

DIX FACTEURS FONDAMENTAUX D'UNE BONNE DISCIPLINE



pour les
femmes

Les enfants ne naissent évidemment pas avec une connaissance des règles de la vie. Pour devenir des bons hommes et des bonnes femmes, ils doivent d'abord apprendre à se comporter en bons garçons et en bonnes filles. Vous devez vous attendre à des erreurs, des crises de colère, des bouderies et des pleurs. Le succès de leur apprentissage dépendra beaucoup de vos propres réactions.

1. Une bonne discipline ne veut pas dire châtement

*Discipline et châtement ne sont pas synonymes. Un châtement a normalement pour but d'encourager une personne à ne pas répéter ses mauvaises actions. Cependant, à partir du châtement, surtout s'il est physique, les enfants apprennent comment les gens puissants imposent des règles que les personnes faibles doivent accepter et suivre... ou subir des conséquences désagréables. Ils peuvent aussi apprendre à éviter d'être honnêtes au sujet de leurs erreurs ou à détourner le blâme vers d'autres (« c'est elle qui a fait ça, pas moi, » « ce n'est pas ma faute ») Étant donné que les jeunes enfants ne *choisissent* pas de se mal conduire, ils peuvent acquérir l'impression qu'ils ne valent pas grand chose si on les punit constamment.*

2. Une bonne discipline permet d'apprendre

Un châtement identifie ce qui est mal, mais n'aide pas l'enfant à apprendre ce qui est bien. L'objectif de la discipline est d'instruire. Elle enseigne la maîtrise de soi et un comportement socialement acceptable. Vous encouragez un bon comportement en corrigeant la mauvaise conduite et en louangeant la bonne conduite. La discipline est une bonne occasion de montrer ce que sont le respect, la patience et une bonne façon de résoudre les problèmes. À la longue, vous enseignez aux enfants à décider d'eux-mêmes de faire ce qui est bien.

3. Une bonne discipline n'est pas une épreuve de force

« Veux-tu aller te coucher ? » Non !. « Mais il est 9 heures et tu dois aller dormir. » « VOUS NE POUVEZ PAS ME FORCER ! » Eh bien, il s'agit là d'une épreuve de force. Que faut-il faire alors ? Avec un petit enfant, vous pouvez le forcer. Vous pouvez le prendre dans vos bras et le mettre au lit. Mais est-ce que cela a du bon sens si votre enfant a 12 ans ?

4. Une bonne discipline ne comporte jamais des gestes de violence physique ni même des menaces de violence

Vous ne devez jamais, jamais frapper un enfant. Si vous avez recours à une discipline physique comme la fessée, vous pourriez alors être entraînée dans une épreuve de force, car vous exercez votre pouvoir fondé sur votre taille et votre poids. Nous vous conseillons de réévaluer votre stratégie globale de discipline et de chercher des façons de remplacer la fessée. Par exemple, vous pourriez essayer des périodes de réflexion ou des suspensions de renforcement. Toutefois, un séjour « temps de repos » ne devrait jamais durer plus d'une minute pour chaque année d'âge de l'enfant (c'est-à-dire deux minutes pour un enfant de deux ans).

5. Une bonne discipline ne comprend jamais d'insultes ni de commentaires dégradants

Pour beaucoup de parents violents, « discipline » veut dire crier, blâmer et dégrader l'enfant. L'enfant acquiert alors l'impression qu'il est une mauvaise personne, et non pas une personne qui a fait preuve de mauvais jugement ou qui s'est mal conduit à un moment donné. En outre, on ne doit jamais rabrouer un enfant en faisant preuve de favoritisme envers un autre enfant ou en faisant son éloge.

6. Une bonne discipline n'implique jamais de colère et de réactions excessives

Une bonne discipline est une stratégie planifiée qui a pour but d'encourager la bonne conduite et de décourager la mauvaise conduite. Cette discipline doit être constante, logique et équitable.

7. Une bonne discipline est basée sur des attentes claires, des conséquences claires et une « application » constante et cohérente

1. définissez des attentes claires qui sont raisonnables compte tenu de l'âge de l'enfant ...
2. ... et clairement liées à des conséquences qui, encore une fois, correspondent à l'âge de l'enfant
3. le suivi doit être juste, ferme, constant et logique



- * réunissez un « conseil de famille » et préparez une liste des règles de la maison que vous pourrez afficher sur le réfrigérateur
- * certaines règles sont « négatives » (par ex. ne jamais donner de coups à une autre personne, ne pas entrer dans une chambre à coucher sans d'abord frapper)
- * certaines règles sont « positives » (par ex. rapporter la cutellerie et les assiettes dans la cuisine après avoir fini de manger)
- * vous trouverez en page 38 des conseils pratiques pour déterminer les règles non négociables
- * qu'est-ce qui se produit en cas de transgression ou de désobéissance ? Décidez maintenant, mais en demandant l'avis de toute la famille
- * les « conséquences » devraient aider l'enfant à apprendre ce qui est correct et à agir de manière responsable

Lorsqu'un membre de la famille enfreint une des règles de la maison, il faut lui donner la chance de se reprendre, c'est-à-dire de mieux faire, avant d'invoquer une « conséquence » . Cependant, votre discipline doit être constante. Si vous appliquez une règle une journée et que, le lendemain, vous fermez les yeux, vous enseignez alors à vos enfants qu'ils peuvent éviter les conséquences de leurs actes. Ils auront ensuite tendance à répéter leur mauvaise conduite.

8. Une bonne discipline n'est ni permissive ni répressive

Il existe des parents qui ne disciplinent jamais leurs enfants. Le parent permissif laisse les enfants agir à leur goût et, par conséquent, il n'est jamais forcé d'appliquer des règles ou des limites. Par contre, les enfants d'un parent répressif vivent constamment dans la crainte de déplaire. Il faut éviter ces deux extrêmes.

9. Une bonne discipline solutionne des problèmes

Si l'encadrement est efficace à la maison, vous devriez vous apercevoir que l'ambiance familiale est plus détendue. Vous savez alors que vous êtes sur le bon chemin. Les enfants apprennent non seulement ce qui est mal, mais aussi ce qui est bien.

10. La meilleure discipline est celle que vous n'avez jamais à utiliser

En profitant efficacement des « dix conseils essentiels » pour les parents (page 32), vous pourriez ne pas être obligée d'utiliser des mesures disciplinaires. Évidemment, il se pourrait que cela ne fonctionne pas dès le début mais, à la longue, vous aurez probablement plus de succès.

- demeurez un modèle de bonne conduite; si vous voulez que les enfants disent « s'il vous plaît et merci » , vous devez dire « s'il vous plaît et merci »
- soyez claire en ce qui concerne les règles, pour que les enfants sachent bien quel comportement vous considérez inacceptable
- faites l'éloge d'un bon comportement cinq fois plus souvent que vous commentez au sujet des écarts de conduite
- lorsque vous devez réprimander un enfant, concentrez-vous sur l'inconduite elle-même et non pas sur l'enfant
- lorsque vous réprimandez l'enfant, expliquez la raison de votre demande de changement ou la logique de la règle invoquée
- n'élevez pas la voix et évitez aussi les réactions inappropriées que pourraient provoquer la fatigue, la colère ou d'autres émotions
- ne vous laissez pas entraîner dans une épreuve de force; stipulez qu'il s'agit d'une « obligation absolue » mais proposez quelques alternatives
- n'imposez pas des règles qui sont impossibles à respecter ou qui ne conviennent pas à l'âge de l'enfant
- l'adulte, c'est vous; vous établissez les règles, vous les appliquez et vous détenez l'autorité !
- si l'inconduite est la seule façon d'attirer votre attention, vous pouvez vous attendre à ce que les enfants se conduisent mal



Thomas P. Phelan (2003). *1-2-3- Magic: Effective Discipline for Children 2 to 12. Child Management.* (Aussi disponible sous forme de vidéo)
Barbara Coloroso (1997). *Le cadeau de la discipline personnelle.* Quebec-Livres.
Pourquoi faut-il éviter de donner la fessée ? (2004)
Disponible en communiquant avec le Centre national d'information sur la violence dans la famille.