

## La discipline positive

Apprendre à être autonome est une partie importante du développement de votre enfant. Parfois, cela signifie qu'il fera des choses que vous n'aimez pas. Au lieu de le punir, vous pouvez employer la discipline positive pour le guider et lui enseigner.



### LE SAVIEZ-VOUS?

La discipline n'a pas besoin d'être négative pour être efficace. En **démontrant plutôt qu'en éduquant**, vous pouvez aider votre enfant à comprendre ses sentiments et à agir de manière saine. Par la même occasion, vous allez tisser des liens forts et aimants entre vous et votre enfant.



Les premiers pas de votre enfant

### La discipline positive comparée à la punition

#### Qu'est-ce que la discipline positive?

Une façon de **démontrer** à votre enfant la manière d'agir de façon positive.

La discipline positive :

- est fondée sur l'amour et la confiance;
- montre le respect que vous avez envers votre enfant et ses sentiments;
- est équitable;
- est adaptée à l'âge de votre enfant;
- est cohérente;
- agit au moment même où le comportement inadéquat se produit;
- est expliquée d'une façon que l'enfant peut comprendre.

#### Qu'est-ce qu'une punition?

Une forme **d'éducation** qui emploie de sévères conséquences pour qu'un enfant obéisse. Elle peut être physique (comme la fessée), verbale (comme crier) ou émotionnelle (comme humilier). La punition n'est pas efficace et elle n'aide pas votre enfant à développer des habiletés à une vie quotidienne saine.



ÉTAPE

1

### Préparez le terrain au comportement positif

Vous pouvez préparer votre enfant à bien se comporter – et évitez les problèmes avant qu'ils se présentent.

#### Communiquez avec votre enfant :

- Obtenez son attention avant de lui parler.
- Mettez-vous à sa hauteur et regardez-le dans les yeux. Offrez-lui une caresse ou un signe de tête.
- Établissez des règles claires et raisonnables, et expliquez à votre enfant pourquoi vous avez ces règles. Appliquez-les de manière constante jour après jour.
- Utilisez des mots simples pour lui dire ce que vous attendez de lui.
- Faites une seule demande à la fois.
- Écoutez ce qu'il dit.
- Aidez-le à nommer ses sentiments (« heureux », « triste », « en colère ») et à apprendre à les exprimer.
- Dites-lui ce qu'il doit faire plutôt que ce qu'il ne doit pas faire : « S'il te plaît, roule sur le trottoir », plutôt que « ne roule pas sur la route ».



### MODELEZ SON CERVEAU

En répondant au comportement de votre enfant de façon chaleureuse et cohérente, vous allez l'aider à développer son cerveau afin qu'il puisse gérer de grandes émotions et prendre de saines décisions (consultez [Le développement du cerveau](#)).

### Offrez-lui un milieu sécuritaire et stimulant

- Passez beaucoup de temps avec votre enfant à faire des activités qu'il aime.
- Proposez-lui des activités et des jouets intéressants. N'oubliez pas : les enfants apprennent en jouant (consultez [Jeux, Jouets](#)).
- Sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants afin que vous ayez moins souvent à dire « non » et que votre enfant ait plus de liberté pour explorer (consultez [Sécurisez sa maison à l'épreuve des enfants](#)).
- Donnez à votre enfant de l'espace pour explorer tout en le surveillant attentivement.



### À ESSAYER

Installez des zones de jeu dans la cuisine, dans le salon et dans le jardin pour être toujours près de lui. Donnez-lui des outils et des jouets pour jouer à cuisiner, à travailler au bureau et à jardiner. Vous n'avez pas à acheter des jouets sophistiqués. Utilisez des objets que vous avez déjà à la maison.

### Concentrez-vous sur les routines :

- Maintenez un horaire pour les siestes et les repas.
- Respectez la routine du coucher.
- Mentionnez à votre enfant les changements à venir à sa routine.
- Définissez des limites et maintenez-les afin qu'il sache à quoi s'attendre.
- Imposez de saines limites au temps passé devant les écrans (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).

### Montrez le bon exemple :

- Partagez, attendez votre tour et utilisez les bonnes manières, comme dire « s'il vous plaît » et « merci ».
- Soyez calme et patient lorsque vous interagissez avec votre enfant et avec les autres. Lorsque vous êtes contrarié, cela peut rendre votre enfant encore plus contrarié.
- Nommez vos sentiments afin que votre enfant apprenne à les reconnaître, à les nommer et à les gérer de façon saine : « Je me sens très frustré. Je vais prendre quelques grandes respirations afin de me calmer et de réfléchir à ce que je vais faire. »

### Félicitez les bons comportements :

- Concentrez-vous sur ce qu'il a fait et non sur la question de savoir s'il a été « gentil » ou « méchant » : « Tu as fait pipi dans le pot! Comme c'est merveilleux » par exemple, au lieu de « Tu es mignon ».
- Dites-lui tout de suite que vous le voyez bien se comporter : « Wow! Tu as si gentiment partagé ton jouet avec cet enfant. C'est très difficile et tu l'as fait! »

### Employez la coopération plutôt que le contrôle :

- Laissez-le faire des choix simples, comme choisir la couleur du chandail qu'il va porter. Limitez le choix à 2 éléments afin de ne pas le déconcerter.
- Lorsque vous dites « non », offrez des alternatives : « Non, ce journal est pour Papa, mais tu peux jouer avec ce livre ».
- Négociez avec lui : « Je vais te lire une histoire lorsque tu auras ramassé tes blocs. »
- Parlez-lui des conflits afin qu'il apprenne l'empathie et qu'il développe ses habiletés de résolution de problèmes (« Je peux bien voir que tu es en colère contre Tim qui a pris la balle »), apprenez-lui que les autres enfants aussi ont des besoins (« Tim aussi veut avoir un tour ») et offrez-lui des solutions (« Peut-être que tu peux le laisser essayer et ensuite, il te donnera un tour »).



### MODELEZ SON CERVEAU

Laissez votre enfant faire des choix simples lui donne un certain degré de contrôle et lui permet d'apprendre à penser par lui-même.



### HISTOIRE DE FAMILLE

Une fois que j'ai commencé à laisser mon enfant prendre certaines décisions (« Veux-tu manger tes carottes ou tes tomates en premier? »), il était plus heureux. Et je savais que je l'aidais à être plus autonome.



## Gérez les problèmes de comportement de façon positive

Lorsque votre enfant se comporte mal, essayez d'utiliser la stratégie de discipline positive qui convient le mieux à la situation :

#### Stratégie 1

**Entrez en contact avec lui** par un petit signe de tête ou une caresse, ou par un mot ou un regard aimable. Montrez-lui que vous êtes calme, aimant et là pour l'aider.

#### Stratégie 2

**Aidez-le à nommer ses émotions.** Lorsque votre enfant apprend à comprendre ses sentiments, il est capable de mieux les gérer. Au lieu de lui dire « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi? » essayez « Je vois que tu es fâché. Il est normal de ressentir de la colère lorsqu'on ne peut pas faire ce qu'on veut. Mais Maman essaie de te garder en sécurité. »

### Stratégie 3

**Prenez un « temps de pause »** afin de réconforter votre enfant calmement dans un endroit calme. Retirez-le de la situation, écoutez ce qu'il a à dire et aidez-le à nommer ses émotions et à trouver une autre façon de réagir. Lorsqu'il est prêt à retourner avec les autres, rappelez-lui ce dont vous venez de discuter.

### Stratégie 4

**Réorientez-le** lorsque ce qu'il fait est correct, mais que la manière dont il le fait ne l'est pas. S'il lance une balle dans la cuisine, par exemple, offrez-lui un ustensile sécuritaire pour qu'il s'amuse ou donnez-lui une tâche à faire.

### Stratégie 5

**Détournez son attention** – avec un jouet ou un livre, par exemple – lorsqu'il fait quelque chose que vous ne voulez pas qu'il fasse.

### Stratégie 6

**Expliquez-lui les conséquences** de ses actes. S'il verse le savon liquide qui sert à faire les bulles, par exemple, dites-lui « Il n'y aura plus de bulles si tu renverses tout le liquide. » S'il décide de le verser quand même, dites-lui « C'est bien dommage – les bulles sont parties maintenant. » Il peut être contrarié (et vous pouvez le réconforter), mais il aura appris que chaque choix a des conséquences.

### Stratégie 7

**Trouvez un compromis** qui fonctionne pour vous deux. Bien entendu, certaines choses – comme jouer avec des allumettes – ne sont pas sécuritaires et ne sont pas négociables. Profitez de ces occasions pour lui enseigner – « Je peux voir que tu es fâché. Mais je ne peux pas te laisser faire, car je t'aime et je veux que tu sois en sécurité. »

## La discipline positive selon l'âge

À mesure que votre enfant grandit, vous devrez adapter la manière dont vous le disciplinez.

### De 6 à 12 mois

À cet âge, votre enfant n'essaie pas d'être méchant et il n'est pas en mesure de comprendre les conséquences de ses actions.

#### Qu'est-ce qui fonctionne?

- la routine – un horaire régulier pour le repos, les repas et le jeu;
- connecter et réorienter;
- détourner son attention;
- beaucoup de moments tranquilles passés ensemble;
- le réconfort d'un jouet.

#### Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

- les conséquences

### De 12 à 24 mois

À mesure qu'il grandit, votre enfant voudra tester les limites, explorer et avoir davantage de contrôle. Il peut sembler accaparant et être plus facilement irritable, mais il ne se comporte pas mal délibérément. La sécurité est essentielle. Les enfants de cet âge doivent avoir de l'espace pour explorer, mais ne devraient pas être laissés sans surveillance.

#### Qu'est-ce qui fonctionne?

- sécuriser la maison à l'épreuve des enfants afin de ne pas avoir à dire non aussi souvent;
- la supervision;
- offrir des choix;
- connecter et réorienter;
- détourner son attention;
- les conséquences : « Si tu lances tes aliments sur le plancher, il n'y aura plus d'aliments. »;

- la communication et l'empathie – l'aider à nommer ses émotions et à comprendre la façon dont ses actions affectent les autres.

#### Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

- les périodes de retrait – qui peuvent accroître l'anxiété de séparation ou la peur d'être abandonné.

### De 24 à 36 mois

À cet âge, votre enfant oscille entre l'autonomie et la dépendance. Il peut être possessif et accaparant, et avoir des accès de colère et des crises de rage.

#### Qu'est-ce qui fonctionne?

- le contact étroit et l'empathie – l'aider à nommer ses émotions et à comprendre comment ses actions affectent les autres;
- la patience;
- sécuriser sa maison à l'épreuve des enfants;
- la routine;
- la supervision;
- mettre des limites;
- offrir des choix;
- connecter et réorienter;
- les conséquences;
- détourner son attention;
- des moments de pause qui sont de courte durée, ennuyeux et qui commencent immédiatement.



### À ESSAYER

N'essayez pas de raisonner votre enfant lorsqu'il est encore très bouleversé. Attendez qu'il se soit suffisamment calmé pour pouvoir écouter.