de frapper, etc..

Finalement, frapper peut amener des blessures. Bien évidemment, on ne veut pas blesser les enfants et on pense contrôler notre force. Je vous dirais que le danger est trop grand! Il ne suffit que d'une fois où on "contrôlera" moins bien notre force et v'lan un bras cassé, une commotion, etc.. Chaque année des bébés meurent suite à des secousses infligées par les parents. Ce problème est tellement grand qu'on lui a donné un nom : Le syndrome du bébé secoué. Ces parents ne voulaient pas tuer leur bébé, ils voulaient seulement qu'il arrête de pleurer.

Petit calcul rapide, prenez un homme de 100 livres, mesurant 5 pieds. Un petit homme, vous en conviendrez... Comparez-le à un enfant de 3 ans, 25 livres, 2.5 pieds. L'homme pèse 4 fois plus que l'enfant et est 2 fois plus grand que lui.

Lorsque l'homme de 100 livres frappe l'enfant de 25 livres, toute proportion gardée, c'est comme si un homme de 400 livres mesurant 10 pieds frappait l'homme de 100 livres.

Imaginez un peu un homme de 10 pieds, pesant 400 livres qui s'amènerait vers vous en colère, prêt à vous frapper et convainquez-moi que **toujours** il réussira à "contrôler sa force", que **jamais** il ne pourra frapper trop fort et vous causer du tort...

Voilà pourquoi frapper n'est pas une solution. Si vous avez commencé à frapper, laissez d'autres personnes intervenir avec l'enfant, allez vous calmer avant de faire quoi que ce soit. Pensez également à consulter un professionnel qui saura vous soutenir dans vos interventions auprès de votre enfant.

Annexe 8 : Quelques erreurs à éviter

Nous sommes seulement humains. Nous ferons des erreurs, même si nous ne voulons pas en faire. Par ailleurs, connaître certaines erreurs peut possiblement nous en faire éviter quelques-unes. Le but de cette section n'est pas que vous vous culpabilisiez si jamais vous faites présentement ces erreurs. Le but est de savoir qu'il faut faire mieux et de faire notre possible pour y arriver. C'est tout.

Voici donc quelques erreurs à éviter :

❑ **Envoyer l'enfant en punition dans son lit.**

Le lit est un endroit qui doit demeurer paisible car l'enfant y dort chaque nuit. Associer le lit à une punition pourrait faire en sorte que l'enfant réagisse mal chaque soir lorsqu'il est l'heure de se coucher. Déjà que l'heure du coucher peut être problématique pour plusieurs enfants, il ne sert à rien de risquer de rendre cette période encore plus difficile.

❑ **Ne pas donner de temps précis à la période de réflexion.**

Il faut soit spécifier à l'enfant qu'il sortira de réflexion lorsqu'il sera plus calme ou après un temps x. Sinon, l'enfant n'a pas de moyen de savoir combien de temps il restera en réflexion et il risque de trouver cette situation injuste et de se mettre en colère. Même les plus grands criminels savent précisément combien de temps ils ont à purger. Votre enfant mérite de le savoir aussi.

❑ **Tenter de contenir physiquement l'enfant qui frappe.**

Idéalement, nous devrions tenter de n'avoir **aucun contact physique** avec l'enfant qui frappe, sauf pour le protéger de lui-même ou protéger quelqu'un d'autre. Et à ce moment, les contacts sont le plus brefs possibles – on sort l'autre enfant de là et on laisse l'enfant qui frappe seul en attendant qu'il se calme. Retenir l'enfant en crise entraînera une hausse de colère et d'agressivité chez la plupart des enfants qui frappent. De fait, comment réagiriez-vous si une personne 2 fois plus forte et grande que vous vous retenait les bras et les jambes afin de vous immobiliser ? Cette situation vous aiderait-elle à vous calmer ou au contraire vous mettrait encore plus en colère ? Ce guide vous enseigne beaucoup d'autres façons de faire qui sont plus efficaces que de tenter d'immobiliser l'enfant qui frappe jusqu'à ce qu'il se calme.

❑ **Ne pas être constant.**

C'est une erreur majeure car ne pas être constant amène l'enfant à ne plus savoir ce que nous désirons et si nous voulons que nos enfants agissent bien, ils doivent savoir ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.

Nous ne sommes pas constants lorsqu'un jour nous passons l'éponge sur un comportement et que plus tard nous réprimandons l'enfant pour le même comportement.

Nous ne sommes pas constants lorsque, comme couple, nous ne nous entendons pas sur les règles de conduite à respecter.

Nous ne sommes pas constants lorsqu'un jour nous donnons 5 minutes de réflexion à l'enfant pour telle faute et que plus tard, pour la même faute, nous lui en donnons 20.

❑ **Prévenir l'enfant d'une conséquence négative que nous n'appliquerons pas.**

« Si tu n'es pas prêt quand je pars, tu restes ici! » « Si tu n'es pas gentil, on ne reviendra pas chez grand-maman. » « Si tu n'arrêtes pas tout de suite, on part! » Ces trois annonces de conséquences sont des exemples de conséquences que bien souvent l'adulte **ne pourra pas appliquer**. L'adulte n'abandonnera pas l'enfant au centre d'achat pour partir sans lui. L'adulte reviendra chez grand-maman, c'est évident ! Finalement plusieurs fois, l'adulte **ne veut pas** ou **ne peut pas** partir tout de suite, alors à quoi bon menacer l'enfant en lui disant que nous le ferons, si par ailleurs nous savons que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas le faire ?

Nous ne voulons pas quitter la plage parce que l'enfant ne nous écoute pas, nous voulons rester. Alors ne disons pas que nous partirons, trouvons autre chose. Demandons à l'enfant de s'asseoir à côté de nous sur la plage sans jouet, en réflexion par exemple. Ça nous pouvons le faire. Et lorsque l'enfant verra les autres jouer dans l'eau, ce sera une punition pour lui.

❑ **Discuter encore et encore les règles déjà établies.**

Une fois que vous avez établi une règle et que vous êtes certain de son utilité, ne discutez plus cette règle avec l'enfant. Dites-lui seulement que c'est une règle, que nous l'avons déjà expliqué et que nous l'expliquerons pas à nouveau. Contentez-vous d'énoncer la règle, calmement.

Par exemple, si vous avez une règle qui dit que l'enfant doit manger ses légumes pour avoir sa salade de fruits, n'expliquez pas cette règle à chaque repas. Si l'enfant essaie de discuter la règle et que vous savez très bien qu'il la connaît mais qu'il cherche à la contourner, dites à l'enfant d'arrêter tout de suite d'essayer de contourner la règle et prévenez-le d'une conséquence logique s'il continue. Par exemple : « Tu dois manger tes légumes pour avoir ta salade de fruits et ça ne changera pas, si tu continues à essayer de trouver un moyen de ne pas manger tes légumes, je considérerai que tu ne veux pas les manger et tu seras privé de dessert. Bien entendu, si l'enfant continue d'argumenter, appliquez la conséquence prévue.

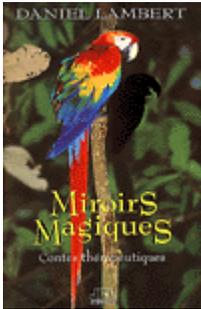
❑ **Avoir trop de règles à suivre.**

Bien entendu, plus l'enfant est jeune, moins il doit y avoir de règles à suivre et plus les règles doivent être claires et précises. À l'école primaire, les enseignants dépassent rarement 5 règles de conduite à suivre dans leur classe parce qu'il savent que lorsqu'il y a trop de règles, les enfants en oublient, se font reprendre, risquent de trouver cela injuste, de se rebeller ou de se décourager... Donc, pas trop de règles, encore une fois choisissez vos batailles !

❑ **Avoir des règles trop vagues.**

Être respectueux, polie, sage, attentif, etc. sont des exemples de règles trop vagues. Je ne vous dis pas de ne pas demander aux enfants d'être respectueux, mais je vous dis que vous devez leur expliquer plus clairement ce que vous entendez par là. Que doit faire l'enfant pour que vous considériez qu'il est respectueux ? Que doit-il éviter de faire ? Commencez doucement, avec ce qui vous est le plus important, puis lorsque l'enfant s'améliore, ajoutez d'autres exigences. Pensez à souligner les efforts des enfants pour les encourager à continuer.

Miroirs Magiques



Recueil de contes thérapeutiques
Éditions JCL, 1996

Par Daniel Lambert, psychologue, le même auteur que L'enfant qui frappe

- Plus de vingt contes magnifiques.
- 153 pages.
- Une douzaine d'illustrations.
- Un index de thèmes - situations pouvant être abordés par les contes.

Extrait gratuit disponible sur le site :

<http://www.guidespratiques.com/mmagiques.html>

Quelques témoignages

Monsieur **Jean Monbourquette**, Psychologue, conférencier recherché et auteur de

- Aimer, perdre et grandir
- Comment pardonner
- À chacun sa mission
- Mourir en vie
- et plusieurs autres

"Écrit dans un style généreux et imagé, les contes de Daniel Lambert défilent avec grâce sous les yeux du lecteur; ils racontent l'histoire d'une blessure qui s'est peu à peu transformée en tendresse."

Pour vous procurer un ou plusieurs exemplaires de Miroirs Magiques

Visitez le site <http://www.guidespratiques.com/mmagiques.html>

Bibliographie

1. Tremblay, R. et Japel, C. (1998). *L'impact à long terme de la qualité des soins aux jeunes enfants*. Psychologie Préventive #31 p.3-10.
2. Comité Le Québec dit non à la violence faite aux femmes. Devis de communication, 1997.
3. Site Web du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec : <http://www.msss.gouv.qc.ca/fr/statisti/indisp/niveau5/12ans.htm>
4. Papalia, D.E. et Olds, S.W. (1996). *Le développement de la personne*. 4ième Édition, Études Vivantes, 596 pages.
5. Elkins, David, *L'enfant stressé: celui qui grandit trop vite et trop tôt*. Éd. de L'Homme, Montréal, 1983.

Ressources internet utiles

Consultez l'annuaire de liens dans la section membres du guide sur le site www.guidespratiques.com. Vous y trouverez divers liens pertinents.