

FICHE D'ANIMATION

A destination des professionnels et tout acteur de terrain.



VIDEO n°10

Eduquer son enfant sans violence 2/2

Retrouvez une série de vidéos qui traitent des besoins fondamentaux chez l'enfant depuis sa naissance.

Ces vidéos peuvent être utilisées lors d'ateliers avec les parents ou dans le cadre d'entretiens individuels, pour explorer un sujet précis ou dans l'objectif d'un cycle. Chaque vidéo est accompagnée de fiches pour aider les équipes à enrichir leurs connaissances et à transmettre au mieux les informations aux parents.

Chaque thématique est disponible **en français et en 16 langues** :

- | | | | |
|-------------|------------|------------|------------|
| ▪ Albanais | ▪ Arabe | ▪ Bambara | ▪ Bengali |
| ▪ Dari | ▪ Espagnol | ▪ Géorgien | ▪ Mandarin |
| ▪ Portugais | ▪ Pashto | ▪ Russe | ▪ Somali |
| ▪ Soninké | ▪ Tamoul | ▪ Tigrigna | ▪ Turc |

- **Vidéo en français :**

<https://www.youtube.com/watch?v=rsn--00I3-Q&list=PLPk7APUsv9MzajvZcFGtgUudXnxARUAB&index=14>

- **Playlist des vidéos en langues étrangères :**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPk7APUsv9MzajvZcFGtgUudXnxARUAB>

Table des matières

I.	Le message clé.....	3
II.	L'objectif	3
III.	Pourquoi traiter ce thème ?.....	3
IV.	Texte de la vidéo	5
V.	Animation de l'échange	6
	a) Animation générale	6
	b) Fausses croyances / Idées reçues	12
	c) Exercices / Jeux de rôles	12
VI.	Verbatims parents	13
VII.	Autres ressources	13

Pour nous contacter : parentalitepourtous@gmail.com

Vous pensez utiliser nos outils ? N'hésitez pas à nous raconter par mail comment vous avez procédé et quels ont été les retours des familles.

Sollicitez-nous si vous avez une question ou besoin d'un conseil !

<https://coallia.org/parentalite/>

www.papoto.fr

I. Le message clé

Comment discipliner son enfant sans recourir à la violence, c'est à dire poser un cadre et le faire respecter avec des techniques efficaces et non coercitives.

II. L'objectif

Informers les parents sur les techniques de discipline positive pour leur montrer qu'il existe des alternatives à la violence.

III. Pourquoi traiter ce thème ?

En quoi est-il essentiel du point de vue du développement de l'enfant ? En quoi est-il facteur d'inégalités ? Que nous dit la littérature (références) ?

Le rapport Parenting matters¹ qui synthétise les données de la recherche sur la parentalité explique que la discipline est une composante essentielle de la parentalité.

« Quand les parents disciplinent leurs enfants, ils ne font pas que punir, ils ont pour objectif de l'accompagner vers l'auto-contrôle, l'autonomie et la capacité à se soucier des autres. Les parents doivent exprimer clairement leurs attentes modéliser les comportements attendus, renforcer les comportements positifs. »

Les recherches en psychologie ont permis de faire émerger des techniques de gestion du comportement très efficaces, avec un niveau de preuve robuste.

Les programmes de psychoéducation et de guidance à destination des parents reposent pour la plupart sur les mêmes grands principes et reprennent les mêmes techniques, avec des variantes et des focus différents, selon les objectifs recherchés.

En résumé, ces dispositifs prônent l'explicitation claire des attentes et des règles, le renforcement des comportements positifs, l'extinction des comportements négatifs en les ignorant (ceux qui sont non dangereux et pas « graves »), la modélisation (montrer à l'enfant ce qu'on attend de lui), l'absence de recours à la violence, une utilisation très modérée des punitions, un système de bons points et de gratifications graduées.

Les programmes de guidance parentale s'appuient en général sur **deux aspects de la parentalité absolument indispensables** : d'un côté la **réponse aux besoins de l'enfant**, surtout son besoin de sécurité émotionnelle, à travers des interactions parents-enfants riches, nombreuses, chaleureuses, stimulantes, de l'autre la mise en place d'un **cadre clair mais pas rigide avec une discipline non violente**.

C'est la conjonction de ces deux dimensions qui permet le développement harmonieux de l'enfant.

¹ <https://www.nap.edu/catalog/21868/parenting-matters-supporting-parents-of-children-ages-0-8>

Dans une éducation trop autoritaire, les parents posent un cadre trop strict avec des attentes irréalistes et un système de sanction trop dur, sans répondre aux besoins de l'enfant.

Dans une éducation trop permissive, les parents manifestent de la chaleur et répondent aux besoins émotionnels de l'enfant mais ne posent pas de cadre et n'expriment pas d'attentes. Ces deux modes éducatifs ont des effets délétères sur l'enfant.

Une méta-analyse de 428 études internationales² montre que partout sur la planète les éducations qui mêlent écoute des besoins de l'enfant et discipline positive sont associées à au moins un effet positif sur le développement de l'enfant tandis que l'éducation "autoritaire", qui s'emploie essentiellement à obtenir de l'enfant une obéissance absolue à l'aide d'une discipline dure, est associée à au moins un effet négatif sur le développement de l'enfant. Les auteurs concluent que l'éducation bienveillante, avec du cadre, devrait être recommandée à tous les parents de la planète « *même si les éducations autoritaires et permissives peuvent être tolérées, dans une certaine mesure et dans certains contextes spécifiques* ».

Nous avons présenté dans les fiches de guidance des autres vidéos en quoi les parents moins éduqués, de faible statut socio-économique, d'origine étrangère, pouvaient être moins sensibilisés aux besoins fondamentaux du jeune enfant et aux pratiques parentales ajustées.

Dans la fiche de guidance de la vidéo n°9, nous avons relayé les données de la littérature qui mettent en évidence la plus forte prévalence des pratiques éducatives autoritaires, voire violentes, dans les milieux les plus populaires et dans les familles issues de pays du sud.

A contrario, les parents des classes moyennes et supérieures sont culturellement plus sensibles aux préceptes de la parentalité dite « positive » qui correspondent à leurs normes éducatives. Ce qui ne signifie pas qu'ils ne rencontrent pas de difficulté mais qu'ils sont moins difficiles à convaincre et vont plus spontanément appliquer ces techniques.

A l'issue de sa synthèse de la littérature sur les châtiments corporels³, l'Encyclopédie du Jeune enfant conclut : « *Étant donné l'utilisation répandue du châtiment corporel et la croyance aussi répandue, dans certains pays, selon laquelle il est nécessaire de l'utiliser pour élever un enfant, les initiatives entreprises pour éliminer la violence à l'égard des enfants devront cibler cette croyance et offrir aux parents et tuteurs des alternatives non-violentes pour remplacer le châtiment corporel. Le défi sera de travailler avec les adultes pour concevoir des stratégies alternatives de gestion du comportement des enfants qui ne reposent pas sur l'utilisation du châtiment corporel.* »

² Pinquart and Kauser 2017

³ <http://www.enfant-encyclopedie.com/maltraitance-des-enfants/synthese>

IV. Texte de la vidéo

Eduquer et discipliner un enfant c'est obtenir de bons comportements et faire disparaître les mauvais comportements, c'est à dire qu'il agisse de façon adaptée à la vie en société. Il existe des techniques efficaces pour ça, beaucoup plus efficaces que les cris et les coups. **PAUSE 1**

Avant 3 ans un enfant met plus de temps à comprendre une règle et à se calmer. Plus il est jeune, plus il faut répéter les règles. **PAUSE 2**

Une première astuce : quand on demande à l'enfant de faire quelque chose, il faut être très précis pour qu'il comprenne bien la consigne et lui expliquer comment faire concrètement, étape par étape. Par exemple si on dit à l'enfant « range ta chambre ! », il ne sait pas trop par où commencer. On peut lui dire : « d'abord tu mets tes lego dans la boîte » et lui montrer comment faire avec un lego. **PAUSE 3**

Une deuxième astuce : quand on veut faire disparaître un comportement négatif, il faut insister sur le comportement positif opposé. Si un enfant a tendance à ne pas écouter, on peut s'arrêter sur chaque moment où il a été attentif, en le félicitant chaleureusement et en disant clairement ce qu'on a apprécié dans son comportement : « tu as écouté ce que je te disais et tu as rangé tous tes jouets dans le tiroir comme je te l'avais dit, tu peux être fier de toi ! ». Petit à petit, à force d'insister sur chaque tout petit moment positif, l'enfant va vouloir les répéter, les comportements positifs vont prendre de la place et les comportements négatifs vont diminuer puis disparaître. Le plus difficile au début pour l'adulte est de s'obliger à voir les tout petits comportements positifs. Il faut s'entraîner à regarder son enfant autrement. **PAUSE 4**

Troisième astuce : on peut coller sur la porte du frigo un tableau de « bons points ». Chaque fois que l'enfant obéit à une consigne, chaque fois qu'il adopte le comportement positif qu'on lui demande, il a droit à un bon point. Au bout d'un certain nombre de bons points, 5 ou 10 par exemple, il a droit à un petit bonus : le droit de jouer plus longtemps avec son jeu vidéo, le droit de choisir la boîte de céréales au magasin ou le droit d'avoir un paquet d'images pour son album de foot... S'il fait une bêtise, s'il parle mal, s'il désobéit, il ne gagne aucun point. C'est un système non violent qui marche très bien. **PAUSE 5**

Et vous quelles sont vos astuces pour discipliner votre enfant sans violence ?
PAUSE 6

V. Animation de l'échange

Voici quelques questions qui peuvent permettre, à partir de la vidéo, de lancer et d'animer l'échange :

a) Animation générale

Après avoir animés plus de 240 ateliers, nous avons aujourd'hui tendance à faire des "arrêts sur image" quasiment à chaque phrase (ou chaque image !) pour décortiquer avec les parents toutes les informations énoncées dans les vidéos. Nous vous conseillons notamment de vous appuyer sur les images en « motion design » (les petits schémas animés) notamment lorsqu'ils mettent en scène le cerveau (les références au cerveau, organe physique, sont très parlantes pour les parents). Mais également sur les images illustrant les interactions adulte-enfant. N'hésitez pas à interpeller le parent sur ce qu'il voit à l'écran (un enfant qui joue et manipule, un adulte très expressif face à un enfant visiblement heureux, une mère qui parle à son tout petit, son regard plongé dans le sien...) Ci-dessous nous vous proposons des relances à certains endroits précis mais n'hésitez pas à vous arrêter beaucoup plus fréquemment.

Les jeux de rôle et exercices proposés à la fin de la fiche sont eux aussi totalement indicatifs. Ils ne constituent pas le cœur de nos ateliers. La plupart du temps les échanges autour de la vidéo et les exemples apportés par les parents suffisent à nourrir un atelier.

Enfin, si nous sommes évidemment très heureux que vous souhaitiez vous appuyer sur nos fiches, et que nous espérons qu'elles vous sont utiles dans votre travail préparatoire, nous vous incitons à ne pas les utiliser **pendant vos échanges avec les parents**. Si vous suivez pas à pas les fiches lorsque vous êtes avec les familles vous risquez de perdre en naturel et en fluidité. Faites-vous confiance.

Voici quelques questions qui peuvent permettre, à partir de la vidéo, de lancer et d'animer l'échange :

Questionner les parents sur leur utilisation des punitions, humiliations et châtements corporels. Comment punissez-vous vos enfants ? Donnez-vous des fessées ? Criez-vous ? Ne pas oublier que c'est un sujet très sensible et tabou, et que les parents ne parleront de leurs pratiques que dans un environnement bienveillant et non jugeant.

PAUSE 1

Les parents sont-ils d'accord avec cette présentation ?
Quels sont les bons comportements qu'ils souhaitent inciter et les mauvais qu'ils souhaitent supprimer ?
Existe-t-il des règles à transmettre aux enfants qui seraient universelles, lesquelles ? Des comportements qu'on ne doit absolument pas tolérer ?
Lesquels ?

Rappel des règles indispensables :

- ▶ Règles de sécurité (ne pas se pencher à la fenêtre, tenir la main pour traverser, etc.)
- ▶ Règles de vivre ensemble (politesse, respecter les autres, ne pas frapper, insulter ou détruire)
- ▶ Règles propres à chaque famille. Chaque famille a le droit d'avoir des priorités différentes. Certains accorderont beaucoup d'importance à la politesse, d'autres au rangement de la chambre, au respect des temps d'écran, à l'obéissance, à l'autonomie, à la participation aux tâches ménagères, aux résultats scolaires...

Quelles sont les priorités des parents présents, selon l'âge de leurs enfants ?
(Voir la liste de ce qu'un enfant est capable de faire pour aider selon son âge en 7)

Les parents présents ont-ils du mal à poser des règles, des limites ? Pourquoi ?
Qu'est-ce qui est compliqué pour eux (c'est fatigant, ils changent de règles, ils ne savent pas trop quelles règles poser) ? Ou au contraire ont-ils tendance à en poser trop à la fois et à ne pas lâcher du lest ? A trop attendre, à être trop exigeants ?

Attention : pour qu'elle soit respectée, une règle doit être explicitée, régulièrement redite et respectée par le parent sur la durée.

Amener les parents à réfléchir à leur rôle, leur position et leurs objectifs parentaux.

Poser des questions qui explicitent leurs buts éducatifs :

Que cherchez-vous à faire dans l'éducation que vous donnez à votre enfant ?

Le rendre obéissant ? heureux ? à l'aise en société ? Capable de s'épanouir à travers ses activités, ses relations avec les autres ?

Comment ont-ils envie d'être perçus par leur enfant ? Comme une personne qu'il faut craindre ? Comme un support ? Quel souvenir voulez-vous qu'il garde de vous ? Quels souvenirs gardez-vous de vos parents ?

Ici on peut expliquer que les principes qui sont abordés dans la vidéo présentent plusieurs avantages : leur efficacité est éprouvée (ils permettent d'obtenir ce qu'on veut de l'enfant), ils ne nuisent pas au développement de l'enfant (alors que la violence, si), ils permettent d'installer de bonnes relations entre les adultes et les enfants.

PAUSE 2

Les parents oublient souvent d'énoncer les règles, ils pensent que l'enfant « sait ». Mais non, les règles s'apprennent et doivent être dites. Le très jeune enfant n'a pas la maturité cérébrale pour retenir plusieurs règles une bonne fois pour toute, il ne le fait pas exprès.

Les parents voient souvent de l'intentionnalité chez leur enfant là où il n'y en a pas.

Les parents se sentent-ils parfois exaspérés par leur enfant avec le sentiment qu'il fait exprès de désobéir ? Peuvent-ils raconter une anecdote à ce sujet ? Une situation récente ?

Eduquer, c'est répéter, sans cesse. Les parents disent souvent : « il sait très bien ranger sa chambre, il l'a déjà fait ». Il y a une différence entre avoir déjà fait quelque chose et le maîtriser une bonne fois pour toute. Il est aussi normal que les jeunes enfants désobéissent de temps en temps pour tester les règles posées. C'est aux parents de rester fermes et de redire la règle.

Un enfant peut aussi désobéir parce que la règle n'est pas du tout adaptée à son âge. Demander à un petit de trois ans de rester assis sans bouger 30 minutes, c'est trop. Il ne peut pas.

Il faut les aider à ne pas voir cette relation comme un rapport de force et à regarder plus « froidement » le comportement de leur enfant, sans l'interpréter négativement.

Par exemple : Noé a 3 ans. Le soir, lorsque son père lui dit qu'il est l'heure de se coucher alors qu'il est dans le salon, il se met à pleurer et refuse. Son père s'énerve et pendant 15 minutes, c'est une crise entre Noé qui pleure et le père qui crie.

Ou alors le père, qui en a marre, cède et Noé se couche une heure plus tard. Lorsque Noé est au lit, son père éteint la lumière et ferme la porte.

Quels sont les besoins de chacun ?

Noé doit dormir à 20h30 mais il a aussi besoin de routine de coucher et d'être rassuré dans sa chambre car il a peur du noir.

Le papa de Noé veut profiter de sa soirée, il est un peu fatigué, il sait qu'il peut donner

30mn de temps à son fils. Quelles sont les possibilités dans cette fourchette d'action ?

Que faire ?

Le père de Noé peut raconter une petite histoire à son fils avant qu'il ne s'endorme. Il lui annonce comme une nouvelle formidable « Noé, c'est l'heure d'aller découvrir une nouvelle histoire ! » Le père de Noé a changé quelque chose dans sa manière de faire, il propose une routine positive. Noé va au lit sans difficulté.

Son père est détendu et le félicite chaleureusement « bravo Noé, tu es un grand et tu as bien mérité ton histoire ! » Les encouragements et compliments sont des « renforçateurs ». Noé va avoir envie de recommencer ce bon comportement pour avoir une histoire et pour faire plaisir à son père. Son père lui propose une petite veilleuse et ne ferme pas totalement la porte pour que Noé soit rassuré dans sa chambre.

Certains parents objecteront que c'est une façon de céder, qu'on a négocié. Non. Noé n'est pas resté dans le salon, il est bien allé dans son lit. Pourquoi voudrait-on absolument obtenir d'un petit garçon de trois ans qu'il quitte la pièce où se trouvent ses parents pour aller dans une pièce où il sera seul, dans le noir, face à des angoisses normales à cet âge ? L'objectif est que Noé se couche tôt pour

que son rythme de sommeil soit respecté et qu'il grandisse bien. Pas qu'il se couche tôt, de façon éprouvante, dans de mauvaises conditions. Il faut aussi que le père de Noé garde du temps pour lui, et reste détendu.

Pour cela ce sera toujours à l'adulte de proposer une autre manière de faire, de guider l'enfant vers un nouveau comportement.

Suzie a 6 ans et elle rechigne toujours à ranger sa chambre. Depuis que sa mère la chronomètre et lui présente le rangement comme un défi à relever, Suzie est contente de ranger sa chambre. Elle essaie d'améliorer son score chaque jour...

Les parents eux-mêmes jouent un rôle, souvent malgré eux, dans la façon dont ils s'adressent à l'enfant et réagissent. Lorsqu'ils comprennent cela, ils sont capables de modifier leur propre comportement pour changer celui de leur enfant. C'est la clé.

Donner des consignes plus claires, plus adaptées à l'âge de l'enfant, formulées poliment. Féliciter l'enfant lorsqu'il se comporte bien, transformer une règle en jeu...

Quels autres exemples peut-on trouver ? Les parents peuvent-ils évoquer un comportement problématique de leur enfant et le groupe essaie de comprendre quels sont les besoins de chacun et comment trouver une solution.

PAUSE 3

Modéliser et séquencer est une base pour un bon apprentissage. Les enfants apprennent en imitant. Il faut donc leur montrer et découper le processus en plusieurs étapes, avec des consignes claires. Si on demande à un jeune enfant de mettre la table, il faut lui expliquer ce qu'on veut dire par là dans le détail (va chercher les couverts, puis les assiettes, place les sur la table, etc.). « *Prépare-toi pour te coucher* », « *Range-moi tout ça* » est trop flou pour le petit enfant. Les adultes ont aussi tendance à donner plusieurs consignes en même temps. « *Va mettre ton pyjama, lave-toi les dents et va au lit* », c'est trop d'informations pour un petit, son cerveau ne peut pas tout enregistrer. Il faut procéder étape par étape.

Lorsque la consigne a été répétée un certain nombre de fois, on peut aussi ne dire qu'un seul mot. Par exemple « *Les chaussures !* » pour demander à l'enfant d'enlever les chaussures ou « *Les mains !* » pour qu'il aille se laver les mains. En reformulant la consigne, on a plus de chance que l'enfant obéisse.

PAUSE 4

Le renforcement positif est un puissant levier éducatif. C'est une règle très importante et très sous utilisée. L'idée est vraiment de se concentrer sur le comportement le plus problématique de l'enfant et d'identifier le comportement positif opposé. (Voir exercice n.2)

L'objectif est donc d'insister sur cet opposé à chaque fois qu'il survient, même de façon très incomplète, même un tout petit peu. Dès que le comportement recherché s'amorce, le parent félicite l'enfant. On n'attend pas la perfection, il s'agit d'amorcer un mouvement. Il a obéi à une petite consigne très simple, il a

mangé un peu plus que d'habitude, il a passé une journée sans donner un coup...
C'est un début.

De quelle façon peut-on encourager un enfant ?

Par le regard, les mots, un geste tendre. Enumérer ces possibilités avec les parents. Avec quoi se sentent-ils le plus à l'aise ?

Attention, on se focalise sur un comportement à la fois. On ne cherche pas à avoir l'enfant parfait tout de suite. On priorise.

NB : Le renforcement positif va de pair avec ce qu'on appelle l'extinction ou le fait d'ignorer un mauvais comportement. Nous en avons parlé dans la fiche n°6.

PAUSE 5

C'est une vieille technique, éprouvée, et qui fonctionne, pour peu que le parent s'y tienne vraiment et trouve la juste mesure. Trop de points chaque jour et l'effet sera nul mais pas assez de points et l'enfant va se décourager et renoncer. Il faut donc tester et adapter à l'enfant s'il faut fixer la barre à 5 ou 10 points avant la gratification. Et le système n'a de sens que si cette gratification est raisonnable et convenue à l'avance avec l'enfant. Pour certains enfants, obtenir de faire une partie de jeu vidéo avec leur parent, c'est le nirvana. Autre technique à utiliser (voir fiche n°6).

Technique de l'extinction

L'idée est que c'est l'attention positive OU négative de l'adulte qui renforce les comportements de l'enfant. L'attention consiste à regarder l'enfant, à lui parler, à lui envoyer des signaux (sourire, soupir, yeux levés au ciel...) que ce soit sur un ton affectueux ou autoritaire.

A contrario, si l'adulte ne procure aucune attention à l'enfant, ne le regarde pas, ne lui parle pas, reste totalement indifférent, le comportement cesse.

Avec qui et quand utiliser cette technique ?

Avec des enfants de plus de trois ans, avant l'enfant n'est pas assez mature intellectuellement et émotionnellement.

Quand l'enfant veut obtenir quelque chose et que l'adulte n'est pas d'accord.

Attention : Elle fonctionne bien avec les colères mais elle ne doit pas être utilisée lorsque le comportement de l'enfant le met en danger ou est moralement répréhensible.

Par exemple : on « n'ignore » pas un coup violent donné à un autre enfant, on n'ignore pas non plus un enfant qui a besoin d'être consolé ou rassuré.

Exercice : Cherchez avec les parents présents des exemples de comportements mineurs qu'on peut ignorer et des exemples de comportement qu'on ne peut pas ignorer.

Comment l'utiliser ?

Selon ce principe, face à une colère instrumentalisée (ou caprice) chez un enfant de plus de trois ans, la meilleure réponse à apporter est... de ne pas réagir.

En très résumé, pour que cela fonctionne, selon Carolyn Webster Stratton, la conceptrice du programme Incredible Years et auteure du livre du même nom, il faut :

- ▶ Eviter tout contact visuel et toute discussion
- ▶ S'éloigner physiquement de l'enfant tout en restant si possible dans la même pièce
- ▶ Être prêt à être « testé » par l'enfant
- ▶ Être endurant (c'est la base même de la réussite : il faut être prêt à tenir bon)
- ▶ Redonner de l'attention dès que la colère (ou le comportement négatif) cesse
- ▶ Utiliser aussi la distraction ou la « redirection d'attention », c'est à dire que vous pouvez commenter à voix haute pour vous ou une autre personne présente un autre événement, une situation présente (un voisin qui passe dans la rue, la vaisselle qui s'est accumulée dans l'évier, du bruit à l'étage...)
- ▶ Donner de l'attention aux comportements positifs. Il faut absolument que cette technique soit associée au renforcement positif des bons comportements. Si elle est utilisée par des adultes qui ne font qu'ignorer l'enfant, sans le féliciter lorsqu'il se comporte bien, sans lui manifester de la tendresse et de l'intérêt dans d'autres moments, alors il ne s'agit pas d'une technique éducative efficace mais d'une négligence et d'une violence.

Quelles difficultés peuvent rencontrer les parents ?

Il faut faire preuve de maîtrise de soi, de patience, de volonté. Or, lorsqu'un enfant est très impulsif, émotif et propice aux emportements, il est possible qu'il existe un terrain génétique et que le parent le soit aussi.

Il faut choisir un comportement spécifique à ignorer, pas plusieurs à la fois. Par exemple les colères, le picorage dans l'assiette, les petites disputes entre enfants, les bouderies, les chouineries, les pleurs quand on éteint l'écran etc.

Au début, la réaction de l'enfant va être intensifiée. Il va être désarçonné, ne pas y croire, et augmenter le volume pour attirer l'attention du parent. Il faut tenir bon !

Vous pouvez proposer aux parents de s'entraîner à travers des jeux de rôle pendant la séance puis chez eux. Qui sera le parent le plus capable de garder son calme et d'ignorer les cris ou jérémiades de l'autre ?

A la fin de cette session, les parents ont-ils compris à quel point le comportement de leur enfant dépendait aussi de leur propre attitude et de leurs réponses ? Que pensent-ils de ces techniques ? Se sentent-ils prêts à en tester certaines ? En ont-ils envie ? Qu'est-ce qui peut les en empêcher ? Qu'est-ce qui peut les motiver ?

Note : Toutes les techniques évoquées ci-dessus proviennent des livres suivants :

- Alan Kazdin - Parents management training
- Carolyn Webster Stratton - The Incredible years

b) Fausses croyances / Idées reçues

Tous les soirs c'est la même comédie pour aller prendre sa douche, ma fille refuse d'y aller. Je m'énerve et ça se finit en cris et fessée à chaque fois. J'ai l'impression qu'elle ne comprend que la manière forte.

Les parents doivent comprendre quelque chose de très important, quand une routine négative s'est installée dans le quotidien, c'est-à-dire un comportement d'opposition de l'enfant qui se répète régulièrement et qui finit en escalade de colère, un enfant n'est pas en mesure de le changer seul. Même si l'enfant est puni tous les soirs ou reçoit une fessée, il n'a pas les ressources cognitives pour trouver un autre comportement. De plus, lorsque le parent s'énerve et crie, c'est de l'attention, même si elle est négative. Il faut absolument que le parent propose des solutions alternatives.

(Voir exercices dans la pause 2)

Les enfants d'aujourd'hui ont changé, ils n'écoutent rien et ne veulent pas obéir. Quand nous étions enfants, nous étions beaucoup plus gentils et obéissants.

Les enfants de notre époque ont sûrement changé, car le monde a lui aussi changé ainsi que les styles éducatifs. A l'époque de nos parents, leurs rôles étaient plus rigides, l'éducation plus coercitive, on utilisait beaucoup plus la peur comme moyen de « tenir » les enfants. En revanche ce qui ne change pas et ce que nous a appris la recherche scientifique, c'est que pour qu'un enfant obéisse ET se développe harmonieusement, il faut un bon équilibre entre une réponse adéquate à ses besoins et des règles claires et pas trop rigides.

c) Exercices / Jeux de rôles

Exercice 1

Cherchez avec les parents des situations où la règle est adaptée ou inadaptée

Exemple 1 : Lili a 4 ans et tous les soirs elle se couche à 22h30

Exemple 2 : Myriam et Ali ont 5 et 7 ans, ils habitent au 12^e étage et le samedi ils sont de corvée de pain et vont tous les deux à la boulangerie.

Exemple 3 : Sofia a 5 ans, elle a le droit de regarder la télévision une heure par jour.

Exercice 2

Renforcement positif

Quel comportement de l'enfant les parents veulent-ils faire disparaître avant tout ? (Faire un tour de table)

Faire identifier le comportement le plus problématique de leur enfant (voir exemples ci-dessous) et ce que serait son exact opposé.

- ▶ Il ne mange pas/il finit son assiette
- ▶ Il n'écoute pas ce qu'on lui dit/ Il est attentif et obéit
- ▶ Il est violent/il utilise la parole plutôt que les coups

VI. Verbatims parents

« Je ne me sens pas à l'aise quand je donne des fessées à mes enfants mais je ne savais pas quoi faire d'autre pour qu'ils m'obéissent. »

« On a parfois l'impression que les enfants font exprès de nous chercher. »

VII. Autres ressources

Livret de la fondation pour l'enfance :

<https://www.fondation-enfance.org/wp-content/uploads/2019/11/Livret-bande-dessin%C3%A9-Fondation-pour-l'Enfance-StopVEO-OK.pdf>

Campagne contre les VEO - Fondation pour l'Enfance

https://www.youtube.com/watch?v=rGmub_UCpXQ

<https://www.youtube.com/watch?v=of2mXQv2H1c>

La gifle : https://www.youtube.com/watch?v=72_i3SJbuhQ

QUELLES RESPONSABILITÉS DONNER À MON ENFANT? Pour favoriser l'autonomie à l'école et à la maison

alloprof
parents

AVANT 6 ANS 	ENTRE 6 ET 7 ANS 	ENTRE 8 ET 9 ANS 	ENTRE 10 ET 11 ANS 	12 ANS ET + 
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ranger ses jouets et ses livres ■ Aider à ranger l'épicerie ■ Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge ■ Desservir sa place ■ Placer ses souliers au bon endroit ■ Mettre son manteau au bon endroit ■ Jeter ses déchets dans la poubelle ■ Essuyer un dégât ■ S'habiller seul ■ Assortir les bas qui vont ensemble ■ Se laver les mains ■ Se brosser les dents (avec supervision) ■ Se laver le corps (avec supervision) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire son lit ■ Mettre la table ■ Mettre sa vaisselle sale dans le lave-vaisselle ■ Sortir le recyclage, les poubelles, le compost ■ Plier les serviettes ■ Aider à faire la liste d'épicerie ■ Vider sa boîte à lunch ■ Préparer son sac pour les déplacements : y mettre une collation, un livre, etc. ■ Se préparer une collation ■ Apporter son linge sale à la salle de lavage ■ Arroser les plantes ■ Se brosser les dents ■ Se laver le corps et les cheveux avec aide (avec supervision) ■ Nourrir un animal 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vider le lave-vaisselle ■ Mettre le recyclage, le compost ou les poubelles au chemin ■ Compléter son lunch en y ajoutant les collations, breuvage, dessert, etc. ■ Aider à faire ses bagages ■ Promener les animaux ■ Balayer les balcons ■ Participer à la préparation des repas ■ Écrire la liste d'épicerie ■ Ranger les courses ■ Trier le linge sale ■ Ranger les vêtements propres ■ Se laver le corps et les cheveux (avec supervision) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nettoyer le bain, la douche, la cuisine ■ Passer l'aspirateur ■ Épousseter ■ Laver son vélo ■ Ramasser les feuilles ■ Faire un lavage (avec aide au besoin) ■ Faire des recettes simples ■ Enlever les draps sales de son lit et les mettre à laver ■ Étendre le linge sur la corde ■ Faire de petits bagages pour une nuit : ex. : pyjama, brosse à dents, vêtements propres pour le lendemain, etc. ■ Se laver le corps et les cheveux 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire seul sa routine du matin ou du soir ■ Nettoyer les fenêtres ■ Laver le plancher ■ Passer la tondeuse ■ Faire son lunch ■ Laver une voiture ■ Préparer un repas complet ■ Superviser les plus jeunes ■ Garder des enfants ■ Faire de petites courses ■ Vider les poubelles ■ Changer ses draps ■ Faire son propre lavage

© Alloprof Parents

Orienter des parents en difficulté et en souffrance

Chaque professionnel doit avoir une bonne connaissance de son biotope pour pouvoir orienter vers un service de soutien. En cas d'absence de service, et sauf besoin critique (suspicion de dépression, de maltraitance, dénuement économique majeur), faire parler le parent, l'aider à verbaliser. Idée sous-jacente à faire émerger : Il faut oser demander de l'aide.

Avoir une liste à jour des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres et médecins généralistes sur le territoire donné (PMI, CMP, Hôpitaux, associations et professionnels en libéral). Penser à des professionnels parlant des langues étrangères (arabe, turc, etc.).

Si vous n'avez que 15 minutes avec le parent :

Concentrez-vous uniquement sur la vidéo, faites des pauses et posez les questions après chaque pause.



<https://coallia.org/parentalite/>