

# *Aide-mémoire et documentation*

## *Jeu dirigé par l'enfant*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Renforcement des habiletés sociales, de la régulation des émotions et des habiletés liées à la préparation scolaire par le jeu dirigé par l'enfant

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **JOUEZ** avec votre enfant de 10 à 15 minutes tous les jours. Laissez l'enfant diriger le jeu et soyez un spectateur enthousiaste.
- **COMPILEZ VOS PERIODES DE JEU** sur la feuille de compilation: périodes de jeu.



### À lire:

- Documentation et chapitre 1 « *Comment jouer avec votre enfant* » du livre de *Ces années incroyables*.

### ACTIVITÉ OPTIONNELLE:

- **REMP LISSEZ** le formulaire d'évaluation du jeu avec votre enfant et apportez-le à la prochaine rencontre.

## Documentation 1A

### Points de repère pour vos périodes de jeu avec votre enfant:

1. Ne jouez pas à des jeux compétitifs, particulièrement avec les jeunes enfants.
2. Il est préférable d'utiliser des jouets non structurés tels que des blocs, des poupées, des camions, etc.
3. Certains adultes trouvent utile de faire la période de jeu au même moment tous les jours. Une stratégie gagnante est de décrocher ou d'éteindre le téléphone pendant les périodes de jeu de telle sorte que votre enfant sache que le temps que vous partagez ensemble est important.
4. S'il y a plus d'un enfant dans votre famille, essayez de jouer séparément avec chacun d'eux. Les habiletés nécessaires pour alterner notre attention d'un enfant à l'autre demandent beaucoup de temps à se développer. Il est donc préférable de ne pas le faire avant d'avoir pratiqué avec un enfant à la fois.

# *Jouer avec votre enfant*

## **Activité à faire à la maison cette semaine**



### **À faire:**

1. **JOUEZ** avec votre enfant 10 minutes tous les jours à des activités d'apprentissage telles que:
  - Colorier ou peindre ensemble
  - Jouer avec des jouets non structurés (ex.: blocs, chaudrons, déguisements)
  - Jouer avec de la pâte à modeler
2. **COMPILEZ VOS PERIODES DE JEU** sur la feuille de compilation: périodes de jeu.



### **À lire:**

3. **LIRE OU ECOUTER le CD** Chapitre 1 « *Comment jouer avec votre enfant* » de *Ces années incroyables*.

*Documentation 1B*

# Les parents pensent comme des scientifiques



**Problèmes**



**Forces de l'enfant**

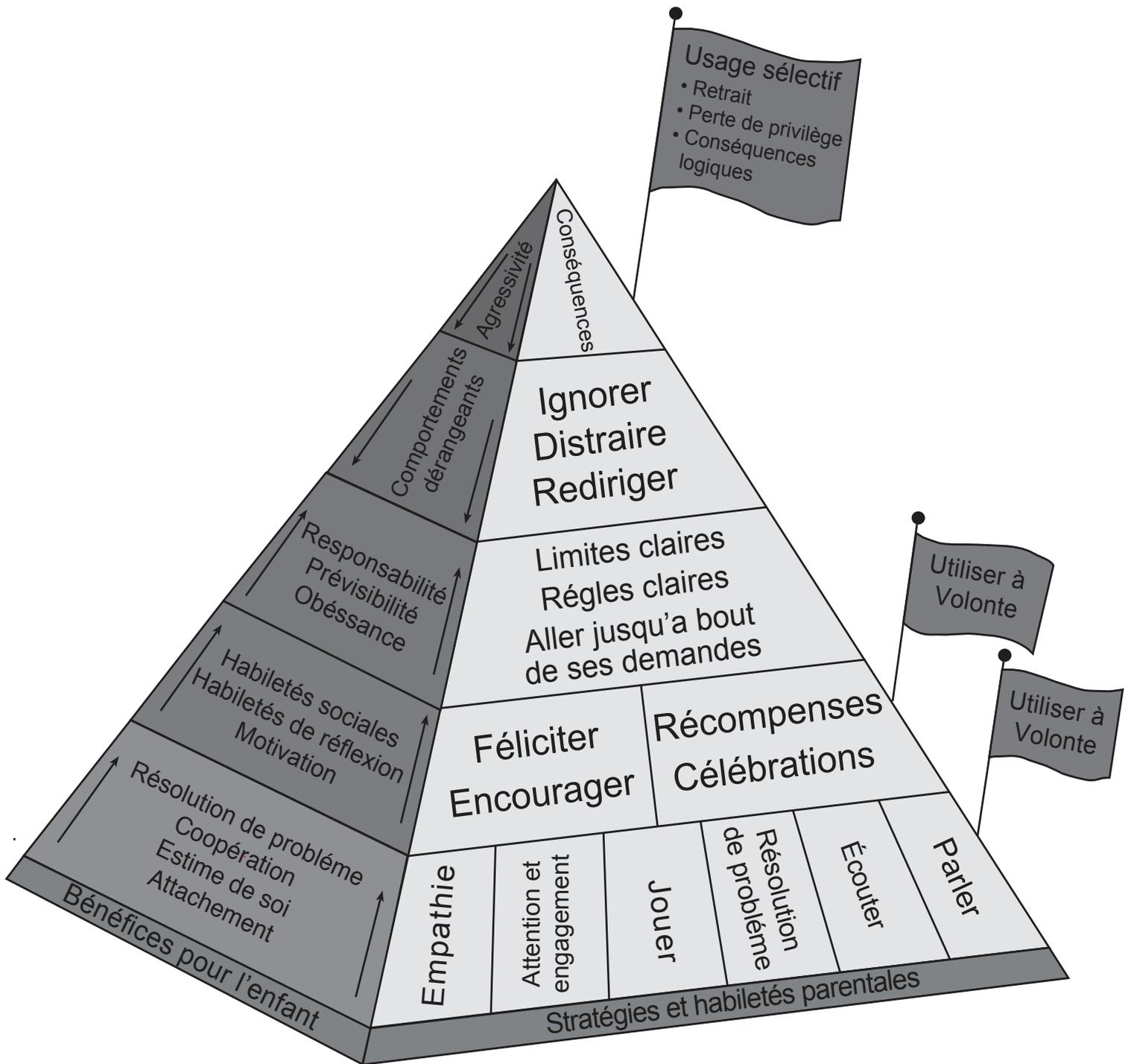


**Buts**

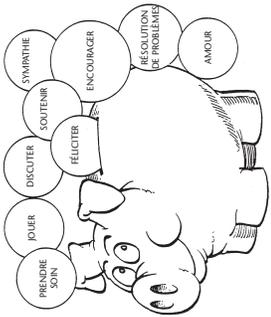
## **AIDE MÉMOIRE SUR LE JEU DIRIGÉ PAR L'ENFANT**

- Suivez les intérêts de votre enfant, laissez-le diriger le jeu
- Allez au rythme de votre enfant
- Ayez des attentes réalistes pour votre enfant- laissez-lui le temps!
- Ne compétitionnez pas avec votre enfant
- Félicitez et encouragez les idées et la créativité de votre enfant; ne le critiquez pas
- Faites des jeux de rôles et des jeux de « faire semblant » avec votre enfant
- Soyez un bon public — soyez attentif
- Utilisez des commentaires descriptifs plutôt que de poser des questions
- Retenez-vous de trop aider votre enfant; encouragez plutôt ses habiletés de résolution de problèmes
- Félicitez votre enfant lorsqu'il joue calmement en lui accordant de l'attention
- Riez et ayez du plaisir





## La pyramide parentale®



Activités à faire à la maison

## FEUILLE DE COMPILATION: PÉRIODES DE JEU AVEC L'ENFANT



N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!

Notez les périodes de jeu avec votre enfant, l'activité ainsi que vos propres réactions et celles de votre enfant.

Date	Durée de l'activité	Activité	Réponse de l'enfant	Réaction du parent



# Remue-méninges

## Pensées personnelles concernant le jeu

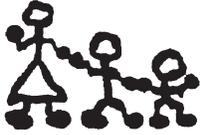


Avant de continuer, pensez à ces deux questions

1. Quels sont les bénéfices potentiels pour votre enfant lorsque vous jouez avec lui/elle?
2. Quelles sont les barrières qui vous empêchent de jouer avec votre enfant?

Écrivez les bénéfices de jouer avec votre enfant et vos barrières à le faire

<b>Bénéfices de mon temps de jeu avec mon enfant</b>	
<p><b>But:</b> Je m'engage à jouer avec mon enfant _____ fois cette semaine pour _____ minutes.</p>	



## Activité à faire à la maison (supplémentaire)



Le fait de compléter cette auto-évaluation peut vous aider à réfléchir aux interactions entre vous et votre enfant lors d'une période de jeu.

### GRILLE D'ÉVALUATION DU JEU DE VOTRE ENFANT

**Lorsque vous observez le jeu de votre enfant, à quelle fréquence:**

	Presque toujours	Parfois	Presque jamais
1. Résout-il/résout-elle des problèmes ?	_____	_____	_____
2. Démontre-t-il/démontre-t-elle de la créativité?	_____	_____	_____
3. Coopère-t-il/coopère-t-elle au lieu de compétitionner?	_____	_____	_____
4. Prend-il/prend-elle des risques et essaie de nouvelles idées ?	_____	_____	_____
5. Se sent-il/sent-elle à l'aise de faire des erreurs?	_____	_____	_____
6. Démontre-t-il/démontre-t-elle de l'indépendance plutôt que de la dépendance?	_____	_____	_____
7. Se motive-t-il/motive-t-elle lui-même/elle-même plutôt que de démontrer de l'ennui?	_____	_____	_____
8. Démontre-t-il/démontre-t-elle de la confiance en soi plutôt que de la peur?	_____	_____	_____

*Après avoir complété cette grille d'évaluation, pensez à ce que vous avez observé. La majorité de ces comportements sont associés au succès à l'école. Complétez la prochaine grille d'évaluation afin de découvrir comment vous pouvez encourager ces comportements.*

## Grille d'évaluation des interactions parent- enfant pendant le jeu



### A. Lorsque vous jouez avec votre enfant, combien de fois l'encouragez-vous à:

	Presque toujours	Parfois	Presque jamais
1. Tenter de trouver une solution à un problème ?	_____	_____	_____
2. Jouer de façon indépendante ?	_____	_____	_____
3. Être créatif et inventif ?	_____	_____	_____
4. Exprimer ses idées et ses sentiments ?	_____	_____	_____
5. Jouer à faire semblant et à inventer ?	_____	_____	_____
6. Participer autant à des activités de garçons qu'à des activités de filles.	_____	_____	_____

### B. Lorsque vous jouez avec l'enfant, combien de fois vous:

1. Dirigez ou structurez l'activité ?	_____	_____	_____
2. Créez les règles du jeu ?	_____	_____	_____
3. Critiquez ou corrigez les erreurs de l'enfant ?	_____	_____	_____
4. Forcez l'enfant à terminer le projet ?	_____	_____	_____
5. Permettez de participer seulement aux activités concordant avec le sexe de l'enfant?	_____	_____	_____
6. Vous sentez inconfortable lorsque l'enfant exprime de la peur ou de l'impuissance	_____	_____	_____
7. Rivalisez avec l'enfant	_____	_____	_____

## **Grille d'évaluation des interactions parent- enfant pendant le jeu, page 2**

### **B. Lorsque vous jouez avec l'enfant, combien de fois vous:**

	Presque toujours	Parfois	Presque jamais
8. Devenez captivé par votre propre jeu et ignorez le jeu de l'enfant ?	_____	_____	_____
9. Posez beaucoup de questions ?	_____	_____	_____
10. Imposez vos propres idées ?	_____	_____	_____
11. Aidez trop l'enfant ?	_____	_____	_____
12. Interdisez de faire semblant de jouer ?	_____	_____	_____
13. Exigez la perfection ?	_____	_____	_____
14. Mettez l'accent sur l'objectif final du jeu plutôt que sur l'effort fourni ?	_____	_____	_____

### **C. Qu'est-ce qui interfère avec votre capacité à jouer avec votre enfant? À quelle fréquence jouez-vous seul avec votre enfant? Pensez-vous que ce temps de jeu est précieux?**

L'évaluation de vos réponses aux énoncés de la grille devrait mettre en évidence des façons d'améliorer vos interactions avec votre enfant pendant les périodes de jeu. Par exemple, si vous avez répondu « presque jamais » à certains énoncés de la partie A, vous devriez concentrer vos efforts pour encourager ces comportements dans l'avenir. Si vous avez répondu « presque toujours » ou « parfois » à quelques énoncés de la partie B, vous devriez essayer d'éliminer ces comportements. Vos réponses à la partie C peuvent indiquer que vous devriez prévoir plus de périodes de jeu avec votre enfant ou que vous devriez chercher à modifier certaines circonstances ou attitudes qui interfèrent avec votre capacité à participer aux activités de jeu.

## ***Parents et enfants ont du plaisir***

### **Quelle est la valeur du jeu? Pourquoi le jeu est-il important pour les enfants?**

1. Le bénéfice le plus évident du jeu est que celui-ci favorise le développement physique. Quand l'enfant court, saute, crie et rit, cela contribue à la bonne santé du développement moteur global et au développement perceptuel.
2. Le jeu est une situation d'apprentissage pour les enfants et les parents. Le jeu est une opportunité pour les enfants d'apprendre qui ils sont, ce qu'ils peuvent faire et comment ils se situent dans leur environnement. Lors d'activités de jeu, les enfants sont capables de découvrir et d'explorer, d'utiliser leur imagination, de régler leur problème et de tester leurs nouvelles idées. De par ces expériences, les enfants apprennent graduellement comment prendre contrôle de leur environnement et deviennent plus compétents et plus confiants. Combien de fois, avez-vous entendu un enfant dire fièrement: « regarde ce que j'ai fait »? Le jeu permet aux enfants de repousser les limites de façon positive, de mettre en pratique ce qu'ils ont appris et d'aller le plus loin qu'ils peuvent. Cela donne la liberté aux enfants de faire des erreurs et l'opportunité d'explorer les limites de leurs habiletés.
3. Le jeu permet l'expression des émotions. Les enfants vivent dans un monde où ils ont un certain pouvoir et des opportunités légitimes d'exprimer leurs émotions telles que la colère ou la dépendance. Le jeu imaginaire permet de diminuer les émotions de peur, de colère et le sentiment de ne pas être adéquat et amène des expériences favorisant les émotions de joie, de contrôle et de succès.
4. Lors d'activités de jeu, les enfants communiquent leurs pensées, leurs besoins, leurs satisfactions, leurs problèmes et leurs émotions. Les adultes peuvent apprendre beaucoup sur les émotions de joie, d'espoir, de colère, de peur vécues par l'enfant en observant, en écoutant et en communiquant avec lui lors de la période de jeu.
5. Le jeu est un endroit où les enfants peuvent jouer différents rôles tels que la mère, le père, l'oncle, le professeur et le docteur. Les jeux de rôle permettent aux enfants de voir le monde sous un autre point de vue et les aident à être moins égocentriques.
6. Quand les enfants jouent dans un environnement soutenant, ils peuvent être créatifs. Ils sont libres de laisser aller leur imagination, d'explorer l'impossible et l'absurde, de prendre confiance quant à la valeur de leurs pensées et de leurs idées. Pendant le jeu symbolique, les boîtes, les blocs et les accessoires et les meubles peuvent devenir des maisons, des châteaux, des royaumes; les poupées peuvent devenir des mères, des enfants et même des monstres.
7. Le jeu favorise le développement d'habiletés sociales. Les enfants apprennent comment coopérer, partager et être sensibles aux émotions des autres pendant le jeu.

Pour l'enfant, le jeu n'est pas une banalité; c'est l'opportunité de grandir et de se développer dans toutes les sphères. Mais cela demande de la pratique pour que l'enfant devienne compétent, créatif et confiant. Il est important pour les adultes de participer aux jeux avec les enfants et de créer un environnement de soutien afin que les enfants puissent s'engager dans des expériences de jeux variés.

## ***Propriété des jeux et jouets***

Les jouets constituent un élément important pour favoriser le jeu positif des enfants. Cependant, il n'est pas toujours nécessaire d'acheter des jouets dispendieux, commerciaux ou « éducatifs ». Les enfants sont merveilleusement inventifs et à moins que leur imagination ne soit brimée par une atmosphère trop restrictive, ils peuvent transformer presque tous les objets, tels qu'une casserole ou une cuillère, en un jouet intéressant.

Fondamentalement, un bon matériel ou équipement de jeu devrait être :

1. Sécuritaire, sans bord tranchant et sans peinture à base de plomb.
2. Non structuré et aussi libre de détails que possible. Les jouets tels que les blocs, la pâte à modeler et la peinture suscitent des jeux plus imaginaires de la part des enfants.
3. Réactif et polyvalent. Les jouets devraient inciter les enfants à faire les choses par eux-mêmes. L'équipement qui rend l'enfant spectateur, comme un canard mécanique qui se dandine et cancanne après avoir été enroulé, peut divertir pour un moment, mais n'a pas valeur de jeu. Plus le jouet fait de choses, moins l'enfant en fait. Si un jouet rend l'enfant passif, il est indésirable.
4. Grand et facile à manipuler. Les jouets qui sont trop petits peuvent être une grande source de frustration pour les jeunes enfants, parce que la coordination musculaire de l'enfant n'est pas encore suffisamment développée pour manipuler les formes et objets plus petits.
5. Source de plaisir au toucher ; de construction durable et simple. Par exemple, le bois d'érable dur est chaud et agréable au toucher, et durable.
6. Quelque chose qui encourage le jeu coopératif. Le matériel d'entretien ménager, tel qu'un balai et un porte-poussière, encourage les interactions avec les autres enfants, ainsi que le partage et la coopération.
7. À l'intérieur du niveau de compétence de l'enfant, et devrait correspondre à la personnalité de l'enfant, de même qu'à ses préférences actuelles. Toutefois, il faudra aussi tenir compte de vos propres goûts ou désintérêts, de sorte que vous serez heureux de partager les jouets avec votre enfant (un tambour bruyant peut être très amusant pour un enfant, mais ennuyeux pour les adultes).





## Le tempérament de votre enfant

Le tempérament est un style de comportement qui fait référence à la façon naturelle dont une personne réagit ou agit en réponse à son environnement. Dans les années 1950, les chercheurs *Thomas, Chess, Birch, Hertzog et Korn* ont identifié neuf traits ou caractéristiques qui sont présents à la naissance et semblent influencer le développement de façon importante tout au long de la vie. Bien que l'environnement puisse modifier ces traits physiques dans une certaine mesure, les traits fondamentaux d'une personne sont considérés comme innés et stables et ne résultent pas de l'éducation de l'enfant.

Voici les neuf traits proposés par *Thomas et al.* qui décrivent la réactivité d'un bébé ou d'un enfant à son environnement. Pensez à l'endroit où se situe votre enfant, sur ce continuum, en regard de chacun de ces traits.

### Le tempérament de mon enfant

#### Le niveau d'activité de mon enfant:

Il s'agit des moments où il/elle bouge, se tortille ou est en mouvement, par rapport aux moments où il/elle se détend, s'assied calmement ou préfère des activités tranquilles.

Très actif/active

1

2

3

4

5

Calme et détendu(e)

#### La régularité des fonctions corporelles de mon enfant:

Il s'agit de la prévisibilité de sa routine de sommeil, de son appétit et de ses selles. La majorité du temps:

Régulier/ prévisible

1

2

3

4

5

Irrégulier / imprévisible

#### L'adaptabilité de mon enfant:

Il s'agit de la façon dont il/elle s'adapte aux changements de routine, aux nouveaux aliments, aux nouvelles personnes ou aux nouveaux endroits.

S'adapte rapidement

1

2

3

4

5

S'adapte lentement

#### L'approche de mon enfant:

C'est son enthousiasme à essayer quelque chose de nouveau par rapport à sa crainte ou timidité face à une nouvelle situation ou personne.

Enthousiaste/approche initiale

1

2

3

4

5

Retrait initial ou réticence

#### La sensibilité physique de mon enfant:

C'est son degré de sensibilité aux bruits, aux goûts, aux textures, à la lumière vive, au toucher ou à la température.

Non sensible

1

2

3

4

5

très sensible





## ***Les approches parentales: un regard sur le tempérament***

Puisque les parents ne peuvent changer le tempérament de leur enfant, ils doivent adopter des approches qui considèrent et répondent au tempérament unique ou aux indices de chaque enfant. Il est important que les parents essaient de trouver un "ajustement" raisonnable entre le tempérament de leur enfant et leur style parental. Pour y arriver, les parents peuvent observer et apprendre du style comportemental de leurs enfants, puis modifier ou adapter leurs attentes parentales, leurs encouragements et leur discipline afin de répondre aux besoins uniques de leur enfant.

Rappelez-vous, il est important de ne pas étiqueter votre enfant comme étant facile, timide ou difficile. Ces étiquettes peuvent endommager l'estime de soi de votre enfant et risquent de mettre en place une prophétie autoréalisatrice qui empêcherait votre enfant de développer son répertoire comportemental. D'autre part, connaître le type de tempérament de votre enfant peut faire la différence entre un enfant heureux ou troublé et entre un parent acceptant ou frustré. Une meilleure compréhension du tempérament de votre enfant peut améliorer votre relation avec lui parce que vous apprendrez à faire sortir le meilleur de votre enfant. Il est en votre pouvoir, en tant que parent, d'aider votre enfant à gérer son tempérament, à construire son estime de soi et éventuellement à mieux se comprendre lui-même.

Par exemple, être parent d'un enfant au tempérament facile ou flexible exigera moins de temps parental ou d'attention parce que l'enfant s'adaptera facilement aux changements d'habitudes sans nécessairement exprimer ses désirs individuels. En raison de ce style facile, les parents doivent faire des efforts particuliers pour s'informer des frustrations de leur enfant, ses blessures et préférences et pour évaluer ce qu'il ou elle pense et ressent. Autrement, un tel enfant peut devenir invisible dans la famille, inquiet, et risque de ne pas développer de son unicité.

L'enfant inflexible, hyperactif, inattentif, imprévisible, ou facilement frustré peut sembler avoir un besoin insatiable d'attention. Les enfants avec ces tempéraments difficiles épuisent souvent leurs parents en raison de la grande quantité de surveillance et d'attention qu'ils exigent. Ces enfants auront besoin de routines prévisibles à la maison, d'aide à préparer les transitions, et de soupapes pour leur haut niveau d'énergie. Les parents peuvent travailler à reconnaître les signes et déclencheurs des émotions intenses de leur enfant et ainsi être proactifs en utilisant l'humour pour diminuer l'intensité, en proposant une activité d'autoapaisement, ou en offrant une activité apaisante comme une histoire ou un bain chaud. Les parents d'enfants intenses s'efforceront d'être tolérants, patients, et d'être le modèle des réponses appropriées. Si l'enfant est négatif, ils devront essayer d'encourager des réponses positives. Si l'enfant est distrait, les parents devront essayer de garder les consignes claires et les tâches simples. Il est important d'éliminer, lorsque possible, les distractions, de fournir des temps d'arrêt, et de rediriger l'enfant sans honte ni colère.



Ces enfants auront besoin d'être félicités et encouragés fréquemment dans les petites étapes tout au long de la réalisation d'une tâche. De même, les parents de ces enfants auront besoin de soutien supplémentaire pour eux-mêmes afin de trouver du repos ou du soulagement et faire le plein d'énergie.

D'autre part, l'enfant prudent et lent à se réchauffer sera relativement inactif et peut se retirer ou réagir négativement à de nouvelles situations. Ces enfants auront également besoin de routines claires et d'encouragement pour essayer de nouvelles

activités et d'un plus long moment d'échauffement lorsqu'ils rencontrent de nouvelles personnes ou font face à de nouvelles situations comme la garderie ou la maternelle. Ces enfants auront besoin de discuter avec leurs parents afin de se préparer au changement de routine. Ils auront également besoin d'être prévenus (avertis) quelques minutes avant de faire la transition vers une nouvelle activité. Ils auront besoin de temps pour terminer une activité avant de passer à la suivante. Il est également utile de limiter le nombre de transitions. Évitez la critique par rapport à leur lenteur ou leur résistance.



## ***La concordance du tempérament des parents avec celui de leur enfant***

Les parents ont eux aussi leur propre tempérament et ont besoin de comprendre comment leur propre style de tempérament s'harmonise avec le tempérament de leur enfant. Parfois, les tempéraments parent-enfant sont très similaires; parfois, ils sont très différents. Les tempéraments parent-enfant semblables et différents peuvent tous deux donner lieu à des affrontements.

Remplissez maintenant ce questionnaire sur le tempérament pour vous-même. Notez les différences et les similitudes entre le tempérament de votre enfant et le vôtre.

### ***Mon tempérament***

#### ***Mon niveau d'activité:***

Il s'agit de mon niveau de mouvement par rapport à mon niveau de relaxation. Je suis:

<b>Très actif</b>					<b>Calme et détendu</b>
1	2	3	4	5	

#### ***La régularité de mes fonctions corporelles:***

Il s'agit de la prévisibilité de mes routines de sommeil, de mon appétit et de mes selles. Je suis, la majorité du temps:

<b>Régulier/prévisible</b>					<b>Irrégulier/imprévisible</b>
1	2	3	4	5	

#### ***Mon adaptabilité:***

Il s'agit de la façon dont je m'adapte aux changements de routine, aux nouveaux aliments, aux nouvelles personnes, ou aux nouveaux endroits. Habituellement, je:

<b>M'adapte rapidement</b>					<b>M'adapte lentement</b>
1	2	3	4	5	

#### ***Mon approche:***

C'est mon enthousiasme à essayer quelque chose de nouveau comparativement à ma crainte ou ma timidité face à une nouvelle situation ou nouvelle personne. Habituellement, je suis:

<b>Enthousiaste/approche initiale</b>					<b>Retrait initial ou réticence</b>
1	2	3	4	5	

#### ***Ma sensibilité physique:***

C'est mon degré de sensibilité aux bruits, aux goûts, aux textures, à la lumière vive, ou à la température:

<b>Non sensible</b>					<b>très sensible</b>
1	2	3	4	5	



## *Aide-mémoire et documentation Coaching académique et de la persévérance*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



## Coaching académique et de la persévérance

### Activité à faire à la maison cette semaine



#### À faire:

- **JOUEZ** avec votre enfant à des jeux « dirigés par l'enfant », en utilisant le commentaire descriptif. Décrivez les actions de votre enfant, nommez les objets avec lesquels il joue et la position des objets (sur, sous, dans, autour, etc.). Évitez de poser des questions.
- Si vous ne l'avez pas encore fait, **COMPLETEZ LE QUESTIONNAIRE** sur votre tempérament et celui de votre enfant.
- **COMPILEZ VOS PERIODES DE JEU** sur la feuille de compilation: périodes de jeu.



#### À lire:

- Chapitre 1, « *Comment jouer avec son enfant* » du livre *Ces années incroyables*.
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL**

Documentation 2A

# Coaching académique et de la persévérance

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **JOUEZ quotidiennement.** Laissez l'enfant diriger le jeu et utilisez le coaching académique et le coaching de la persévérance.
- **DECRIVEZ** les couleurs, les formes, les catégories et le nombre d'objets avec lesquels joue votre enfant. Décrivez aussi la patience, le calme, la persévérance et l'attention concentrée de votre enfant.
- **FAITES DE LA LECTURE** en utilisant le commentaire descriptif. Lorsque vous lisez ensemble, vous pouvez essayer un livre qui n'a aucun mot, seulement des images! Ce sera plaisant pour vous d'inventer des histoires à partir des images avec votre enfant. Pratiquez les habiletés suggérées afin de favoriser la confiance en soi de votre enfant. Remarquez comment votre enfant réagit à vos efforts.
- **COMPILEZ VOS PERIODES DE JEU** sur la feuille de compilation: périodes de jeu.



### À lire:

- Partie 3, problème 15 : « Lire avec attention » et le chapitre 9 : « Aidez les enfants dans l'apprentissage de la régulation des émotions » de *Ces années incroyables*.
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL**

Documentation 2B



## Aide-mémoire

# Pour favoriser le développement langagier des enfants et les habiletés liées à la préparation scolaire

## Les parents sont des entraîneurs au plan académique et au plan de la persévérance

Le commentaire descriptif est une puissante façon de favoriser les habiletés langagières chez l'enfant. Ceci est une liste d'actions, de comportements et d'objets qui peuvent être décrits lors de la période de jeu avec l'enfant. Utilisez cet aide-mémoire pour pratiquer le commentaire descriptif.

<b>Objets et actions</b>	<b>Exemples</b>
_____ Couleurs _____ Compter le nombre _____ Formes _____ Noms des objets _____ Taille (long, court, grand, plus petit que, plus grand que,...) _____ Positions (en haut, en bas, à côté, à la suite, sur le dessus, derrière,...)	« Tu as l'auto rouge et le camion jaune ». « Il y a un dinosaure, deux dinosaures, trois... » « Maintenant, le Lego carré est pris au Lego rond. » « Le train est plus long que la voie ferrée. » « Tu es en train de mettre la petite vis dans le bon cercle. » « Le cube bleu est à côté du carré jaune et le triangle mauve est sur le dessus du long rectangle bleu ».
<b>Persévérance</b>	
_____ Travailler fort _____ Se concentrer, se centrer sur une tâche _____ Rester calme, être patient _____ Essayer de nouveau _____ Résoudre des problèmes _____ Habiletés de réflexion _____ Lire	« Tu travailles tellement fort à essayer de trouver l'endroit où va ce morceau de casse-tête ». « Tu es très patient et tu continues d'essayer différentes manières afin de trouver l'endroit où ce morceau doit aller. » « Tu restes calme et tu essaies de nouveau ». « Tu penses très fort à la manière de résoudre ce problème afin de trouver la solution ».
<b>Comportements</b>	
_____ Suivre les consignes parentales _____ Écouter _____ Être indépendant, autonome _____ Explorer	« Tu as suivi les consignes comme je te l'avais demandé. Tu as très bien écouté ». « Tu as trouvé la solution par toi-même ».

## AIDE-MÉMOIRE

### Stratégies de lecture



- U** UTILISEZ LE COMMENTAIRE DESCRIPTIF POUR DÉCRIRE LES IMAGES  
Participez à tour de rôle. Laissez votre enfant être celui qui raconte l'histoire en l'encourageant à décrire les images.
- P** POSEZ DES QUESTIONS OUVERTES  
« Que vois-tu sur cette page? » (Observer et décrire)  
« Que se passe-t-il ici? » (Raconter l'histoire)  
« Quelle est cette image? Que veut dire cette image? » (Promouvoir les habiletés académiques de votre enfant)  
« Comment se sent-elle maintenant? » (Explorer les sentiments et émotions)  
« Que va-t-il arriver maintenant? » (Prédire)
- F** FÉLICITEZ ET ENCOURAGEZ LA RÉFLEXION AINSI QUE LES RÉPONSES DE VOTRE ENFANT  
« C'est ça »!  
« Tu as vraiment pensé à ça ».  
« Wow, tu en sais beaucoup à propos de... »
- É** ÉLABOREZ SUR CE QUE DIT VOTRE ENFANT.  
« Oui, je pense qu'il se sent excité et il a peut-être peur aussi ».  
« Oui, c'est un cheval; cela s'appelle aussi une jument ».  
« Oui, ce garçon va au parc. Est-ce que tu te souviens d'être allé au parc? »



# Remue-méninges

## Pensées personnelles concernant le jeu



Avant de continuer, pensez à ces deux questions:

1. Quels sont les bénéfices potentiels pour votre enfant lorsque vous jouez avec lui/elle?
2. Quelles sont les barrières qui vous empêchent de jouer avec votre enfant?

Écrivez les bénéfices à jouer avec votre enfant et vos difficultés (barrières) à le faire. Regardez si vous pouvez trouver des solutions à ces barrières.

<b>Bénéfices de mon temps de jeu avec mon enfant</b>	<b>Barrières</b>
<p><b>But :</b> Je m'engage à jouer avec mon enfant _____ fois cette semaine pour _____ minutes.</p>	



# Remue-méninges

## Mots d'encouragement



Partagez avec un autre parent des mots encourageants que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à persévérer, et ce, même si la tâche est difficile.

**Ex. : « Tu continues d'essayer... »**

### **But :**

Je m'engage à jouer avec mon enfant \_\_\_\_\_ fois cette semaine pour \_\_\_\_\_ minutes.

## **AIDE-MÉMOIRE**

### **Construire la confiance en soi de votre enfant**



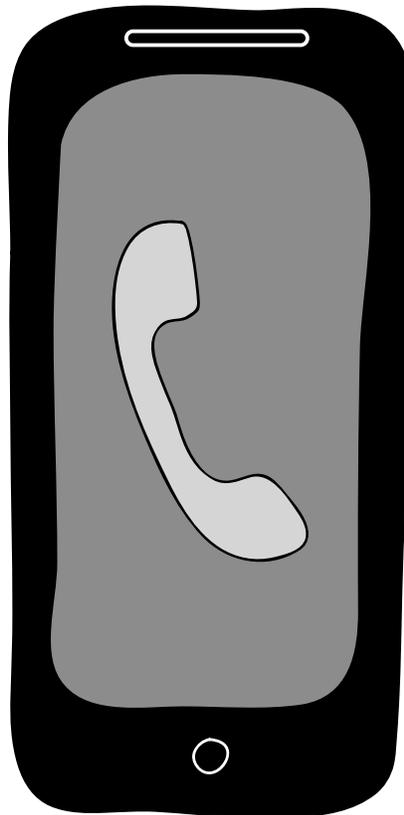
- Valorisez et donnez votre pleine attention aux activités de jeu de votre enfant.
- Écoutez votre enfant – soyez attentif aux moments où votre enfant est ouvert à parler – ne lui mettez pas de pression s’il ne veut pas.
- Renforcez les efforts d’apprentissage de votre enfant en décrivant ce qu’il fait.
- Félicitez les efforts de votre enfant autant que ses succès.
- Suivez les initiatives de votre enfant quand vous jouez ou parlez avec lui.
- Passez du temps avec votre enfant tous les jours.
- Lorsque vous faites la lecture :  
Posez des questions ouvertes  
Évitez les consignes et les corrections  
Offrez votre soutien si l’enfant le demande
- Offrez l’opportunité à votre enfant de raconter les histoires qu’il a mémorisées.
- Encouragez votre enfant à écrire ses propres histoires ou à vous les dicter.
- Lisez souvent avec votre enfant et permettez-lui de vous voir lire pour vous-même.
- Encouragez votre enfant à inventer des histoires et à les jouer.

## *Coup de fil*

À partir de maintenant et jusqu'à la fin des rencontres, vous devrez téléphoner à une autre personne faisant partie du groupe. Vous allez avoir le même « copain » pour plusieurs semaines. L'objectif de ces appels est de partager des idées et des « conseils chauds » associés aux Activités à faire à la maison. Par exemple, vous pouvez discuter de la manière dont s'est déroulé un de vos temps de jeu, comment vous avez organisé votre système d'autocollants, quelles récompenses vous utilisez ou quelle conséquence vous semble efficace pour arrêter un problème de comportement particulier.

Ces appels ne doivent pas être plus longs que 5 à 10 minutes et peuvent être fixés selon vos disponibilités et celles de votre collègue.

En plus de développer une banque inestimable de solutions créatives, le partage d'idées entre parents permet également d'apporter un soutien mutuel!



A large, stylized grey clipboard with a white sheet of paper in the center. The clipboard has a circular hole at the top for a ring and two rectangular slots on the sides for a binder. The paper contains text in French.

## EXPÉRIENCE TERRAIN!

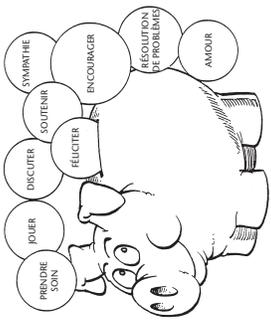
A. À un moment qui vous convient dans les trois (3) prochaines semaines, réalisez au moins une des activités suivantes.

- Allez à la bibliothèque avec votre enfant. Discutez avec le bibliothécaire au sujet des livres qui pourraient intéresser votre enfant et demandez à votre enfant de choisir quelques livres que vous regarderez ensemble à la maison.

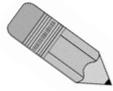
OU

- Discutez avec l'éducatrice ou la responsable du milieu de garde au sujet du fonctionnement de l'enfant dans ce milieu (ex. : activités qu'il semble le plus apprécier). Vous pouvez aussi offrir d'aller animer une lecture dans le groupe de l'enfant. Familiarisez-vous avec la routine de l'enfant.

B. Écrivez sur un papier ce que vous avez fait et comment vous vous êtes senti pendant cette expérience terrain.



Activités à faire à la maison



## FEUILLE DE COMPILATION: PÉRIODES DE JEU AVEC L'ENFANT

N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!

Notez les périodes de jeu avec votre enfant, l'activité ainsi que vos propres réactions et celles de votre enfant.

Date	Durée de l'activité	Activité	Réponse de l'enfant	Réaction du parent



## ***Choses à faire et à ne pas faire pour favoriser l'apprentissage par le jeu***

### ***À ne pas faire:***

1. Structurer, organiser, imposer ses propres idées, faire à la place de l'enfant ou prendre le contrôle du jeu de l'enfant
2. Entrer en compétition avec l'enfant.
3. Pousser l'enfant dans de nouvelles activités qui sont trop difficiles pour son niveau de développement.
4. S'impliquer dans son propre jeu et ignorer l'enfant.
5. Fournir des jeux ou jouets qui sont trop avancés pour l'enfant.
6. Juger, corriger, contredire ou punir la façon dont l'enfant joue. Souvenez-vous, c'est le processus qui est important, pas le produit fini!
7. Refuser de jouer un rôle dans le monde imaginaire de l'enfant ou essayer d'éliminer toute agressivité simulée et tous comportements de contrôle pendant le jeu de « faire semblant ».
8. Poser trop de questions ou donner des consignes pendant le jeu.
9. Ignorer l'enfant qui semble absorbé dans son propre jeu.
10. Tenter d'« enseigner » à la place de jouer.

### ***À faire:***

1. Laisser l'enfant diriger le jeu - embarquer dans ses idées et dans son imagination. Si l'enfant a de la difficulté à commencer (à se mettre en action), choisir une activité qui se marie avec ses intérêts, ou fournir à l'enfant quelques accessoires pour qu'il ait des idées. Une fois qu'il démontre des initiatives, reculez et accordez-lui de l'attention.
2. Féliciter les idées de votre enfant, sa créativité et son imagination.
3. Décrire avec enthousiasme ce que fait votre enfant, au lieu de le questionner ou de se centrer sur ce qu'il ne fait pas.
4. Encourager les efforts de l'enfant au lieu de juger du mérite de ses succès. Souvenez-vous, le plus important du jeu est de le « faire » et ce processus n'a pas toujours un sens pour les adultes. Jouer est une opportunité pour l'enfant d'expérimenter sans se soucier de la réalité.
5. Imiter les actions de l'enfant et faire ce qu'il vous demande de faire tant que le comportement est approprié.
6. Lorsque l'enfant a des problèmes, fournir de l'assistance une fois que l'enfant semble être allé aussi loin que possible par lui-même. Suggérez ensuite de le faire ensemble, puis attendez que l'enfant accepte votre soutien.
7. S'il est nécessaire d'imposer des limites, les nommer clairement et agréablement; par exemple, « tu ne peux pas colorier sur la table. Il y a du papier ici que tu peux utiliser ».
8. Ignorer les comportements dérangeants comme pleurnicher, crier, parler en bébé, les remarques négatives ou les crises de colère. Sinon, vous pourriez malencontreusement les renforcer.
9. Aider l'enfant à faire la transition d'un type d'Activité à un autre; par exemple, aller d'une activité calme à une activité plus active.
10. Utiliser des jeux non structurés et encourager l'enfant à jouer avec des jouets et du matériel qui stimule sa créativité. Par exemple, les blocs, la pâte à modeler ou la peinture nécessitent plus d'imagination que la plupart des jeux commerciaux.
11. Faire des jeux de rôle avec l'enfant.
12. Être un spectateur attentif et enthousiaste. Faites preuve d'intérêt envers les découvertes et les apprentissages de l'enfant.
13. Permettre quelques dégâts. Soyez prévoyant en utilisant une nappe de plastique qui peut se nettoyer facilement après une activité artistique.
14. Participer à l'activité de jeu, mais laisser l'enfant en être responsable.

## **Aide-mémoire**

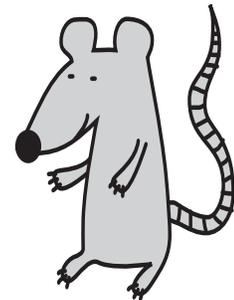
### **Question d'ajustement–Gestion du tempérament de votre enfant**

Même si les parents ont un tempérament différent de celui de leur enfant, ils peuvent tout de même tenter de trouver le bon ajustement avec leur enfant. Un bon ajustement, c'est quand les exigences et les attentes des parents sont compatibles avec le tempérament, les habiletés et les caractéristiques de leur enfant. Le but est toujours de gérer plutôt que d'écraser ou de vouloir changer le tempérament.

Voici quelques trucs pour réussir l'ajustement et gérer adéquatement le tempérament de votre enfant.

- Réalisez que le tempérament de votre enfant n'est pas de votre «faute» parce que le tempérament est biologique et inné, ce n'est pas appris à partir des parents. Votre enfant n'essaie pas volontairement d'être difficile ou dérangerant. Ne le blâmez pas, ne vous blâmez pas.
- Respectez le tempérament de votre enfant sans le comparer à celui de vos autres enfants, ni de le transformer.
- Considérez votre propre tempérament et vos comportements et ajustez vos stratégies parentales pour encourager l'ajustement lorsqu'elles entrent en collision avec les réponses de votre enfant.
- Rappelez-vous que ce que vous montrez à votre enfant c'est ce qu'il apprend de vous.
- Lorsque vous planifiez des activités pour votre enfant, tentez de considérer et d'anticiper la capacité d'adaptation de votre enfant, son niveau d'activité, sa sensibilité, son rythme biologique et sa capacité à maintenir son attention.
- Tentez de vous concentrer sur les besoins du moment présent. Évitez de vous projeter dans le futur.
- Révisez vos attentes, vos préférences et vos valeurs envers votre enfant. Sont-elles réalistes et appropriées?
- Anticipez les situations les plus risquées et tentez de les éviter ou de les minimiser.
- Profitez des interactions et des différences entre chacun de vos enfants.
- Évitez d'étiqueter votre enfant en tant que mauvais ou difficile, ceci pourrait mener à une image négative de lui-même et même amplifier ses difficultés.
- Tentez de distinguer les crises de colère qui sont induites par le tempérament (réaction à la déception) de celles qui constituent de la manipulation (essayer de faire changer le parent d'idée).
- Aidez votre enfant à développer une estime de soi positive ; c'est-à-dire d'avoir une idée juste de ses forces et de ses difficultés.
- Identifiez des moyens de vous relaxer, vous et votre enfant en prévoyant des moments séparés.

Rappelez-vous par-dessus tout que les qualités tempéramentales peuvent être façonnées à l'avantage des enfants si elles sont gérées avec sensibilité.



## *Aide-mémoire et documentation Coaching social et émotionnel*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



## Coaching social et émotionnel

### Activité à faire à la maison cette semaine



#### *À faire:*

- **JOUEZ** avec votre enfant en individuel en utilisant le coaching social, émotionnel et de la persévérance
- **PARTICIPEZ** à des jeux « de faire semblant » avec votre enfant
- **APPELEZ** votre partenaire pour partager vos expériences avec le coaching de jeu



#### *À lire:*

- Chapitre 2, « *L'Attention positive, encouragements et félicitations* » du livre *Ces années incroyables*.

Documentation 3A

# Coaching social et émotionnel

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **JOUEZ** avec votre enfant en individuel en utilisant le coaching social, affectif et de la persévérance
- **ESSAYEZ** d'utiliser le coaching dans d'autres contextes comme à l'épicerie, au parc, pendant l'heure des repas
- **COMPILEZ VOS PERIODES DE JEU** sur la feuille de compilation: périodes de jeu.
- **APPELEZ** votre partenaire pour partager vos expériences avec le coaching social



### À lire:

- Chapitre 2, « *L'Attention positive, encouragements et félicitations* » du livre *Ces années incroyables*.

# Aide-mémoire

## Faciliter l'apprentissage des émotions chez les enfants: les parents en tant qu' "entraîneurs d'émotion"



Décrire les sentiments des enfants est un moyen puissant de renforcer la littératie émotionnelle de votre enfant. Une fois que les enfants ont le langage des émotions, ils sont en mesure de mieux réguler leurs propres émotions, car ils peuvent vous dire comment ils se sentent. Ce qui suit est une liste d'émotions qui peuvent être décrites comme commentaires lors du jeu avec un enfant. Utilisez cette liste pour pratiquer la description des émotions de votre enfant.

<b>Sentiments/ Littéracie Émotionnelle</b>	<b>Exemples</b>
<input type="checkbox"/> heureux <input type="checkbox"/> frustré <input type="checkbox"/> calme <input type="checkbox"/> fier <input type="checkbox"/> excité <input type="checkbox"/> content <input type="checkbox"/> triste <input type="checkbox"/> utile <input type="checkbox"/> inquiet <input type="checkbox"/> confiant <input type="checkbox"/> patient <input type="checkbox"/> enjoué <input type="checkbox"/> jaloux <input type="checkbox"/> indulgent <input type="checkbox"/> bienveillant <input type="checkbox"/> curieux <input type="checkbox"/> en colère <input type="checkbox"/> fâché <input type="checkbox"/> intéressé <input type="checkbox"/> gêné	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "C'est frustrant, et tu restes calme et essaies de le faire à nouveau."</li> <li>• "Tu as l'air fier de ce dessin."</li> <li>• "Tu sembles confiant quand tu lis cette histoire."</li> <li>• "Tu es si patiente. Même s'il est tombé deux fois, tu continues à essayer de voir comment tu peux l'agrandir. Tu dois te sentir contente de toi-même d'avoir été si patiente. "</li> <li>• "On dirait que tu t'amuses à jouer avec ton ami, et on dirait qu'il aime faire ça avec toi."</li> <li>• "Tu es si curieuse. Tu essaies de nombreuses façons pour les assembler. "</li> <li>• "Tu es indulgent avec ton amie parce que tu sais que c'était une erreur."</li> </ul>

### **Façonnement des sentiments et partage de sentiments**

- "Je suis fier de toi; tu as su résoudre ce problème."
- "J'ai vraiment du plaisir à jouer avec toi."
- "J'étais nerveux que ça tombe, mais tu étais attentif et patient, et ton plan a fonctionné."

# Aide-mémoire

## Faciliter l'apprentissage social des enfants: Les parents en tant qu' "Entraîneurs de compétences sociales"



Décrire et inciter les comportements amicaux des enfants est un moyen puissant de renforcer les compétences sociales des enfants. Les compétences sociales sont les étapes premières pour avoir des amitiés durables. Ce qui suit est une liste de compétences sociales qui peuvent être décrites comme commentaires en jouant avec un enfant ou quand un enfant joue avec un ami. Utilisez cette liste pour pratiquer votre coaching d'habiletés sociales.

<b>Compétences Sociales/ Amicales</b>	<b>Exemples</b>
<input type="checkbox"/> aider <input type="checkbox"/> partager <input type="checkbox"/> travail en équipe <input type="checkbox"/> utiliser une voix amicale (calme, polie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "C'est très amical et gentil. Tu partages tes blocs avec ton ami et attends ton tour."</li> <li>• "Vous travaillez tous les deux ensemble et vous vous aidez comme une équipe."</li> </ul>
<input type="checkbox"/> écouter un ami <input type="checkbox"/> attendre son tour <input type="checkbox"/> demander <input type="checkbox"/> négocier  <input type="checkbox"/> attendre, patienter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Tu as écouté la demande de ton amie et a suivi sa suggestion. C'est très sympathique et amical."</li> <li>• "Tu as attendu et as d'abord demandé si tu pouvais l'utiliser. Ton amie t'a écoutée et a partagé avec toi."</li> <li>• "Tu attends ton tour. C'est ce que font les bons amis entre eux. "</li> </ul>
<input type="checkbox"/> être en accord avec la suggestion d'un ami <input type="checkbox"/> faire une suggestion <input type="checkbox"/> faire un compliment <input type="checkbox"/> utiliser un toucher doux et délicat <input type="checkbox"/> demander d'utiliser ce que possède un ami <input type="checkbox"/> résolution de problème <input type="checkbox"/> coopérer <input type="checkbox"/> être généreux <input type="checkbox"/> inclure les autres <input type="checkbox"/> s'excuser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Tu as fait une suggestion amicale et ton amie fait ce que tu as suggéré. Cela est très amical et sympathique."</li> <li>• "Tu aides ton ami à bâtir sa tour."</li> <li>• "Tu es coopératif en partageant."</li> <li>• "Vous avez tous deux résolu le problème pour mettre les blocs ensemble. Ce fut une solution géniale."</li> </ul>

### **Incitation**

- "Regarde ce que ton ami a fait. Penses-tu que tu peux lui faire un compliment? "(félicitez l'enfant si il/elle tente de faire un compliment)
- "Tu l'as fait par accident. Penses-tu que tu peux dire à ton ami que tu es désolé? "

### **Modélisation du comportement amical**

- Les parents peuvent modéliser, fonctionner à tour de rôle, aider et complimenter, ce qui enseigne aussi aux enfants ces compétences sociales.

## **AIDE-MÉMOIRE**

### **Pour promouvoir les habiletés d'autorégulation de votre enfant**



- Tentez de comprendre ce que ressent votre enfant et ce qu'il veut..
- Décrivez les sentiments de votre enfant (ne pas lui demander ce qu'il ressent, car il y a de fortes chances pour qu'il ne soit pas capable de l'exprimer par lui-même)
- Nommez les sentiments positifs de votre enfant plus souvent que les sentiments négatifs
- Félicitez les habiletés d'autorégulation de votre enfant (par exemple : lorsqu'il demeure calme, lorsqu'il essaie de nouveau lors de situation frustrante, lorsqu'il attend son tour et lorsqu'il le dit avec des mots)
- Soutenez votre enfant lorsqu'il est frustré ou en colère
- Soyez un modèle : donnez les mots à votre enfant pour qu'il puisse exprimer ses besoins (ex : « Tu peux lui demander pour avoir le camion »)
- Aidez votre enfant à apprendre des moyens d'autorégulation comme prendre une respiration profonde
- Soyez un modèle en exprimant vos émotions (par exemple : « Je suis fière de toi » ou « J'ai beaucoup de plaisir à jouer avec toi »)

## **AIDE-MÉMOIRE POUR PROMOUVOIR LES HABILITÉS SOCIALES DE VOTRE ENFANT**

- Pendant le jeu, soyez un modèle pour favoriser les habiletés sociales de votre enfant (par exemple : offrir de partager, dire un compliment, attendre son tour, demander de l'aide et accepter d'attendre)
- Invitez votre enfant à demander de l'aide, à attendre son tour, à partager quelque chose, à dire un compliment et à féliciter. N'en faites pas un cas si votre enfant ne répond à votre demande
- Félicitez votre enfant toutes les fois qu'il ou elle partage un jouet avec vous ou lorsqu'il ou elle vous offre son aide
- Faites des jeux de « faire semblant » en utilisant une poupée ou des toutous afin de décrire les comportements à adopter (par exemple : offrir de l'aide, attendre son tour, faire un compliment, se calmer en prenant une respiration profonde et attendre)
- Soyez un modèle pour votre enfant en lui suggérant les mots appropriés à utiliser
- Aidez votre enfant à remarquer les comportements positifs des autres enfants et à faire de même
- Aidez votre enfant à comprendre le bonheur ressenti par une personne lorsqu'on partage avec elle (ex : relier les émotions d'un autre enfant aux comportements de votre enfant)



## **AIDE-MÉMOIRE RENDRE LES REPAS AGRÉABLES**

- Mettez en place une routine prévisible pour les repas
- Essayez de faire des repas, un moment de détente et de plaisir pour votre enfant.
- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant reste assis à la table pour une longue période.
- Une fois le repas terminé, évitez de donner des collations malsaines entre les repas.
- Minimisez les distractions pendant les repas en éteignant la télévision ou en décrochant le téléphone.
- Donnez à votre enfant un choix d'aliments pour lui permettre une prise de décision indépendante.
- Introduisez un nouvel aliment à la fois, et en petite quantité; par exemple, offrez un nouvel aliment avec ce que votre enfant préfère.
- Essayez d'offrir un repas incluant au moins un choix de nourriture que vous savez que votre enfant aime.
- Offrez des portions format enfant – qui sont beaucoup plus petites que les portions d'adultes.
- Résistez à l'envie d'offrir des aliments sucrés, sans quoi votre enfant va apprendre à préférer ces aliments aux autres.
- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant aime une grande diversité d'aliments – laissez votre enfant prendre ses propres décisions quant à la nourriture qu'il choisit de manger. Forcer votre enfant à manger ne le rendra que plus tenace et moins ouvert à de nouveaux aliments dans l'avenir.
- Ignorez les plaintes concernant la nourriture et le refus de manger et félicitez ce que votre enfant mange.
- Complimentez les autres, à la table, qui mangent et adoptent de bonnes manières.



## **Entraîner l'enfant dans le jeu coopératif avec les pairs**

Joignez-vous aux enfants et à leurs amis pendant qu'ils jouent et « coachez-les » aux bonnes habiletés de jeu en remarquant et soulignant leurs efforts de coopération.

Par exemple:

Faire des suggestions : « Wow, c'était une suggestion vraiment utile à ton ami. »

Exprimer des sentiments positifs : « C'est une façon amicale de montrer comment tu te sens. »

Attendre : « Super! Tu as attendu ton tour et l'as laissé passer en premier, même si tu voulais être le premier. »

Demander la permission : « C'est vraiment gentil de lui demander s'il veut le faire en premier. »

Complimenter : « Quel compliment sympathique. Je peux voir qu'elle est contente. »

Attendre son tour : « Tu l'as laissé avoir son tour – c'est vraiment gentil ».

Partager : « Vous faites vraiment cela ensemble. Je peux voir que vous êtes de vrais coéquipiers. »

Bien s'entendre: « Tu as accepté sa suggestion – c'est gentil de ta part. »

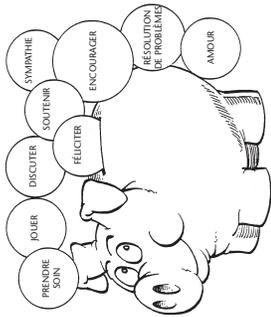
Faire des gestes affectueux : « Tu le touches doucement et affectueusement. C'est gentil.»

Demander de l'aide : « Wow! Tu lui as demandé de t'aider – c'est ce que font les bons amis les uns pour les autres. »

Être bienveillant : « Je peux voir que tu es vraiment attentif à ses idées et son opinion. Tu es une personne attentionnée. »

Résoudre des problèmes : « Vous travaillez calmement sur ce problème tous les deux. Ça semble être correct pour chacun de vous. »

Être poli : « Tu as été vraiment poli dans ta façon de lui demander d'attendre – c'était vraiment gentil. »



Activités à faire à la maison

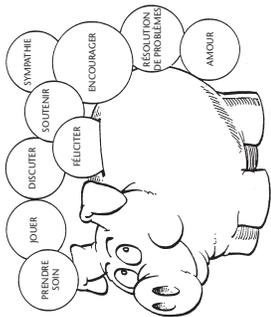
## FEUILLE DE COMPILATION: PÉRIODES DE JEU AVEC L'ENFANT



N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!

Notez le temps que vous avez passé à jouer avec votre enfant, ce que vous avez fait et les réactions que vous avez remarquées chez vous ou votre enfant.

Date	Durée de l'activité	Activité	Réponse de l'enfant	Réaction du parent



N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!

Activités à faire à la maison



## FEUILLE DE COMPILATION: FÉLICITATIONS À L'ENFANT

Date	Moment	Nombre de félicitations ou exemples de félicitations	Type de comportement de l'enfant que vous félicitez	Réponse de l'enfant

*Les parents font la promotion de la compétence émotionnelle et sociale auprès des jeunes enfants*



**Coaching social parent - enfant :  
Enfant au niveau de développement 1**

**Jeu parent-enfant:** Jeu parent-enfant: Les parents peuvent utiliser le coaching social dans leurs interactions en tête-à-tête avec leur enfant pour l'aider à acquérir des compétences sociales et le langage émotionnel avant qu'il ne commence à jouer avec des pairs. Une grande partie de l'apprentissage de votre enfant se produira par la modélisation et le commentaire descriptif, qui amélioreront les compétences langagières de votre enfant et l'aideront à reconnaître et développer des habiletés sociales.

<b>Habiletés sociales/amicales</b>	<b>Exemples</b>
<p><b>Modèles parentaux:</b></p> <p>Partager</p> <p>Offrir d'aider</p> <p>Attendre</p> <p>Suggérer</p> <p>Complimenter</p> <p>Comportement à émotions</p>	<p>«Je vais être ton ami et partager ma voiture avec toi»</p> <p>«Si tu veux, je peux t'aider en tenant le dessous pendant que tu en mets une autre sur le dessus.»</p> <p>«Je peux utiliser mes muscles d'attente et attendre jusqu'à ce que tu aies fini d'utiliser cela.»</p> <p>«Pouvons-nous construire quelque chose ensemble?»</p> <p>«Tu es tellement brillant de comprendre comment assembler ça.»</p> <p>«Tu as partagé avec moi. C'est très gentil et ça me fait me sentir heureux.»</p> <p>«Tu m'as aidé à comprendre comment faire ça. Je me sens fier que tu aies pu me montrer ça.»</p>
<p><b>Incitation parentale:</b></p> <p>Se parler à soi-même</p> <p>Demander de l'aide</p> <p><b>Réponse parentale:</b></p> <p>Féliciter l'enfant quand il vous aide ou partage</p> <p>Ignorer ou modéliser l'acceptation lorsque l'enfant ne partage PAS ou n'aide PAS</p>	<p>«Hmm, j'aimerais vraiment trouver un autre morceau qui pourrait aller là.»</p> <p>«Hmm, je ne suis pas sûre de savoir comment assembler ça.»</p> <p>«Pourrais-tu me trouver une autre pièce ronde?»</p> <p>«Accepterais-tu de partager tes voitures avec moi?»</p> <p>«C'était très serviable et gentil de partager avec moi.»</p> <p>Continuer à utiliser des commentaires descriptifs.</p> <p>«Je peux continuer d'essayer de trouver ce morceau rond.» (modèle de persévérance)</p> <p>«Je peux attendre jusqu'à ce que tu aies fini de jouer avec les voitures.» (modèle d'attente)</p> <p>«Je sais que c'est difficile de renoncer à cette voiture, donc je vais attendre mon tour pour l'avoir plus tard.»</p>
<p><b>Utiliser les marionnettes ou figurines comme modèles:</b></p> <p>S'introduire dans le jeu</p> <p>Être gentil socialement</p> <p>Ignorer l'agressivité</p>	<p>«Est-ce que je peux jouer avec toi?»</p> <p>«Ça a l'air agréable. Est-ce que je peux le faire avec toi?»</p> <p>«Je suis gentil. J'aimerais jouer avec toi.»</p> <p>«Je veux jouer avec une personne gentille. Je pense que je vais trouver quelqu'un d'autre pour jouer avec moi.»</p>

*Les parents font la promotion de la compétence émotionnelle et sociale auprès des jeunes enfants*



**Coaching social parent - enfant :  
Enfant au niveau de développement 2**

**Enfants en jeu parallèle:** Les jeunes enfants commencent à jouer avec d'autres enfants en s'asseyant à côté d'eux et en participant à des jeux parallèles. Au début, ils n'amorcent pas d'interactions avec les autres enfants ou ne semblent même pas remarquer qu'ils sont là. Ils peuvent ne pas leur parler ou ne pas échanger des idées ni même interagir avec eux d'aucune façon. Les parents peuvent promouvoir le jeu avec les pairs en incitant leur enfant à utiliser ses habiletés sociales ou à remarquer les activités ou l'humeur de leurs amis. Fournir aux enfants les mots nécessaires pour interagir ou modéliser les comportements sociaux sera important puisque les enfants peuvent ne pas avoir ces compétences dans leur répertoire.

Habiletés sociales/amicales	Exemples
<b>Parent-coaches:</b> Demander ce qu'ils veulent Demander de l'aide Demander à un ami d'attendre	«Tu peux demander à ton ami ce que tu veux en disant : «s'il te plaît, je peux avoir le crayon?» » «Tu peux demander de l'aide à ton ami en disant : « Peux-tu m'aider?» » «Tu peux dire à ton ami que tu n'es pas encore prêt à partager.» Si votre enfant répond à votre incitation en utilisant ses mots pour répéter ce que vous avez dit, félicitez cette demande polie ou cette aide attentionnée.
<b>Incitation parentale:</b> Remarquer un autre enfant Amorcer une interaction avec un autre enfant Complimenter l'enfant <b>Félicitations parentales:</b> Comportement à émotions Jouer ensemble	«Wow, regarde la grande tour que ton ami construit.» «Vous utilisez tous les deux des marqueurs verts.» «Ton ami est à la recherche de petits morceaux verts. Peux-tu en trouver pour lui?» «Ton ami n'a pas de voitures et tu as 8 voitures. Il a l'air malheureux. Peux-tu partager une de tes voitures avec ton ami?» «Sensationnel! Tu peux dire à ton ami que sa tour est cool.» Si votre enfant répète ces phrases, vous pouvez le féliciter pour ce gentil compliment. Si votre enfant ne répond pas, continuez vos commentaires descriptifs. «Tu as partagé avec ton ami, c'est très gentil et ça le rend heureux.» «Tu as aidé ton amie à comprendre comment faire ça, elle a l'air très contente de ton aide.» «Ton ami est content de jouer avec ces Légos avec toi. On dirait que tu t'amuses bien avec ton ami. Vous êtes tous les deux très gentils.»
<b>Utiliser les marionnettes ou figurines comme modèles:</b> Partager ou aider	«Wow! As-tu vu la tour que Nancy est en train de construire?» «Est-ce que l'un de vous peut m'aider à trouver un bloc rouge pour faire ce camion?» «Puis-je vous aider à construire cette maison? » «Penses-tu qu'on pourrait demander à Fred s'il accepte de partager son train?»

**Les parents font la promotion de la compétence émotionnelle et sociale auprès des jeunes enfants**



**Coaching social parent - enfant :  
Enfant au niveau de développement 3**

**Enfants qui amorcent le jeu:** Les jeunes enfants passent du jeu en parallèle à des jeux où ils amorcent des interactions entre eux. Ils sont motivés à se faire des amis et intéressés par d'autres enfants. En fonction de leur tempérament, leur impulsivité, leur capacité d'attention et de leur connaissance des habiletés sociales, leurs interactions peuvent être coopératives ou parfois conflictuelles. Les parents peuvent promouvoir les habiletés sociales pendant le jeu avec les pairs en incitant et coachant l'enfant à utiliser ces habiletés ou en félicitant ou prêtant attention à ces habiletés sociales.

<b>Coaching des habiletés par les parents</b>	<b>Exemples</b>
<b>Habiletés sociales/amicales</b> Demander d'une voix amicale (polie, calme) Aider un ami Partager ou échanger Demander pour entrer dans le jeu Complimenter Être d'accord ou faire une suggestion	«Tu as demandé à ton ami ce que tu voulais si poliment et il te l'a donné. Vous êtes de bons amis.» «Tu as aidé ton amie à trouver ce qu'elle cherchait. Vous travaillez ensemble tous les deux et vous vous aidez comme une équipe.» «C'est très gentil. Tu as partagé tes blocs avec ton amie. Puis, elle a échangé avec toi en te prêtant sa voiture.» «Tu as demandé gentiment pour jouer et ils ont semblé heureux de t'inclure dans leur jeu?» «Tu as fait un compliment à ton amie, c'est très gentil.» «Tu as accepté la suggestion de ton ami. C'est tellement coopératif.»
<b>Habiletés d'autorégulation</b> Écouter ce que dit un pair Attendre patiemment Attendre son tour Rester calme Résoudre des problèmes	«Wow, tu as vraiment écouté la demande de ton ami et suivi sa suggestion. C'est vraiment sympa.» «Tu as attendu et demandé d'abord si tu pouvais l'utiliser. Ça montre que tu as des muscles d'attente très forts.» «Tu attends ton tour. Voilà ce que font les bons amis les uns pour les autres.» «Tu as été déçu qu'ils ne te laissent pas jouer avec eux, mais tu es resté calme et demandé à quelqu'un d'autre pour jouer. C'est vraiment courageux.» «Vous étiez tous les deux incertains de la manière de les ajuster, mais vous avez travaillé ensemble et compris. Vous êtes tous les deux bons pour résoudre des problèmes.»
<b>Empathie:</b> Comportement à émotions Excuser/pardonner	«Tu as partagé avec ton ami, c'est très gentil et ça le rend heureux.» «Tu as vu qu'elle était frustrée et tu l'as aidée à assembler ça. C'est très sensible de penser aux émotions de ton amie.» «Vous étiez tous les deux frustrés avec ça, mais vous êtes restés calmes et vous avez continué à essayer et vous avez enfin réglé ça. C'est un véritable travail d'équipe.» «Tu avais un peu peur de lui demander de jouer avec toi, mais tu as été courageux et tu lui as demandé et elle semble vraiment contente que tu l'aies fait.» «C'était un accident. Penses-tu que tu pourrais dire que tu es désolée?» ou «Ton ami a vraiment l'air désolé d'avoir fait ça. Peux-tu lui pardonner?»



## *Aide-mémoire et documentation*

### *Félicitations efficaces et encouragements*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Façons efficaces de féliciter et d'encourager votre enfant

## « Pour faire sortir le meilleur de votre enfant »



### Activité à faire à la maison cette semaine



#### À faire:

- **CONTINUEZ A JOUER** avec votre enfant au moins 10 minutes chaque jour
- **EXERCEZ-VOUS** à augmenter les félicitations pendant votre période de jeu
- **CHOISISSEZ UN COMPORTEMENT** que vous aimeriez voir votre enfant adopter plus fréquemment et **FELICITEZ-LE** systématiquement chaque fois qu'il apparaît durant la prochaine semaine; par exemple, jouer calmement, respecter vos consignes, ramasser ses jouets, partager avec ses frères
- **DOUBLEZ LE NOMBRE DE FELICITATIONS** que vous donnez à votre enfant et observez l'effet de ce changement sur lui
- **COMPILEZ VOS FELICITATIONS** sur la feuille de compilation: félicitations
- **DRESSEZ UNE LISTE DES COMPORTEMENTS** que vous aimeriez voir plus chez votre enfant et notez-les sur la feuille prévue à cet effet
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL**



#### À lire:

- Documentation et chapitre 3, « *Récompenses tangibles* » du livre *Ces années incroyables*
- **SOUVENEZ-VOUS** de féliciter une personne qui est importante pour vous!

## AIDE-MÉMOIRE FÉLICITATIONS



- Prenez votre enfant sur le vif quand il fait quelque chose de bien -- ne gardez pas vos félicitations pour les comportements parfaits
- N'ayez pas peur de gâter votre enfant avec des félicitations
- Augmentez le nombre de félicitations pour un enfant difficile
- Soyez un modèle en vous félicitant vous-même
- Offrez des félicitations pour des comportements spécifiques
- Souriez, regardez l'enfant dans les yeux, montrez de l'enthousiasme quand vous dites des félicitations
- Formulez des félicitations positives
- Félicitez immédiatement après le comportement
- N'hésitez pas à combiner les félicitations et les compliments avec des câlins et des bisous
- Utilisez les félicitations de façon régulière et constante
- Félicitez l'enfant devant d'autres personnes

## Document sur les félicitations

### EXEMPLES DE FAÇON DE FÉLICITER OU D'ENCOURAGER

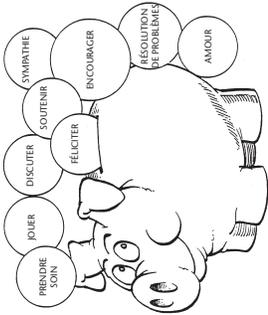
- « Tu fais du bon travail de ... »
- « Tu t'es beaucoup amélioré en ... »
- « J'aime ça quand tu ... »
- « C'est une bonne idée de ... »
- « Tu as bien fait de ... »
- « As-tu remarqué comme \_\_\_\_\_ s'est amélioré en ... »
- « Tu fais très bien ça de... »
- « Regarde comme il/elle fait... »
- « C'est une manière parfaite de ... »
- « Wow, comme tu as bien ... »
- « C'est correct, c'est la bonne façon de ... »
- « Je suis tellement contente que tu ... »
- « Ça me fait vraiment plaisir quand tu ... »
- « Tu es vraiment un grand garçon/une grande fille d'avoir ... »
- « Merci de ... »
- « Quel beau travail de ... »
- « Tu es vraiment bon(ne) d'avoir ... »
- « C'est super, ça a vraiment l'air de ... »
- « Tu fais exactement ce que Maman voulait que tu fasses ! »
- « Tu fais vraiment attention de ... »
- « Wow, ... est vraiment gentil »
- « Je suis très fièr(e) de toi parce que ... »
- « Merveilleux! Très bien! Super! Extraordinaire! »
- « Formidable! Magnifique! Bravo! »
- « C'est très gentil de ta part de ... »
- « Je te trouve super bon de ... »
- « Tu travailles fort! »
- « Je t'admire beaucoup de ... »

### Quelques gestes d'encouragement!

- Une petite tape sur l'épaule
- Une accolade
- Faire un câlin
- Donner un baiser
- Passer la main dans les cheveux
- Pouce d'approbation
- Tape dans la main (High five)

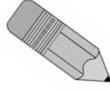
## **EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À FÉLICITER OU ENCOURAGER**

- Partager
- Parler doucement
- Obéir aux demandes
- Bonnes manières à table au souper
- Aller au lit à la première demande
- Jouer calmement
- Résoudre un problème
- Baisser le volume de la télévision
- Participer aux tâches ménagères
- Rentrer de l'école à l'heure
- Se lever rapidement le matin
- Garder le lit au sec toute la nuit
- Faire son lit
- Ramasser ses vêtements
- Ranger ses jouets
- Marcher lentement
- Faire ses devoirs
- S'habiller
- Réfléchir avant d'agir
- Être patient
- Être gentil avec un autre enfant ou adulte



N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!

Activités à faire à la maison



## FEUILLE DE COMPILATION: FÉLICITATIONS À L'ENFANT

Inscrivez quelques exemples de félicitations que vous avez données à votre enfant. Remarquez quels comportements vous félicitez et comment votre enfant réagit.

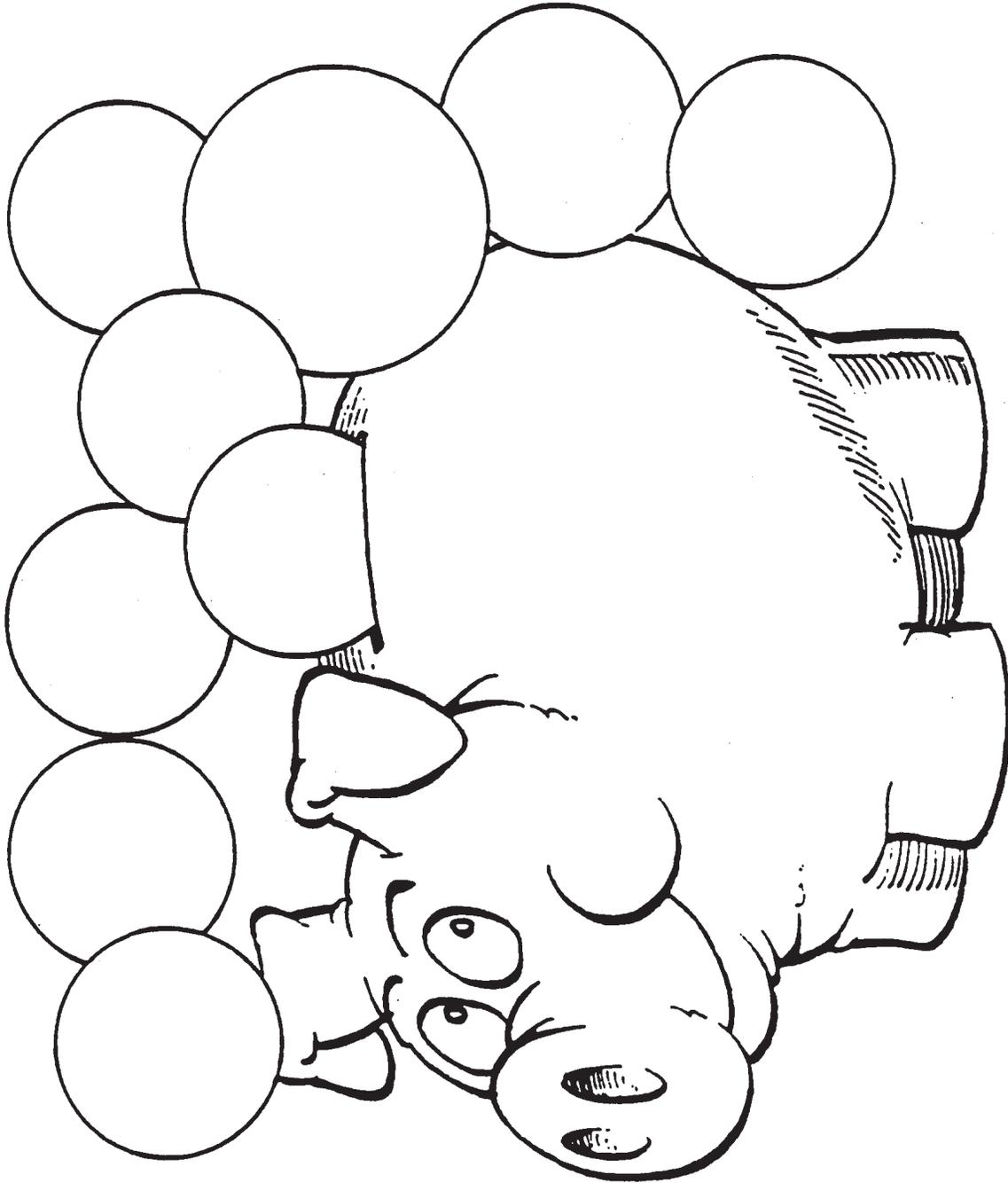
Date	Moment	Nombre de félicitations ou exemples de félicitations	Type de comportement de l'enfant que vous félicitez	Réponse de l'enfant



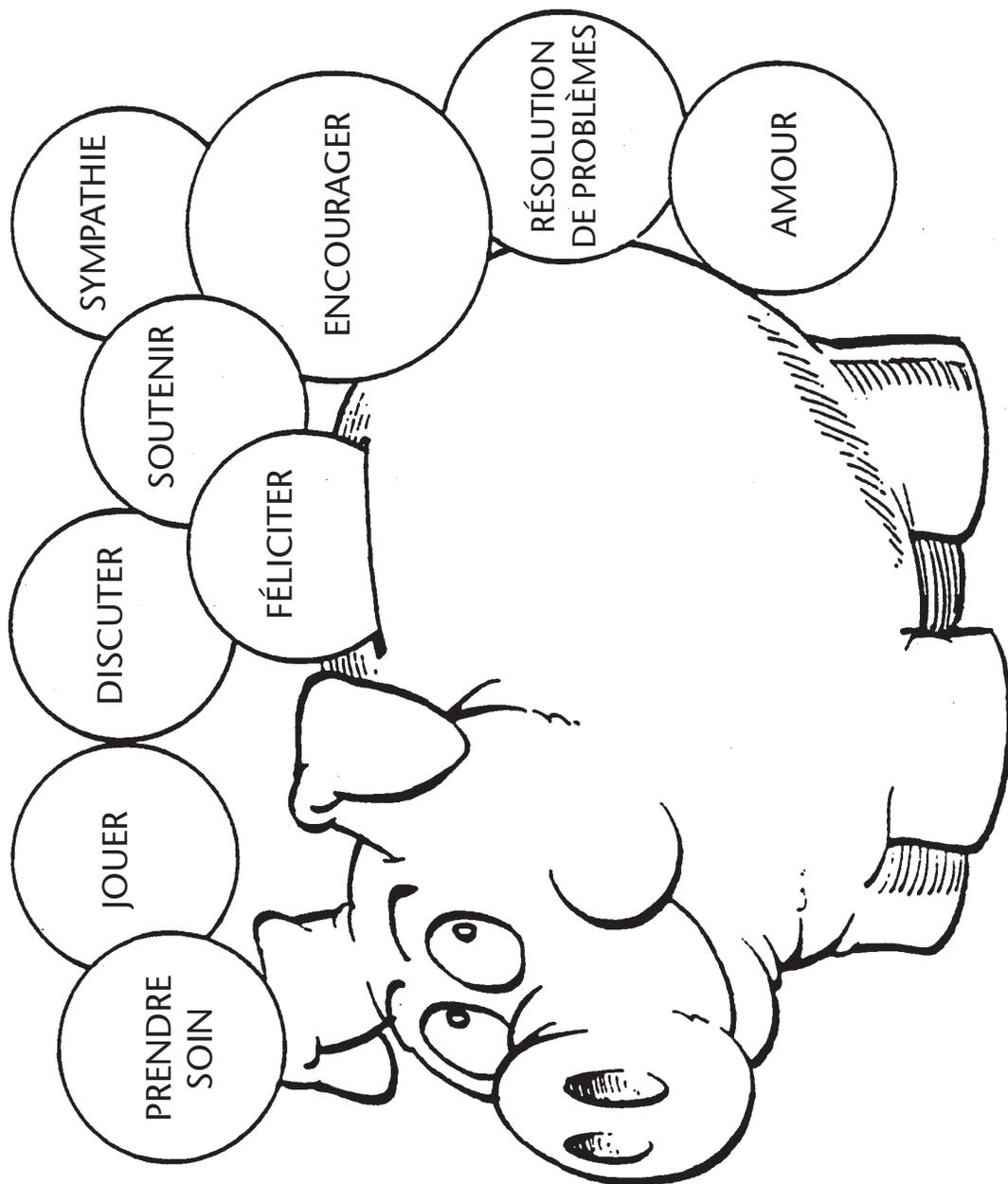
**Document**  
**Liste de comportements**

Comportements que je voudrais voir plus:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



Écrivez vos propres félicitations



N'oubliez pas de remplir votre compte en banque!



Souvenez-vous de remplir votre compte de banque avec du soutien et des encouragements



## Remue-méninges/Éclair

Réfléchissez à des félicitations que vous pouvez vous dire pour vous encourager dans votre rôle de parent. Écrivez ces affirmations ci-dessous.



### *Autofélicitations positives*

Ex. : « Je peux rester calme, mon enfant me teste »

« Je travaille fort comme parent... »



### **But:**

Je m'engage à arrêter de m'autocritiquer et à souligner ce que je fais de bien chaque jour comme parent

# Remue-méninges/Éclair

Réfléchissez aux mots que vous utilisez pour féliciter votre enfant afin d'encourager les comportements que vous voulez voir plus. Écrivez ces comportements ci-dessous.



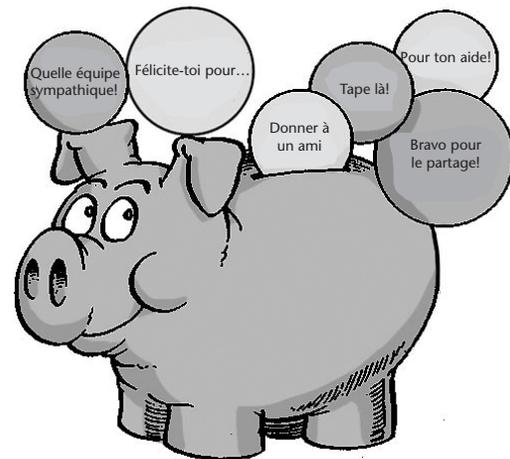
**Comportements que je veux voir plus**

**Félicitations spécifiques**

« J'aime quand tu... »

Bravo! Tu as...

« Wow, tu as fait du bon travail en mettant la table »



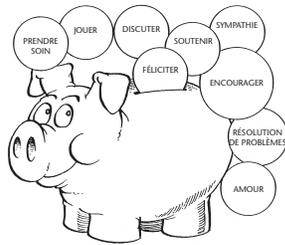
**Souvenez-vous de remplir votre compte de banque**

**But:**

Je m'engage à augmenter le nombre de félicitations que je fais à mon enfant \_\_\_\_\_

\_\_ fois par heure. Les comportements que je vais féliciter incluent (ex. : le partage) :

\_\_\_\_\_



**Document**  
**Compilation des  
comportements**  
*Féliciter les opposés positifs*

Comportements que je veux  
voir moins :  
(ex. : crier)

L'opposé positif ;  
comportements que  
je veux voir plus

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

## **EXEMPLES DE COMPORTEMENTS DE L'ENSEIGNANT À FÉLICITER**

- Est gentil avec mon enfant
- Est attentionné avec moi, particulièrement lorsque j'ai passé une mauvaise journée
- M'aide à amener ou à sortir mon enfant de la classe lorsque je suis pressé(e)
- Envoie une note à la maison signifiant que mon enfant a passé une belle journée
- Fait progresser mon enfant dans ses nouveaux apprentissages
- Soutient mon enfant dans ses relations avec les autres enfants
- Me donne des suggestions sur la manière d'aider mon enfant dans ses apprentissages
- Affiche fièrement la photo de mon enfant sur le mur de la classe
- Aide mon enfant à être fier(ère) de lui/elle
- Enseigne de bonnes habiletés sociales à mon enfant
- Mets en place un système de récompense et motivation pour mon enfant
- Me téléphone à la maison pour me faire part des progrès de mon enfant
- M'invite à participer aux activités de la classe
- Me tient au courant du programme scolaire



## *Aide-mémoire et documentation*

### *Motiver son enfant avec des récompenses*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Motiver votre enfant avec des récompenses

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **CONTINUEZ A JOUER** avec votre enfant au moins 10 minutes chaque jour et **AUGMENTEZ LE NOMBRE DE FELICITATIONS** que vous donnez à votre enfant
- **ESSAYEZ** de donner un collant ou un privilège de façon spontanée à votre enfant pour un comportement social que vous voulez encourager
- **CHOISISSEZ UN COMPORTEMENT** que vous aimeriez voir plus chez votre enfant et développez un système de récompenses à utiliser avec ce comportement
- **EXPLIQUEZ LE SYSTEME DE RECOMPENSES** à votre enfant en lui disant précisément quel comportement il doit faire. Faites le tableau ensemble et apportez-le à la prochaine rencontre



### À lire:

- Documentation et revoir le chapitre 3 : « *Récompenses concrètes* » du livre de *Ces années incroyables*.

# Motiver votre enfant avec des récompenses



## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **CONTINUEZ A JOUER** avec votre enfant au moins 10 minutes chaque jour et **AUGMENTEZ LE NOMBRE DE FELICITATIONS** que vous donnez à votre enfant
- **CONTINUER** de travailler sur votre système de récompenses
- **DISCUTEZ** avec l'éducateur ou l'enseignant de votre enfant au sujet de ce qui motive votre enfant (et félicitez cette personne pour les efforts qu'elle déploie auprès de votre enfant).



### À lire:

- Documentation et Partie 3, Problème 1: « *Prendre en charge le temps passé devant l'écran* » du livre de *Ces années incroyables*.

## **“AIDE-MÉMOIRE” RÉCOMPENSES CONCRÈTES**



- Identifiez clairement les comportements positifs de votre enfant
- Définissez le comportement en petites étapes
- Augmentez graduellement le défi.
- Ne compliquez pas les choses! Choisissez un ou deux comportements
- Portez attention aux comportements positifs
- Choisissez des récompenses peu coûteuses
- Donnez des récompenses quotidiennement
- Faites participer votre enfant dans le choix des récompenses
- La récompense doit toujours venir après le comportement désiré
- Récompensez quotidiennement les réussites
- Remplacez graduellement les récompenses concrètes par de l’approbation sociale (des félicitations)
- Soyez clair et spécifique au sujet des récompenses
- Variez les récompenses
- Montrez à votre enfant que vous vous attendez à ce qu’il vive du succès
- Ne combinez pas les récompenses et les punitions
- Supervisez régulièrement votre système de récompenses

## ***Aide-mémoire***

### ***Apprentissage à la propreté***

Certains enfants font l'apprentissage de la propreté à l'âge de deux-trois ans. Ne vous inquiétez pas si votre enfant n'a pas encore fait cet apprentissage à trois ans, certains ne sont pas prêts avant l'âge de quatre ans. Si votre enfant démontre des signes qu'il est prêt, vous pouvez commencer l'apprentissage à la propreté vers l'âge de deux ans et demi. Ne pressez pas l'enfant et ne vous lancez pas dans une guerre de pouvoir avec lui. Commencez l'apprentissage lorsque vous avez le temps et la patience et lorsqu'il n'y a pas trop de stressés familiaux.

#### ***Signes que l'enfant est prêt à commencer l'apprentissage***

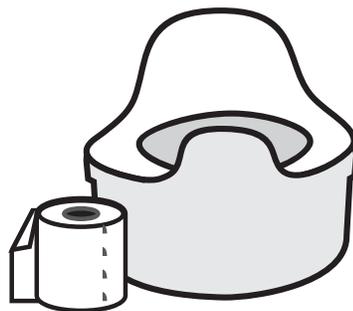
- Votre enfant est capable de rester au sec pendant trois heures ou plus
- Votre enfant reconnaît les signes qui lui indiquent qu'il doit aller à la toilette
- Votre enfant est capable de descendre ses pantalons par lui-même
- Votre enfant semble intéressé et motivé à devenir propre
- Votre enfant imite les autres qui vont à la salle de bain
- Votre enfant est capable de suivre de simples consignes

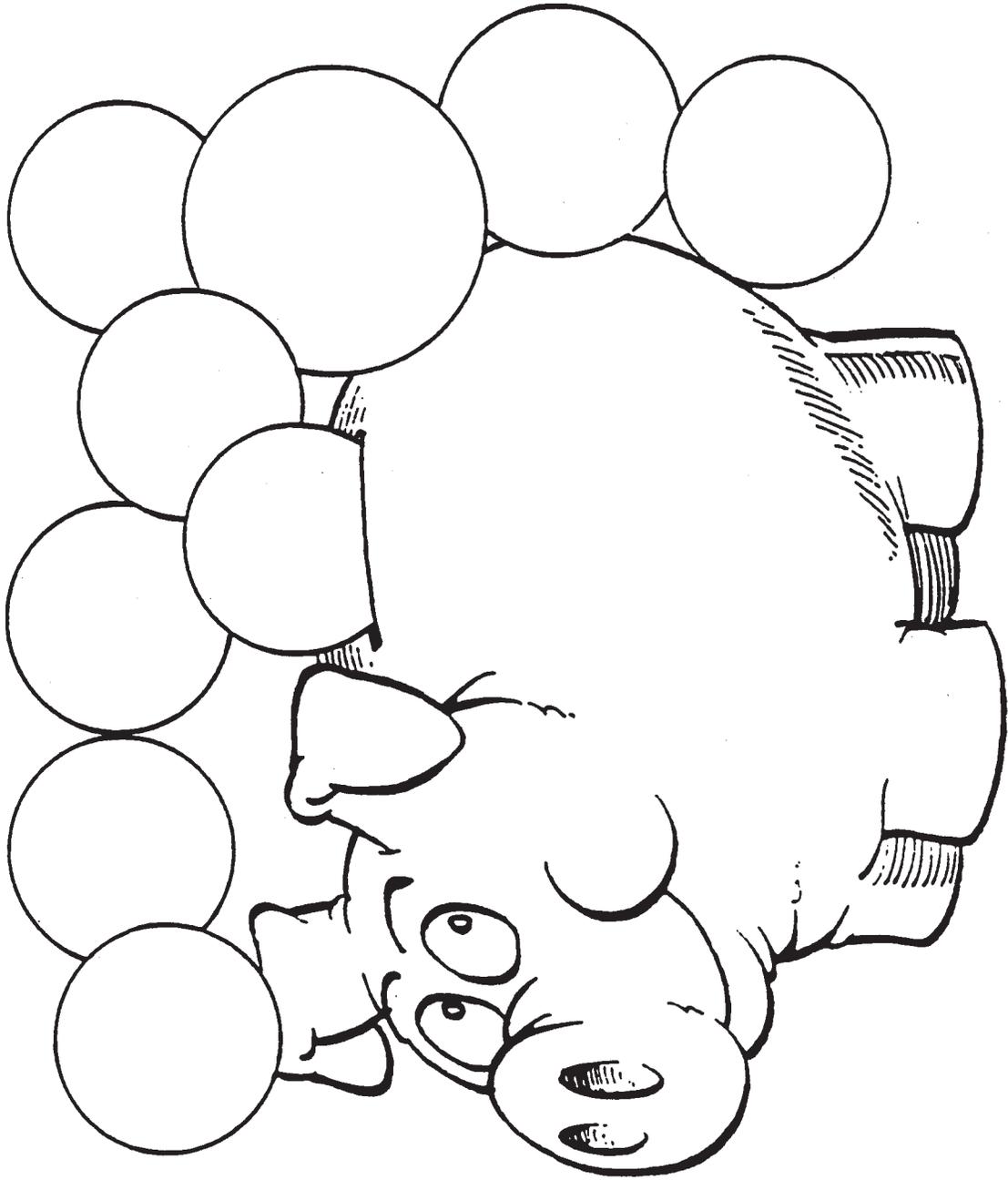


## ***Aide-mémoire***

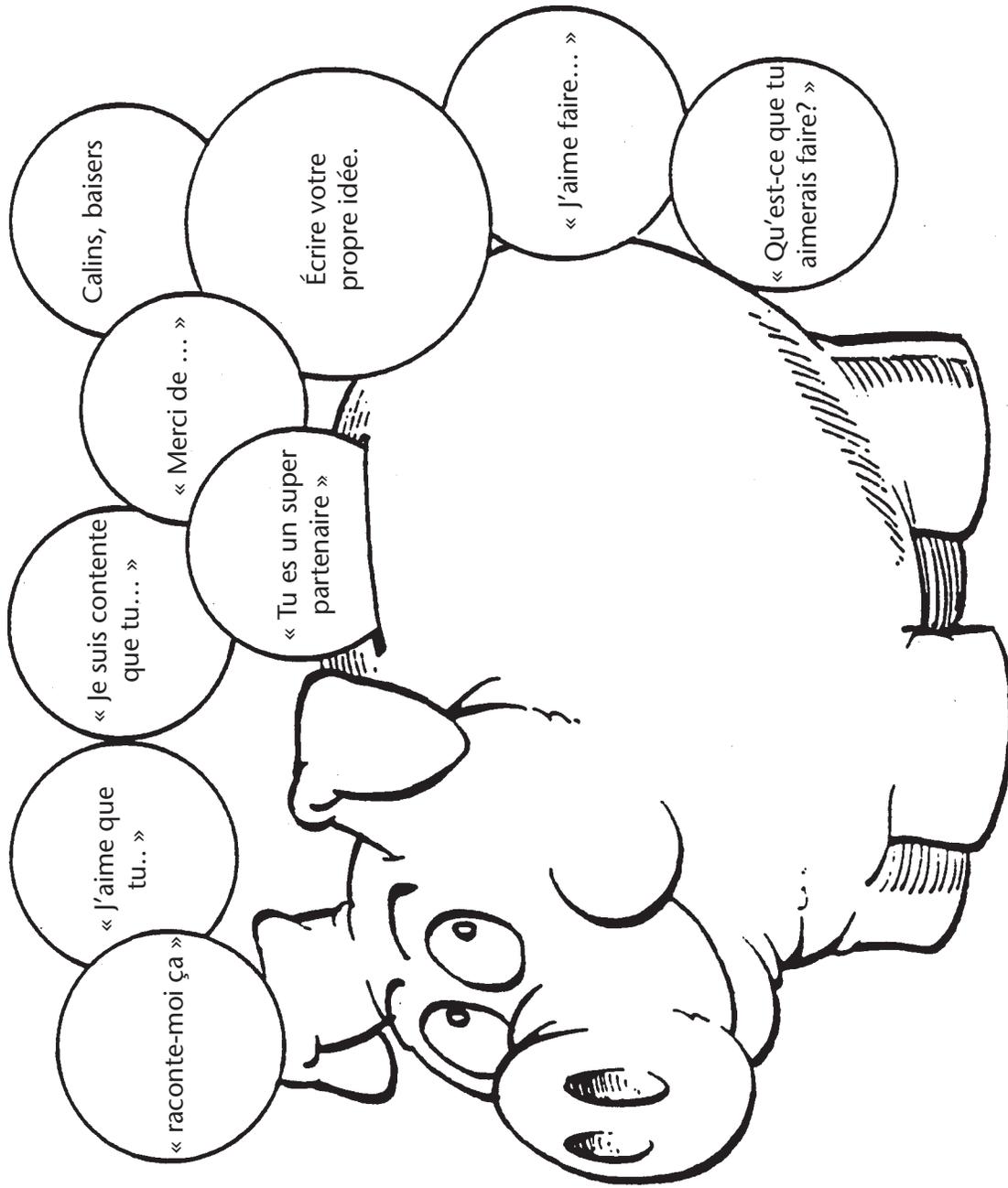
### ***Début de l'apprentissage à la propreté***

- Habillez votre enfant avec des vêtements qui facilitent son déshabillage tels que des pantalons avec un élastique
- Utilisez un petit pot ou un banc adapté à la toilette
- Créez une routine de s'asseoir sur le pot
- Ne forcez pas l'enfant à rester assis sur le pot
- Laissez votre enfant voir que vous ou d'autres enfants vont eux aussi à la salle de bain
- Montrez à votre enfant comment utiliser le papier de toilette, à tirer la chasse d'eau et à se laver les mains
- Félicitez votre enfant chaque fois qu'il s'assoit sur le pot ou lorsqu'il est sec
- Prévoir une routine pour aller à la salle de bain
- Assurez-vous que votre enfant sait qu'il peut demander votre aide pour aller à la toilette
- N'en faites pas un cas si votre enfant mouille son lit ou ses pantalons. Restez calme et positif : « c'est correct, la prochaine fois, je gage que tu utiliseras le pot »
- Une fois l'apprentissage débuté, considérez d'utiliser des culottes d'entraînement, ce qui permet à l'enfant de s'habiller seul
- Utilisez une couche ou une culotte d'entraînement la nuit même si votre enfant est propre de jour. Cela peut prendre des mois avant que votre enfant soit sec la nuit.

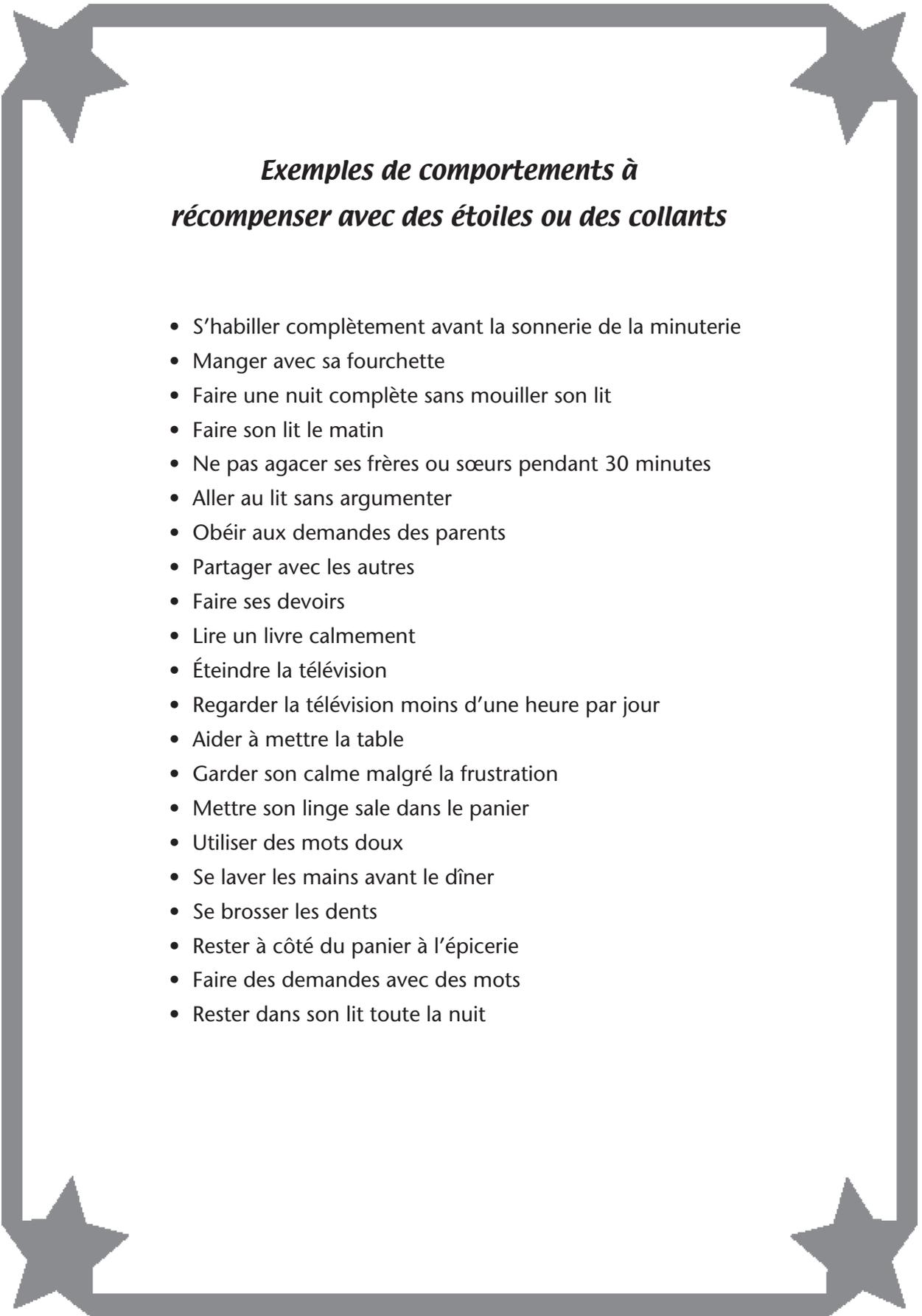




Écrivez les récompenses qui sont gratuites ou à faibles coûts

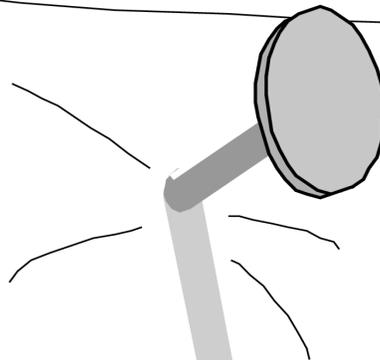


Souvenez-vous de remplir votre compte de banque avec du soutien et des encouragements



***Exemples de comportements à récompenser avec des étoiles ou des collants***

- S'habiller complètement avant la sonnerie de la minuterie
- Manger avec sa fourchette
- Faire une nuit complète sans mouiller son lit
- Faire son lit le matin
- Ne pas agacer ses frères ou sœurs pendant 30 minutes
- Aller au lit sans argumenter
- Obéir aux demandes des parents
- Partager avec les autres
- Faire ses devoirs
- Lire un livre calmement
- Éteindre la télévision
- Regarder la télévision moins d'une heure par jour
- Aider à mettre la table
- Garder son calme malgré la frustration
- Mettre son linge sale dans le panier
- Utiliser des mots doux
- Se laver les mains avant le dîner
- Se brosser les dents
- Rester à côté du panier à l'épicerie
- Faire des demandes avec des mots
- Rester dans son lit toute la nuit



***Pratiquez-vous  
à féliciter les autres et à vous auto-féliciter***

- Envoyez une note à l'éducatrice de votre enfant en lui mentionnant ce que vous aimez de son local et des expériences d'apprentissage

OU

- Félicitez l'autre parent ou un membre de la famille
- Dites-vous un compliment

## **Documentation - Journées bienveillantes**



### **Consolidation du soutien dans le couple.**

La mésentente dans le couple peut parfois rendre difficile la gestion du comportement de l'enfant. Les exercices suivants visent à augmenter la qualité de la relation que vous entretenez dans votre couple.

Identifiez 10 à 20 « gestes affectueux » que votre conjoint-e pourrait faire et qui vous rendrait heureux-se. Demandez à votre conjoint-e de faire de même. Écrivez ces comportements sur un papier et affichez-les. À chaque jour, votre conjoint-e et vous devrez sélectionner un ou deux éléments de la liste et tenter de le faire l'un pour l'autre. Ces « gestes affectueux » doivent être (a) positifs, (b) spécifiques, (c) petits et (d) quelque chose qui n'est pas en lien avec un conflit récent.

Exemples:

- Me demander comment ma journée s'est déroulée et écouter ma réponse.
- M'offrir d'aller chercher le sucre ou la crème pour moi.
- Écouter de la musique douce à la radio lorsqu'on se couche.
- Me prendre la main lorsqu'on prend une marche.
- Me masser le dos.
- Organiser une sortie et trouver une gardienne.
- Me laisser travailler tard un soir sans faire d'histoires.
- Avoir un repas tranquille, sans enfant.
- M'offrir de surveiller les enfants pendant que je prépare le souper, que je lis le journal, etc.
- Me permettre de dormir plus tard un matin de la fin de semaine.

En faisant cet exercice, vous tiendrez un registre de ce que chacun fait pour l'autre et ainsi, vous observerez davantage les efforts déployés pour faire plaisir à l'autre. Nous avons observé que les parents sont souvent plus enclins à faire plaisir à l'autre lorsqu'ils comprennent précisément ce que leur partenaire désire et qu'ils savent que leurs efforts seront reconnus.

### **Soutien pour les parents célibataires**

Si vous n'avez pas de partenaire, il est important que vous vous accordiez des « journées bienveillantes ». Vous pouvez dresser une liste de choses plaisantes que vous voudriez faire pour vous-mêmes. À chaque semaine, choisissez quelques éléments que vous avez inscrits sur la liste et offrez-vous-les.

Exemples:

- Avoir un repas avec un-e ami-e
- Aller au cinéma
- Prendre un rendez-vous pour un massage de dos
- Prendre un cours de piano
- Marcher dans un parc
- Prendre un bain moussant
- Acheter et lire une revue intéressante

Il est également nécessaire que les parents célibataires entretiennent un réseau de soutien. Par exemple, ils peuvent rencontrer d'autres parents, des amis proches, des membres de la famille, etc. Les associations comme PANDA du Québec (Parents aptes à négocier le déficit de l'attention : [www.associationpanda.qc.ca](http://www.associationpanda.qc.ca)), l'AQETA (association québécoise pour les troubles d'apprentissage [www.aqeta.qc.ca](http://www.aqeta.qc.ca)), les groupes de loisirs, religieux ou politiques peuvent être de bonnes sources de soutien et de stimulation.



## Remue-méninges/Éclair

Écrivez dans l'espace ci-dessous des récompenses qui sont gratuites ou à faibles coûts à donner à votre enfant



### *Récompenses spontanées*

*Jouer au soccer avec mon enfant*

*Inviter un ami à jouer*

*Laisser mon enfant choisir son dessert*

*Avoir un temps de lecture supplémentaire avec mon enfant*

*Donner à mon enfant des minutes supplémentaires pour regarder la télévision*

### **But:**

Je m'engage à donner une récompense surprise à mon enfant lorsqu'il fait ce comportement \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Remue-méninges/Éclair

Récompensez-vous!



Pensez à vous récompenser. Avez-vous déjà utilisé un système de récompense pour vous récompenser après avoir réalisé une tâche difficile, atteint un but, avoir complété un projet laborieux ou en travaillant fort en tant que parent? Pensez aux façons dont vous pourriez vous récompenser pour votre travail de parent.

## Récompenses pour moi

*Prendre une marche au parc*

*Prendre un café ou un thé avec un(e) ami(e)*

*Prendre un bain chaud*

*M'acheter un bon livre à lire*

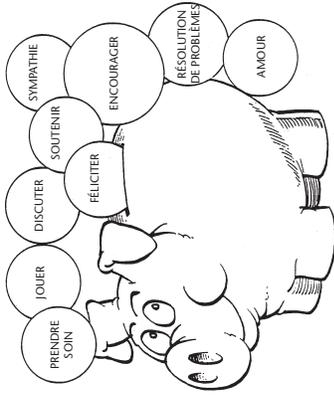
### **But:**

Cette semaine, je m'engage à me faire plaisir en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mon tableau de renforcement



	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Comportement #1 (illustré à l'aide d'une image)							
Comportement #2 (illustré à l'aide d'une image)							



## *Aide-mémoire et documentation*

### *Établir des routines et des règles*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Règles, responsabilités et routines

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

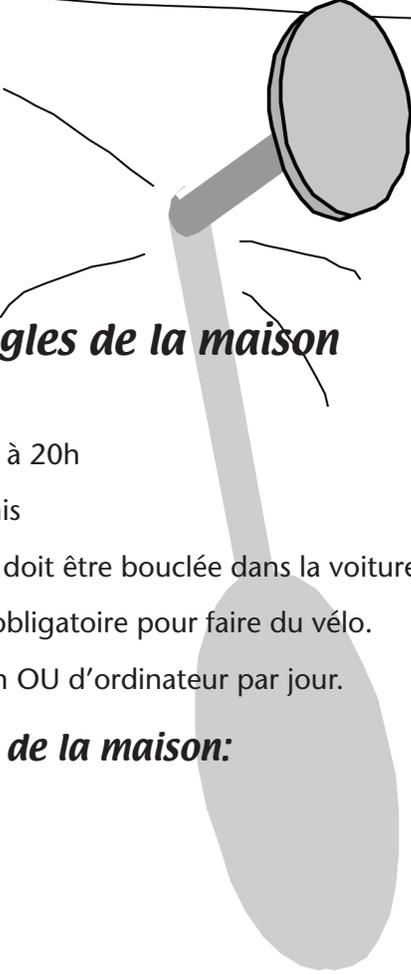
- **UTILISEZ** le document « Règles de la maison » pour établir quelques règles importantes pour votre maisonnée. Expliquez-les à vos enfants et affichez-les
- **ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE.** Écrivez votre routine du matin ou du soir (apportez-la à la prochaine rencontre)
- **METTEZ EN PLACE UNE RESPONSABILITE** pour votre enfant (voir document à ce sujet)
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL**



### À lire:

- Documentation et revoir chapitre 4 : « *Établir des limites* » du livre de *Ces années incroyables*

**ATTENTION : SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**



## ***Règles de la maison***

### ***Quelques exemples:***

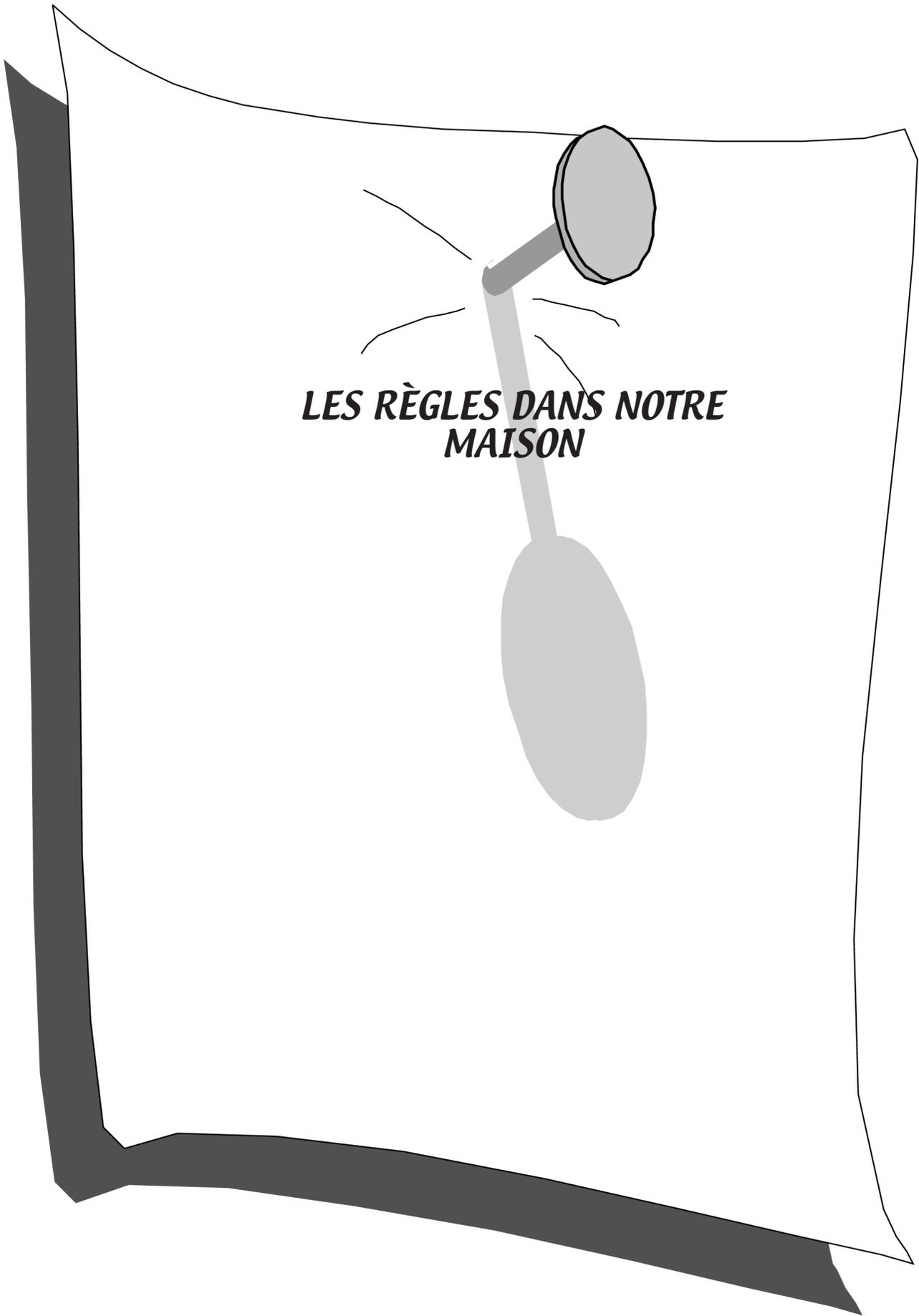
1. L'heure du coucher est à 20h
2. Frapper n'est pas permis
3. La ceinture de sécurité doit être bouclée dans la voiture.
4. Le port du casque est obligatoire pour faire du vélo.
5. Une heure de télévision OU d'ordinateur par jour.

### ***Votre liste de règles de la maison:***

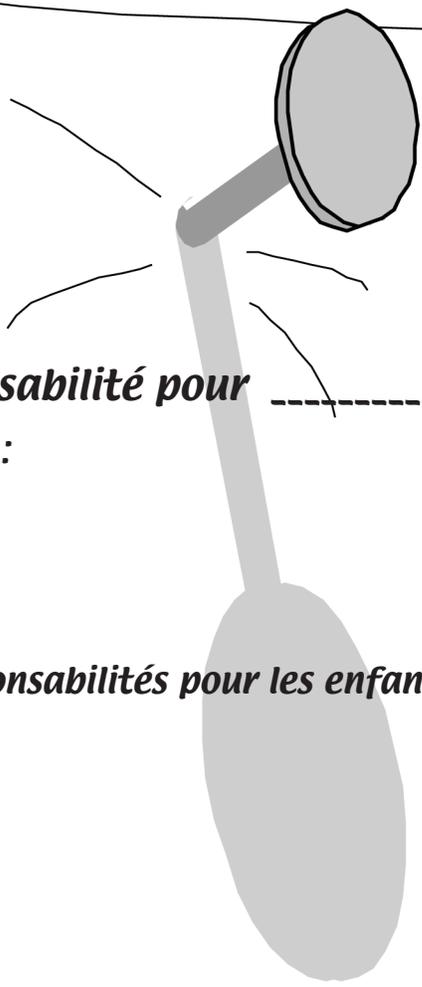
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

***Toutes les maisonnées ont besoin d'un nombre limité de "règles de la maison".***

***Cependant, si la liste est trop longue, il sera difficile de se rappeler des règles.***



**LES RÈGLES DANS NOTRE  
MAISON**



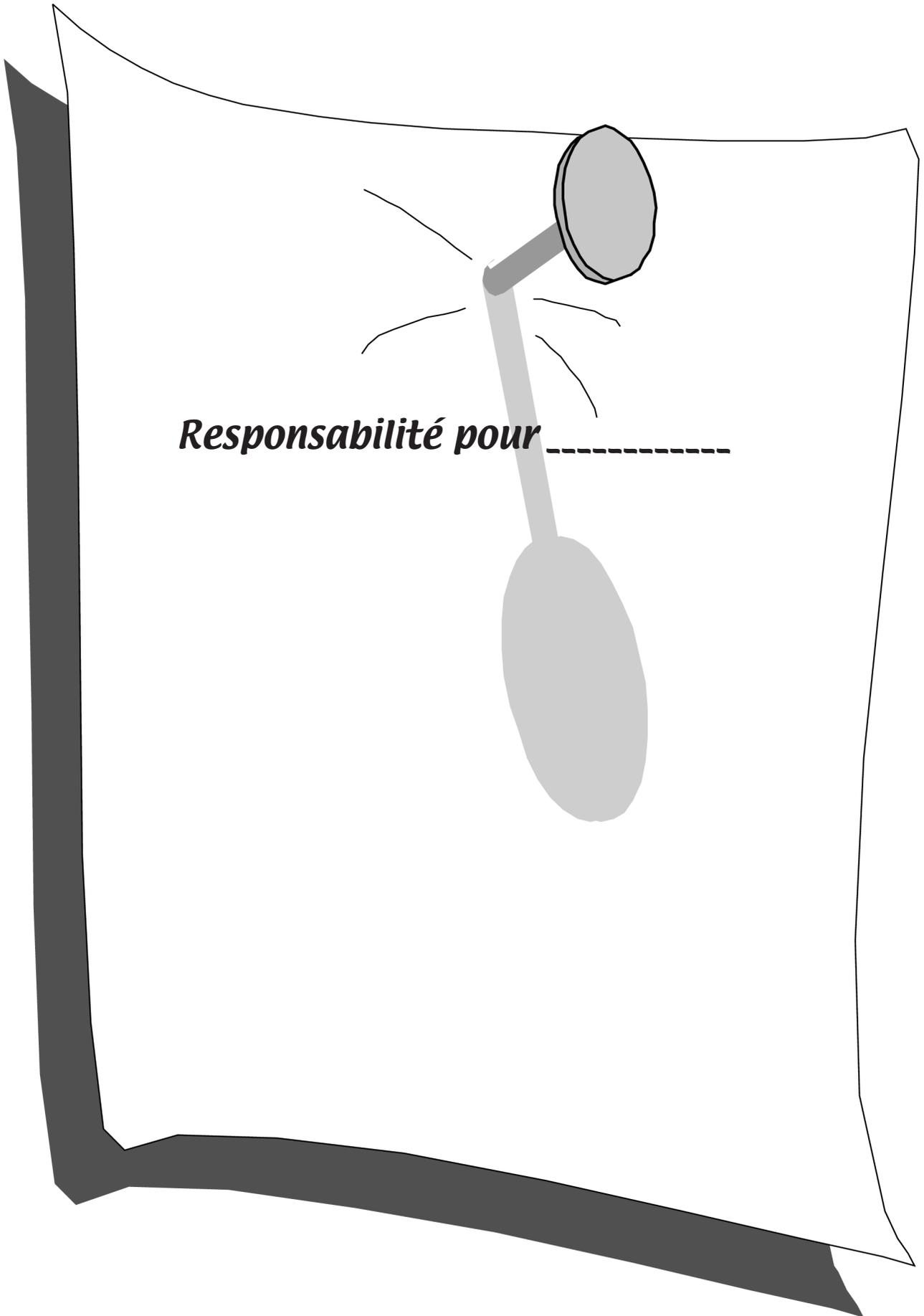
**Responsabilité pour \_\_\_\_\_**

***Quelques exemples :***

1. Nourrir le chien
2. Mettre la table
3. Vider le lave-vaisselle

***Votre liste de responsabilités pour les enfants:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

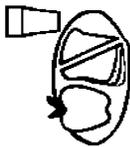


**Responsabilité pour** \_\_\_\_\_

## *Routine du retour à la maison*

Suspendre son manteau 

Changer ses vêtements 

Collation!!! 

Vérifier le cahier  
de communication 

\_\_\_\_\_

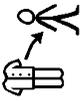
Faire les devoirs

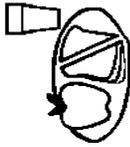
\_\_\_\_\_

**Tableau de routine**

## *Routine du retour à la maison*

Suspendre son manteau 

Changer ses vêtements 

Collation!!! 

Vérifier le cahier  
de communication 

\_\_\_\_\_

Faire les devoirs

\_\_\_\_\_

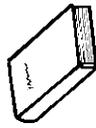
**Tableau de routine**

## Ranger ma chambre

Mettre les vêtements sales dans le panier à linge sale



Déposer les livres sur l'étagère



Mettre les jeux dans le placard



Faire mon lit



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

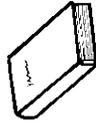
**Tableau de routine**

## Ranger ma chambre

Mettre les vêtements sales dans le panier à linge sale



Déposer les livres sur l'étagère



Mettre les jeux dans le placard



Faire mon lit



\_\_\_\_\_

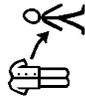
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tableau de routine**

## *Routine du matin*

M'habiller



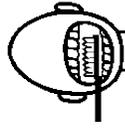
Faire mon lit



Manger mon déjeuner



Brosser mes dents



Laver mon visage et mes mains



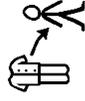
Apporter mon sac



**Tableau de routine**

## *Routine du matin*

M'habiller



Faire mon lit



Manger mon déjeuner



Brosser mes dents



Laver mon visage et mes mains



Apporter mon sac



**Tableau de routine**

## *Routine du dodo*



**Tableau de routine**

## *Routine du dodo*



**Tableau de routine**


**Tableau de routine**


**Tableau de routine**

## AIDE-MÉMOIRE

### Gestion des séparations et des réunions

La plupart des enfants auront surmonté leur anxiété de séparation à 3 ans; toutefois, certains épisodes d'anxiété de séparation demeurent normaux. Les enfants oscillent entre leur souhait d'être indépendants et leur besoin de la sécurité de leurs parents. Si votre enfant est gêné, vous réaliserez que votre soutien à la séparation lui permettra de se sentir davantage en sécurité et d'être confiant pour la transition scolaire.

Mais ne vous inquiétez pas, il reste de nombreuses années avant d'arriver à la pleine indépendance.



- Dites à votre enfant que vous partez d'une manière prévisible. Ne vous faufilez pas pour éviter une crise de colère, car cela ne fera qu'augmenter l'insécurité de votre enfant.
- Dites au revoir brièvement avec un câlin et dites quelque chose de positif au sujet de vos attentes pour la journée. Rassurez-le de manière positive : il aura du bon temps en votre absence et il est en sécurité.
- Encouragez l'indépendance grandissante de votre enfant.
- Informez votre enfant du moment où vous le verrez à nouveau, de la personne qui ira le chercher et quand.
- Si vous laissez votre enfant à la maison pour une sortie en soirée, dites-lui qui prendra soin de lui et quand vous serez de retour. Par exemple, « grand-maman va venir jouer avec toi ce soir pendant que je sors pour souper. Je vais revenir dès que tu seras au lit et je viendrai t'embrasser. »
- Quittez et évitez de donner trop d'attention aux protestations normales de votre enfant.
- À votre retour, accueillez votre enfant avec amour et bonheur – montrez-lui que vous êtes heureux de le retrouver.
- Donnez du temps de transition à votre enfant pour passer de son expérience de jeu au moment de quitter avec vous.
- Quelques enfants apprécient avoir un objet transitionnel qui leur rappelle leurs parents. Il peut s'agir d'un bijou particulier ou d'un foulard qui appartient à maman or à papa ou une photo.

# *Les routines familiales*



*Écrivez votre routine du matin ou votre routine pour se rendre à la garderie*

# *Les routines familiales*



*Écrivez votre routine du dodo ou votre routine du retour à la maison*



## **AIDE-MÉMOIRE**

### **Promouvoir un régime médiatique sain pour votre enfant (2 à 6 ans)**

Un temps d'écran excessif peut nuire au développement des amitiés chez les enfants, nuire à leur condition physique, contribuer à l'obésité et au manque de sommeil, et diminuer leur intérêt pour la lecture et leur motivation pour la réussite scolaire. Il a été démontré que la consommation de contenu violent à l'écran augmente le comportement agressif et l'hostilité des enfants. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à développer de saines habitudes avec les écrans, tout en minimisant leurs effets négatifs.

Établissez les règles de la maison en ce qui concerne le temps d'écran permis pour votre enfant. Voici les recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie :

- Pour les enfants de moins de 2 ans, découragez tout temps d'écran;
- Pour les enfants de 2 à 5 ans, limitez le temps d'écran à d'une heure par jour de programmation de haute qualité;
- Pour les enfants de 6 à 12 ans, limitez le temps d'écran à 90 minutes par jour.

Supervisez le contenu que les enfants consomment. Décidez quels programmes, jeux ou sites sont sains, ainsi que ceux qui ne doivent pas être visionnés ou joués. Des sites Web tels que « *Common Sense Media* » [www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org) donnent des conseils sur le contenu des médias qui conviennent aux enfants d'âges différents.

Jouez un rôle actif dans l'éducation aux médias de vos enfants en regardant des émissions de télévision avec eux et en participant à leurs jeux vidéo. Ceci atténuera leurs effets négatifs et aidera à les utiliser comme moyen de promouvoir l'interaction, la connexion et la créativité. Par exemple, vous pouvez promouvoir les aptitudes sociales et l'empathie de votre enfant en discutant de personnages de cinéma qui sont sensibles et attentionnés, ou dans d'autres cas, vous pouvez discuter d'une mauvaise décision ou du comportement irrespectueux d'un personnage. Lorsque vous regardez des publicités, discutez de l'objectif des publicités et des messages qu'elles diffusent sur les aliments malsains ou la consommation.

Gardez tous les écrans dans les pièces communes de votre maison pour que vous puissiez surveiller ou superviser l'utilisation de l'écran par votre enfant. Aidez votre enfant à éteindre l'écran lorsqu'il a atteint la limite quotidienne. Félicitez et récompensez votre enfant pour ses bonnes habitudes de visionnement et pour avoir respecté les règles de temps d'écran.

Définissez une heure de coucher qui n'est pas affectée par des activités à l'écran, et éteignez les écrans une heure avant l'heure du coucher. Ne placez pas d'ordinateurs, de téléphones intelligents ou de téléviseurs dans la chambre de votre enfant.

Visez l'équilibre entre les activités à l'écran et les autres activités qui impliquent des interactions sociales, des rencontres amicales, de l'activité physique, de la lecture ou d'autres temps de jeu spéciaux. Prévoyez des périodes de temps ou des jours désignés « sans écran » pour tous les membres de la famille. Favorisez une « alimentation médiatique » saine, qui favorise la santé sociale, émotionnelle et physique.

Modélisez l'exemple en adoptant de saines habitudes de temps d'écran.

Le site [www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx](http://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx) offre un outil développé par l'Académie américaine de pédiatrie qui vous aidera à mettre en place votre propre plan médiatique familial.

## **AIDE-MÉMOIRE**

### ***Promouvoir un style de vie sain et le bien-être des enfants***

- Aidez vos enfants à comprendre les bienfaits de l'activité physique quotidienne sur la santé. Pendant le jeu dirigé par l'enfant, offrez-lui la possibilité de jouer à la tague ou au frisbee, de sauter à la corde, de nager, de danser, de jouer au soccer ou de faire une promenade dans le parc avec vous.
- Évitez de faire des commentaires sur le poids (le vôtre ou celui de votre enfant). Utilisez plutôt un langage qui met l'accent sur des choix sains et des corps forts qui vous permettent d'être actif (la marche, le jeu, l'escalade, la danse, etc.).
- Limitez la durée d'écran totale de votre enfant à un maximum d'une heure par jour. Évitez le temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans.
- Prévoyez des collations saines : par exemple des fruits ou des légumes à tremper dans du yogourt ou du houmous. Évitez de grignoter continuellement et offrez plutôt de la nourriture à des heures de repas et des collations à des moments déterminés. Limitez votre consommation de collations riches en gras, en sucre ou en sel.
- Dans le contexte d'une alimentation généralement saine, offrez des quantités modérées de « gâteries » pour aider les enfants à apprendre à réguler leur consommation de sucreries.
- Au moment des repas, offrez une variété d'aliments santé : des fruits et légumes, des grains entiers, des viandes maigres ; évitez les aliments riches en gras trans et/ou en gras saturés.
- Laissez votre enfant se servir lui-même. N'obligez pas les enfants à finir leur assiette, et ne leur permettez pas d'avoir une plus grande quantité que ce qui est servi, même s'il s'agit d'aliments sains. Cela les aidera à apprendre à écouter leurs propres signaux de faim.
- N'imposez pas un régime amaigrissant à votre enfant, à moins que votre médecin ne le supervise. Pour la plupart des jeunes enfants, l'objectif est plutôt de grandir tout en maintenant son poids actuel.
- Offrez aux enfants de l'eau ou du lait faible en matières grasses. Limitez leur consommation de boissons gazeuses et de jus.
- Prenez ensemble des repas familiaux prévisibles où vous prenez le temps de discuter et de savourer le repas ensemble. Établissez le repas comme un moment sans écran.
- Faites participer les enfants à la planification alimentaire, à l'épicerie et à la préparation des repas.
- Vérifiez que le service de garde encourage une saine alimentation et limite la malbouffe.
- L'une des façons les plus efficaces pour vos enfants d'apprendre à être en bonne santé est de vous observer. Par conséquent, donnez l'exemple en étant physiquement actif, achetez et mangez des aliments sains, exprimez votre plaisir de manger des aliments et des repas en famille, et parlez positivement des corps sains des membres de votre famille.



## *Aide-mémoire et documentation*

### *Établir des limites efficaces*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Établir des limites efficaces-aller jusqu'au bout « L'importance d'être clair, prévisible et positif »

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **DIMINUEZ LE NOMBRE DE DEMANDES** que vous faites à votre enfant à celles qui sont les plus importantes.
- Lorsque c'est nécessaire, **FAITES UNE DEMANDE POSITIVE ET SPECIFIQUE**, évitez d'utiliser les demandes sous forme de question, les demandes au « nous », les demandes négatives, les demandes vagues ou une chaîne de demandes.
- **OBSERVEZ ET COMPILEZ** le type de demandes que vous faites à votre enfant à la maison pendant une période de 30 minutes sur la feuille de compilation prévue à cet effet et notez la réaction de votre enfant
- **FELICITEZ** votre enfant quand il obéit à une demande.
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL** et discutez de vos limites entourant le temps d'écran et de télévision



### À lire:

- Documentation et revoir chapitre 4 : « Établir des limites » du livre de *Ces années incroyables*

**ATTENTION : SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

# *Établir des limites efficaces-aller jusqu'au bout* *« L'importance d'être clair, prévisible et positif »*

## Activité à faire à la maison cette semaine



### *À faire:*

- **DIMINUEZ LE NOMBRE DE DEMANDES** que vous faites à votre enfant à celles qui sont les plus importantes.
- Lorsque nécessaire, **FAITES UNE DEMANDE POSITIVE ET SPECIFIQUE.**
- **FELICITEZ** votre enfant quand il obéit à une demande.



### *À lire:*

- Documentation et revoir chapitre 4 : « *Établir des limites* » du livre de *Ces années incroyables*

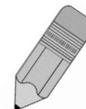
**ATTENTION : SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**



## Remue-méninges / Éclair - bénéfiques à l'établissement de limites



1. Quels sont les avantages pour vos enfants d'avoir des limites claires à la maison?
2. Quels sont les obstacles à l'établissement de limites?



Écrivez les bénéfices à avoir des limites claires et vos difficultés (barrières) à le faire. Regardez si vous pouvez trouver des solutions à ces barrières à l'établissement de limites.

Bénéfices à établir des limites claires	Difficultés à le faire

### **But:**

Je m'engage à réduire le nombre de demandes à celles qui sont les plus importantes. Je me concentrerai plutôt pour donner des choix lorsque c'est possible, utiliser des distractions et les commandes « tu pourras... quand... ».



# Remue-méninges

Reformulez les demandes inefficaces suivantes en demandes positives, claires et respectueuses.



Commandes inefficaces	Reformulation
<ul style="list-style-type: none"><li>• Silence</li><li>• Crie pas</li><li>• Arrête de courir</li><li>• Regarde ça</li><li>• Pourquoi on n'irait pas se coucher?</li><li>• On va ranger le salon.</li><li>• Arrête ça</li><li>• Qu'est-ce que ton manteau fait là?</li><li>• Pourquoi tes souliers sont dans le salon?</li><li>• Ne mâche pas la salade comme un cochon</li><li>• Pourquoi ton vélo est-il encore dans l'entrée d'auto?</li><li>• Tu ressembles à un échec</li><li>• Arrête de déranger ta sœur</li><li>• Tu n'es jamais prêt</li><li>• Tes vêtements sont sales</li><li>• Ta chambre est un bordel</li><li>• Chiale pas / chigne pas</li><li>• Tu es impossible</li><li>• Arrête de lambiner</li><li>• Dépêche-toi</li><li>• Calme-toi</li><li>• Pourquoi tu vas dans la rue avec ta bicyclette quand je t'ai dit de ne pas le faire?</li><li>• Je vais te frapper si tu fais encore ça.</li></ul>	

## AIDE-MÉMOIRE ÉTABLIR DES LIMITES EFFICACES



- Ne faites pas de demandes non nécessaires
- Faites une demande à la fois
- Ayez des attentes réalistes et appropriées à l'âge de votre enfant
- Utilisez des demandes affirmatives
- Formulez des demandes positives et polies
- N'utilisez pas de demande d'« arrêt »
- Donnez l'opportunité d'obéir à l'enfant
- Donnez des avertissements et des rappels
- Ne menacez pas les enfants
- Utilisez les demandes « tu pourras... quand... »
- Donnez des options ou des choix à l'enfant quand c'est possible
- Formulez des demandes courtes et directes
- Soutenez les demandes de l'autre parent
- Félicitez l'obéissance et donnez des conséquences à la désobéissance
- Recherchez l'équilibre entre le contrôle par le parent et par l'enfant



### ***Demandes claires - Débutez avec s'il-te-plaît...***

- « Marche lentement. »
- « Garde tes mains pour toi. »
- « Parle doucement. »
- « Joue en silence. »
- « Reviens à la maison. »
- « Colore-le en noir. »
- « SVP range ton manteau dans le garde-robe. »
- « SVP va au lit. »
- « Garde tes mains près de ton corps. »
- « Garde la peinture sur le papier. »
- « Lave tes mains. »
- « Mets la table. »
- « Fais ton lit. »

### ***Commandes vagues, pas claires ou négatives***

- « On va ranger les jouets. »
- « Pourquoi on irait pas se coucher maintenant? »
- « Ne crie pas. »
- « Silence. »
- « Arrête de courir. »
- « Ce serait tellement gentil si tu allais te coucher maintenant. »
- « Veux-tu bien me passer le pain. »
- « Sois gentil, sois un bon garçon, fais attention! »
- « Regarde ça. »
- « On ne fait plus ça, OK? »





*Aide-mémoire et documentation*  
*Allez au bout de ses demandes*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Établir des limites efficaces – Aller jusqu’au bout

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **DONNEZ UNE DEMANDE** seulement lorsque vous êtes prêts à aller jusqu’au bout
- **IGNOREZ** les réponses inappropriées de l’enfant suite à votre demande
- **ÉVITEZ D’ARGUMENTER** avec votre enfant à propos des règles et des demandes
- Lorsque c’est approprié, **UTILISEZ LA DISTRACTION OU LA DIVERSION** lorsque vous dites à votre enfant qu’il ne peut faire un comportement
- **FÉLICITEZ** votre enfant quand il obéit à une demande.
- Sur la feuille prévue à cet effet, faire la liste des comportements que vous aimeriez voir votre enfant faire moins souvent
- **FAITES VOTRE COUP DE FIL.**



### À lire:

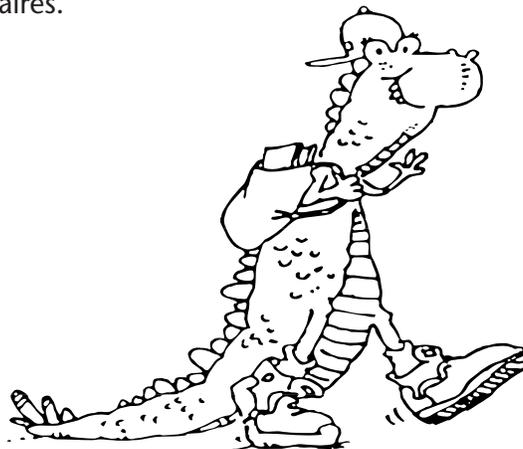
- Documentation et chapitre 5 : « Ignorer » du livre de *Ces années incroyables*

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**



## **AIDE-MÉMOIRE QUAND VOUS AVEZ À DIRE “NON” À VOTRE ENFANT**

- Établissez clairement la limite de manière directe et calme
- Ignorez les protestations ou les crises qui résultent de la limite imposée
- Lorsque l’enfant retourne au calme, redirigez-le ou distrayez-le avec quelque chose d’intéressant pour lui.
- Enlevez-lui l’objet (ex : nourriture, jouet) qui n’est pas permis pour éviter la tentation (vous pouvez déconnecter l’ordinateur!)
- Dites “oui” à votre enfant quand vous le pouvez.
- Indiquez à votre enfant ce qu’il PEUT faire à la place de ce qu’il NE peut PAS faire.
- Offrez des choix limités à l’enfant quand c’est possible
- Répondez avec de l’humour ou avec une chanson
- Transformez les tâches en un jeu. Par exemple, “volez” jusqu’à la salle de bain ou faire le “train” jusqu’à la chambre à coucher.
- Ne donnez pas d’attention aux protestations ou aux “NON” – ignorez, redirigez ou changez de sujet pour ne pas donner d’attention.
- Gérez le nombre de “NON” que vous dites et demandez-vous s’ils sont nécessaires.



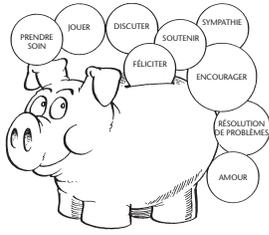


## ***Éclair - Buts de la discipline***

Réfléchissez à ce que vous voulez accomplir avec votre discipline et à ce que vous voulez éviter.



<b>Que voulez-vous accomplir</b>	<b>Que voulez-vous éviter</b>



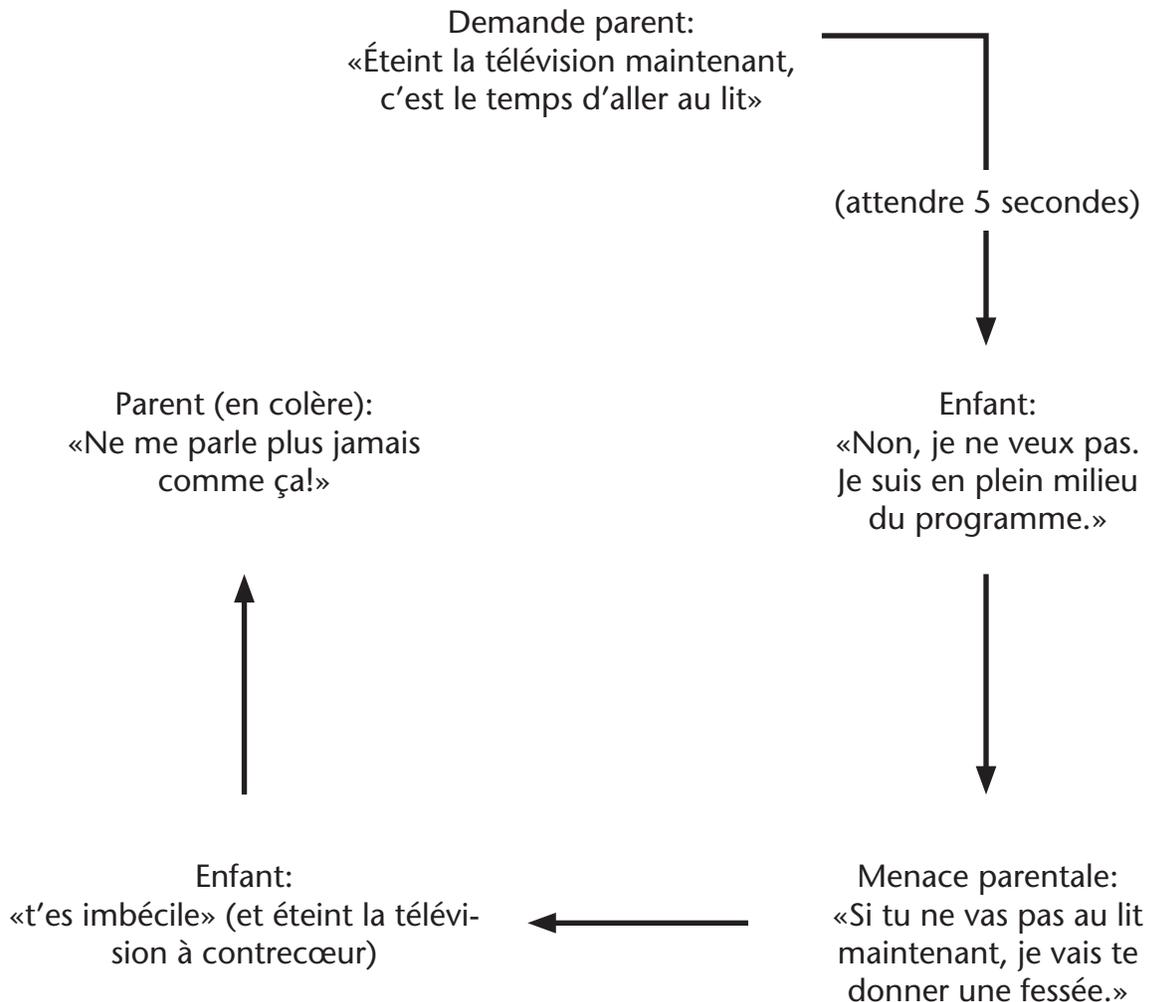
**Document**  
**Feuille de compilation  
des comportements**

*Félicitez « l'opposé positif »*

<b>Comportements que je veux voir moins : (ex. : Crier)</b>	<b>Le comportement positif opposé que je veux voir plus: (ex. : voix polie)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

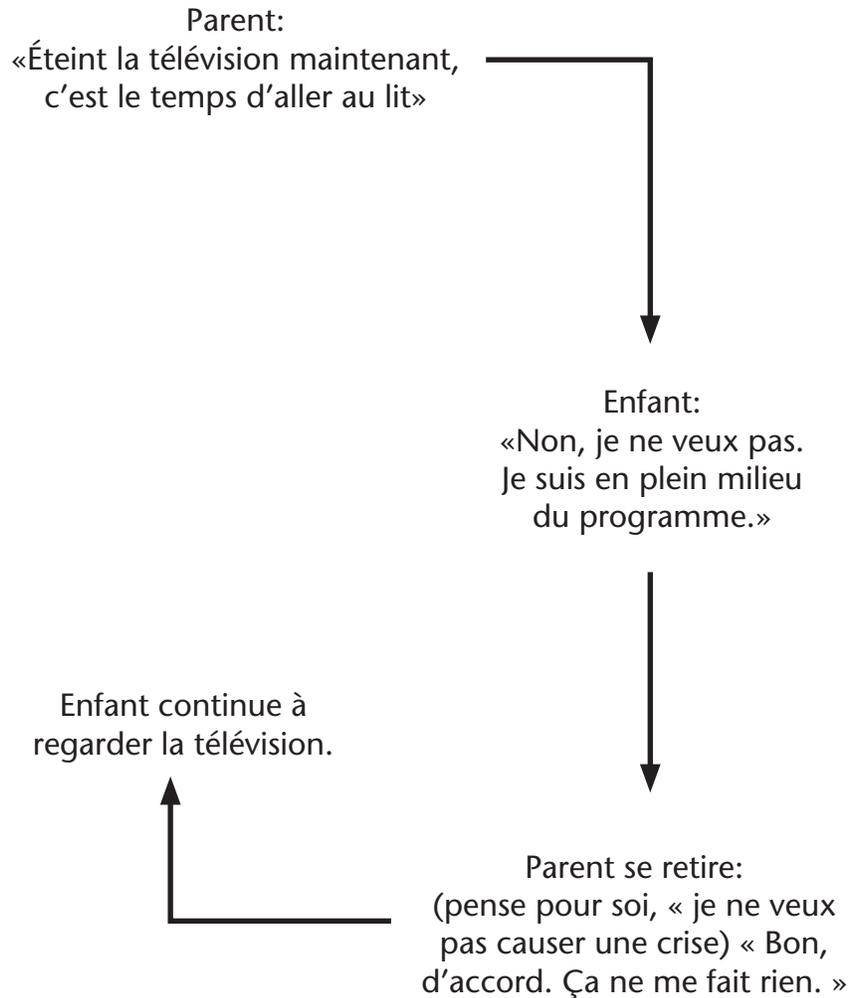
## Scénario #1

### Piège de la colère: Qui est renforcé pour quel comportement?



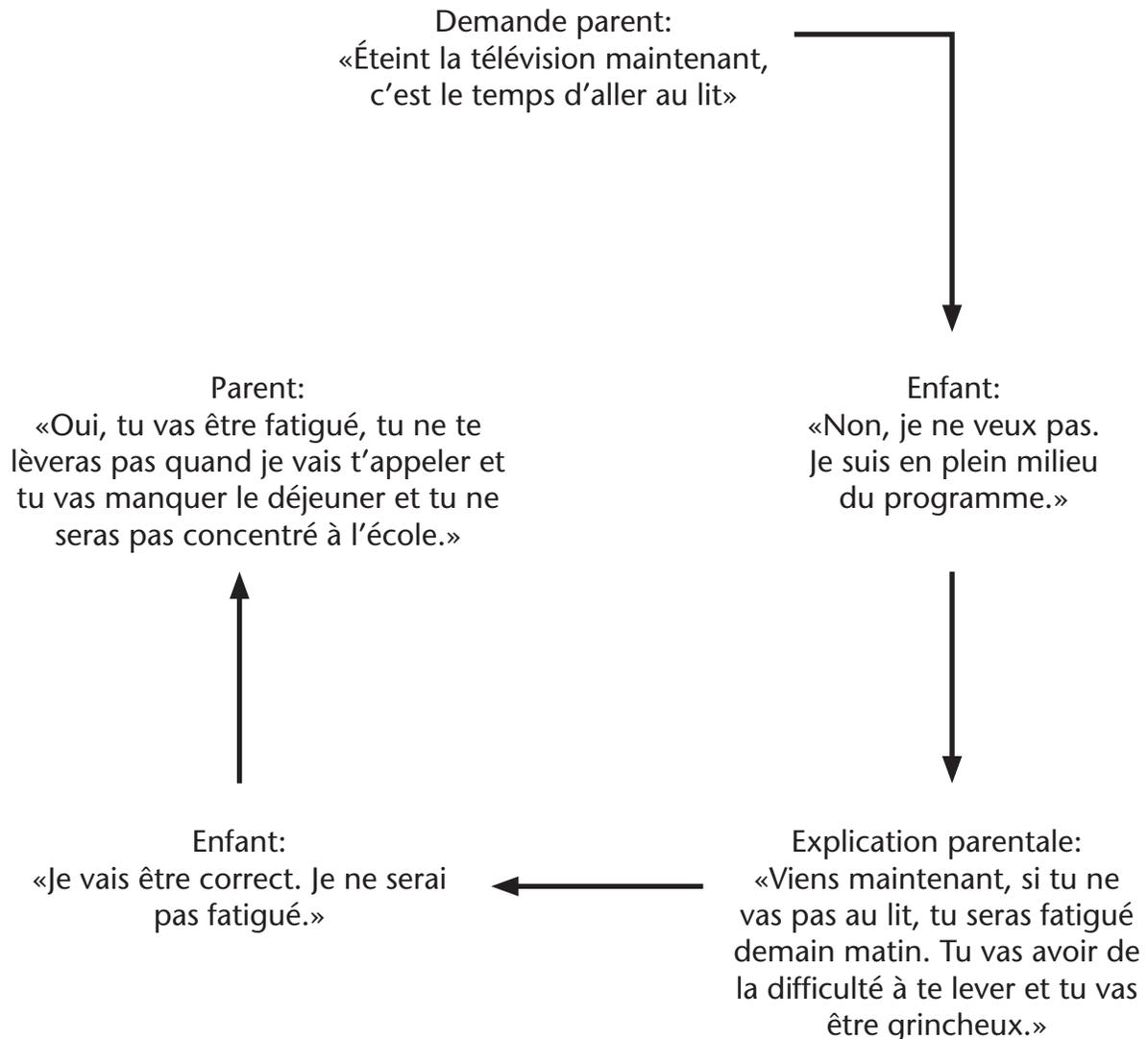
## Scénario #2

### **Piège de l'évitement : Qui est renforcé pour quel comportement?**



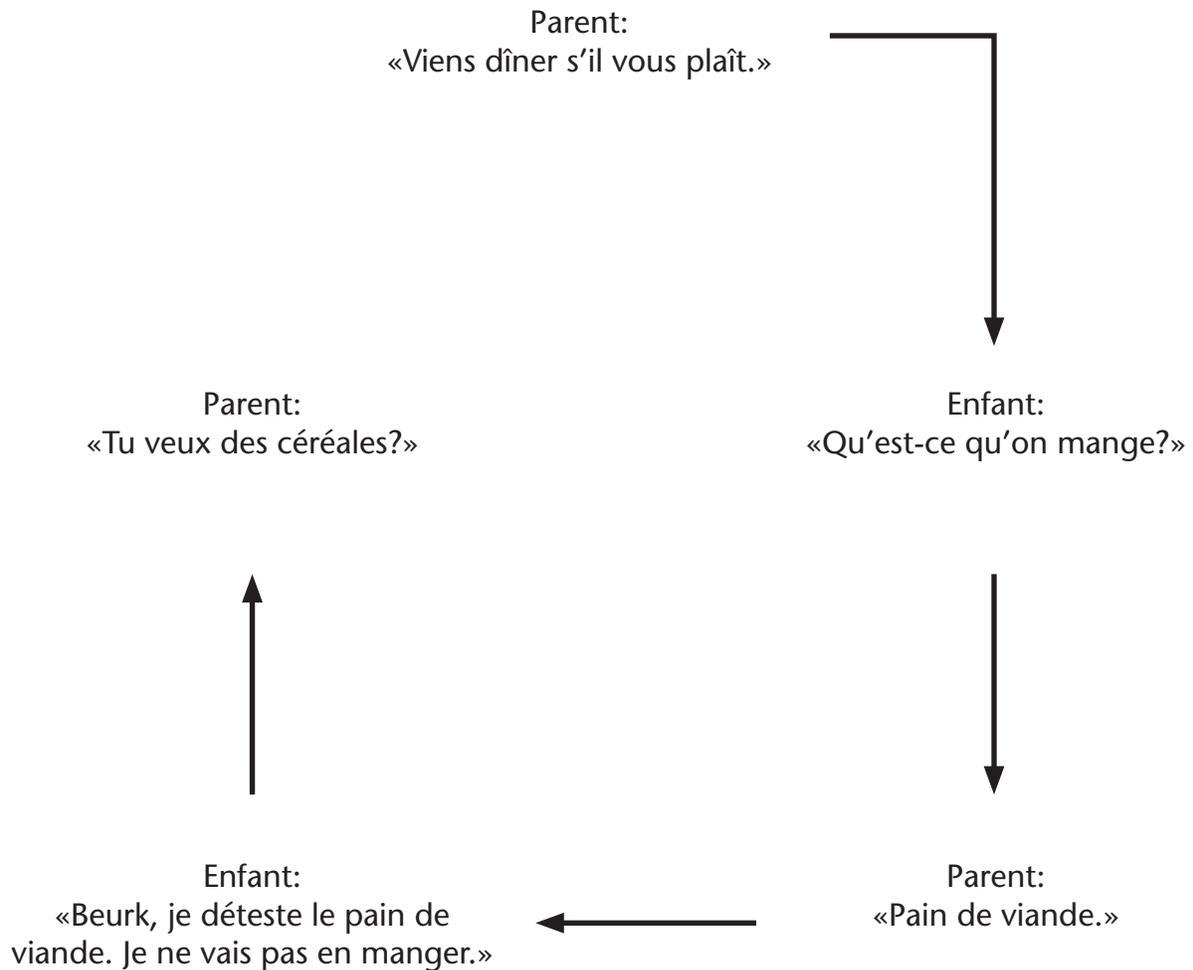
### Scénario #3

## ***Piège de la justification: Qui est renforcé pour quel comportement?***



## Scénario #4

### Piège de céder : Qui est renforcé pour quel comportement?





## *Aide-mémoire et documentation*

### *Établir des limites efficaces-ignorer*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Établir des limites efficaces-ignorer

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À Faire:

- Sur la feuille de compilation, **FAITES LA LISTE DES COMPORTEMENTS** que vous voulez voir plus et ceux que vous voulez voir moins
- **SELECTIONNEZ UN COMPORTEMENT** de la liste des comportements que vous souhaitez voir moins (ex. : chigner ou bouder) **ET PRATIQUEZ-VOUS A IGNORER** ce comportement chaque fois qu'il se présente durant la semaine.
- Pour le comportement négatif que vous avez ciblé, **PENSEZ A L'OPPOSE POSITIF**. Par exemple, l'opposé de crier est de parler calmement/doucement et l'opposé de prendre les jouets à un autre enfant est de partager. **FELICITEZ SYSTEMATIQUEMENT LE COMPORTEMENT POSITIF** chaque fois qu'il se présente durant la semaine.
- Sur la feuille de compilation : **INSCRIVEZ LES COMPORTEMENTS** que vous avez ignorés et ceux que vous avez félicités ainsi que la réaction de votre enfant.
- **LIRE** la documentation sur l'autocontrôle, le monologue intérieur et les phrases positives.
- **UTILISEZ LE MONOLOGUE INTERIEUR** dans des situations problématiques, compilez vos pensées négatives dans ce genre de situations et écrivez une pensée alternative pour vous aider à vous calmer. Apportez cette feuille à la prochaine rencontre.



### À Lire:

- Chapitre 11 : « Contrôler vos pensées négatives » et chapitre 6 : « retrait » du livre de *Ces années incroyables*

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**



## **Remue-méninges/Éclair – Façons de rester calme**

Lorsque vous commencez à ignorer un comportement inadéquat, celui-ci aura tendance, dans un premier temps, à s'amplifier avant de diminuer. Il est important d'être prêt à cette éventualité. Si vous donnez de l'attention à ce comportement, celui-ci sera renforcé et votre enfant apprendra qu'en protestant plus fort, il obtient ce qu'il veut.



Il est important de rester calme lorsque vous ignorez. Essayez de penser à des façons de rester calme en ignorant le comportement.

### ***Façons de rester calme en ignorant...***

*Prendre de grandes respirations*

*Techniques de relaxation*

*Pensées positives*

*S'en aller*

*Mettre de la musique*

*Souvenez-vous, tous les enfants argumentent et protestent pour obtenir ce qu'ils veulent. Ceci n'est pas une attaque personnelle, mais une façon de devenir indépendant et de tester les règles.*

**But:** Je m'engage à me dire à moi-même \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

lorsque mon enfant protestera.

## Remue-méninges/Éclair – Comportements à ignorer



Les comportements tels que bouder, crier, sacrer et argumenter sont de bons candidats à l'ignorance. Ces comportements sont dérangeants, mais ne blessent personne. Ces comportements vont disparaître s'ils sont systématiquement ignorés. Cependant, la technique de l'ignorance ne devrait pas être utilisée avec des comportements qui peuvent causer des blessures physiques, des dommages à la propriété ou des perturbations intolérables à une activité en cours.



Les parents ont souvent de la difficulté à contrôler leur colère lorsqu'ils ont à gérer des comportements inadéquats et il est difficile de ne pas critiquer l'enfant. Cette implication émotionnelle peut rendre difficile l'ignorance des argumentations de l'enfant ou les félicitations de l'obéissance lorsque celle-ci arrive. Cependant, l'ignorance est l'une des stratégies les plus efficaces qui peuvent être utilisées.

### Comportements de l'enfant qui peuvent être ignorés

Ex. : chigner  
crises de colère

**But:** Je m'engage à ignorer le comportement suivant: \_\_\_\_\_

chaque fois que celui-ci se produit. Je féliciterai le comportement suivant:

\_\_\_\_\_

qui est l'opposé-positif du comportement à ignorer

## Utiliser l'ignorance intentionnelle

Parfois, l'enfant démontre des comportements positifs et négatifs pendant la même activité. Par exemple, un enfant peut suivre la consigne donnée (comportement positif) tout en chignant ou en tournant les yeux à l'envers (attitude négative). L'ignorance intentionnelle est une technique avec laquelle le parent félicite ou récompense une partie du comportement qui est positif en ignorant le comportement négatif. Par exemple, le parent peut féliciter l'enfant de suivre les consignes et ne pas accorder d'attention à l'argumentation ou toute attitude négative. De cette façon, l'enfant apprend qu'il recevra de l'attention positive pour certains comportements, mais ne recevra pas d'attention pour d'autres comportements (ex. : argumenter).



### Remue-méninges/Éclair

Pensez à différentes situations où l'ignorance intentionnelle pourrait être efficace



#### Quand l'ignorance intentionnelle pourrait-elle être efficace?

*Ex.: Lorsque mon enfant suit mes consignes, mais le fait avec une « attitude », je féliciterai son obéissance en ignorant son attitude.*

**But:** Je m'engage à féliciter le comportement suivant: \_\_\_\_\_

Et à ignorer le comportement suivant: \_\_\_\_\_

## Document

### APPRENDRE L'AUTOCONTRÔLE

Plusieurs membres de la famille remarquent qu'il est plus difficile de conserver son calme et son autocontrôle dans des moments de stress. D'autres personnes, souffrant de colère, d'anxiété ou de dépression chronique, admettent qu'ils sont facilement dépassés par les événements. Cependant, lorsque les parents « s'autorisent » à être suffisamment accablés par une situation, leur réaction risque d'être disproportionnée et d'entraîner des conséquences fâcheuses. Les parents peuvent dire ou faire quelque chose qu'ils regretteront. Une fois plus calmes, ils peuvent se sentir coupables et éviter de gérer les futurs comportements de l'enfant, par peur de répéter cette crise. Pour l'enfant, voir ses parents perdre le contrôle est générateur d'anxiété et de peur. De plus, l'enfant apprend à imiter ces comportements agressifs dans d'autres situations. Ces cycles « forte réaction - évitement » permettent difficilement d'être cohérent dans sa relation avec l'enfant. La meilleure approche est de parvenir à un juste milieu – soit ne pas attendre d'être tellement dépassé qu'on n'a plus la force d'intervenir ou d'être tellement contrarié qu'on réagit de façon démesurée.

#### **Pensées contrariantes**

- « Cet enfant est un monstre. Tout cela devient ridicule. Il ne changera jamais. »
- « J'en ai assez d'être son domestique. Les choses doivent changer ! »
- « Il est tout comme son père. Je ne peux pas l'endurer lorsqu'il est en colère. »

#### **Pensées apaisantes**

- « Cet enfant me met à l'essai pour voir si on peut fonctionner à sa façon. C'est à moi de rester calme et de l'aider à apprendre de meilleures façons de se comporter. »
- « Je dois parler à Michel de ses vêtements qui traînent partout. Si on en discute calmement, on devrait trouver une bonne solution. »
- « Je peux m'en occuper. Je suis en contrôle. Il a seulement appris des façons puissantes de prendre le contrôle. Je vais lui montrer des façons plus appropriées de se comporter. »

### CONTRÔLE DE LA PENSÉE

Les chercheurs ont démontré qu'il y a une relation entre ce que l'on pense et ce que l'on fait. Par exemple, si vous considérez l'enfant comme étant hostile (« Il se comporte mal parce qu'il me hait – il a du plaisir à me contrarier »), vous êtes susceptibles de devenir très en colère. D'un autre point de vue, si vos pensées sont centrées sur vos habiletés à faire face aux difficultés (« Je vais l'aider à apprendre à se contrôler »), il devrait être plus facile de trouver des réponses rationnelles et efficaces. Une première étape pour modifier votre façon de penser par rapport à votre enfant est de changer les pensées contrariantes et les affirmations négatives envers soi-même par des pensées apaisantes.

## Document

### Mettons tout ensemble

1. Identifiez et donnez un nom aux émotions que vous ressentez lorsqu'elles apparaissent. Portez attention aux sensations de votre corps (par exemple, tension, agitation, colère, mal de tête).
2. Déterminez quels événements vous mettent en colère.
3. Choisissez la façon la plus efficace de vous contrôler et utilisez-la!

#### ***Pensées dérangeantes - négatives***

« John ne m'aide jamais. Tout ce que j'obtiens c'est : travaille, travaille, travaille! Je m'occupe des repas, de la maison, des enfants, de tout. Oh, que j'aimerais lui laisser toutes ces tâches! »

« Après avoir travaillé 10 heures, je suis fatiguée et frustrée. Quand je rentre à la maison, tout ce que je trouve, c'est des histoires. Les enfants m'interrompent et crient alors que John me critique. Cette place est un bordel. Qu'est-ce qu'elle fait toute la journée, la gardienne? J'ai juste le goût de hurler et de sortir d'ici. »

#### ***Pensées positives qui calmeront***

« Je devrais faire attention et me calmer avant de faire quelque chose que je pourrais regretter. Ce dont j'ai besoin, c'est de l'aide. Peut-être que si je demande à John d'une façon agréable, il m'aidera un peu. C'est la meilleure façon. Ensuite, je pourrai peut-être relaxer un peu dans un bain. »

« Calme-toi maintenant. Prends quelques bonnes inspirations. Ce dont j'ai vraiment besoin, c'est de quelques minutes de paix pour relaxer et lire le journal. Peut-être que si je demande gentiment à John de jouer avec les enfants pendant que je lis, ensuite je pourrai lui donner une pause et jouer avec les enfants. Il a aussi besoin de repos. C'est le meilleur moyen. Je peux déjà me sentir relaxer... »

« Je peux gérer la situation. Je peux garder le contrôle. Il veut seulement tester les limites. Mon travail est de rester calme et de l'aider à apprendre de meilleures façons de faire. »

## ***Document***

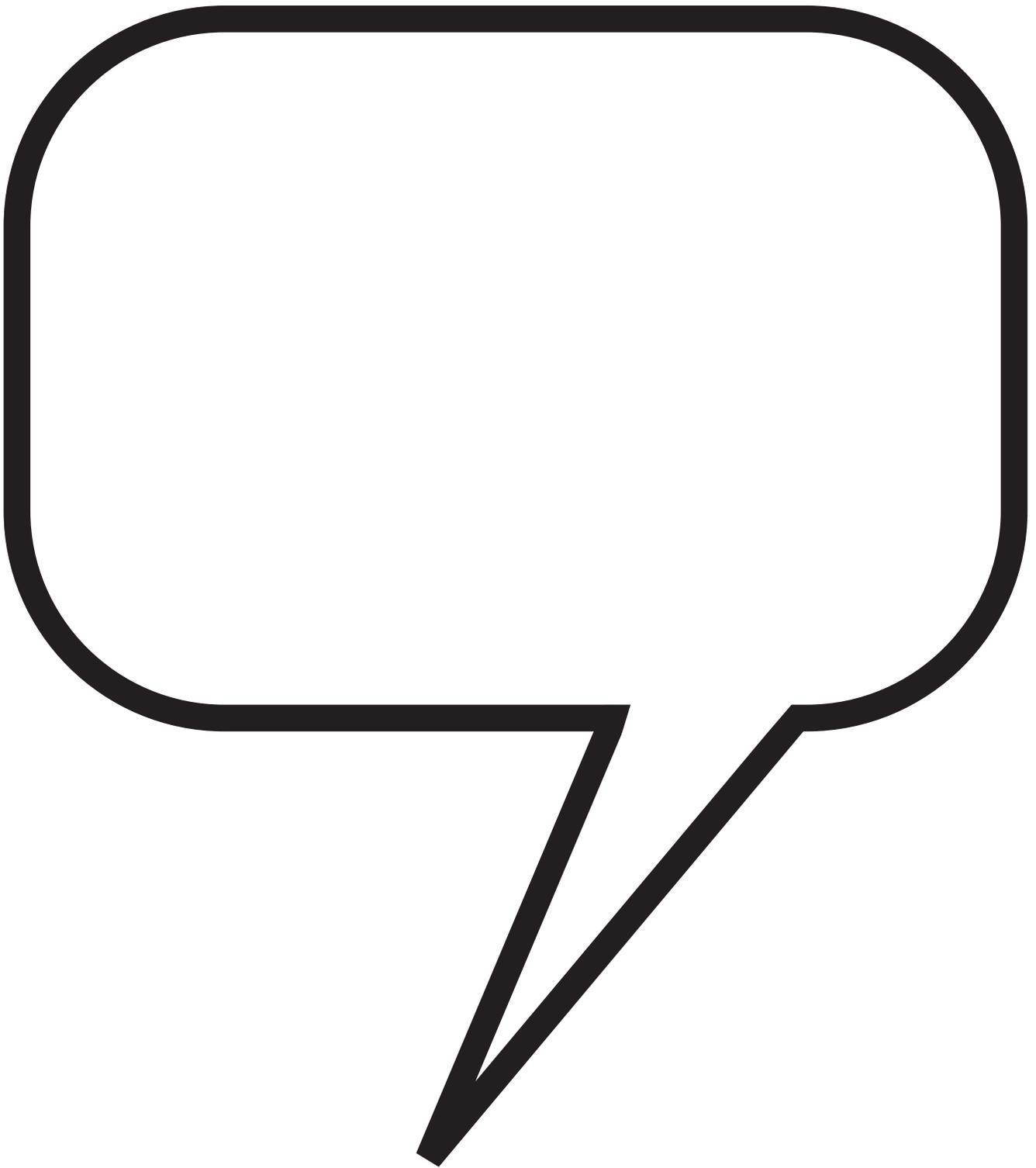
### ***Monologue intérieur en situation de problème***

Identifiez une situation problématique ainsi que les pensées dérangeantes que vous aviez alors. Écrivez quelques pensées alternatives qui vous calmeraient et que vous pourriez utiliser pour redéfinir la situation. La prochaine fois que vous vous retrouverez en train d'avoir des pensées négatives, donnez-vous le temps de penser positivement et de considérer les alternatives disponibles pour vous aider à gérer la situation.

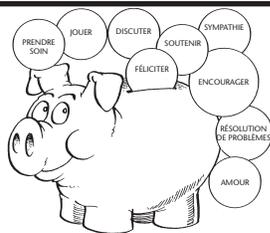
Situation problématique: \_\_\_\_\_

***Pensées dérangeantes - négatives***

***Pensées positives qui calmeront***



***Écrivez votre propre phrase pour faire face à la colère et pratiquez-la pendant la semaine***



**Document**  
**Feuille de compilation  
des comportements**

*Félicitez « l'opposé positif »*

**Comportements que je  
veux voir moins :**  
**(ex. : Crier)**

**Le comportement positif  
opposé que je veux voir  
plus :**  
**(ex. : voix polie)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

# Document

## Feuille de compilation: Ignorance et félicitations



---

### Comportements ignorés

### Réponse de l'enfant

---

Exemple : crier

Lundi: \_\_\_\_\_

Mardi: \_\_\_\_\_

Mercredi: \_\_\_\_\_

Jeudi: \_\_\_\_\_

Vendredi: \_\_\_\_\_

Samedi: \_\_\_\_\_

Dimanche: \_\_\_\_\_

---

### Comportements félicités

### Réponse de l'enfant

---

Exemple : parler doucement

Lundi: \_\_\_\_\_

Mardi: \_\_\_\_\_

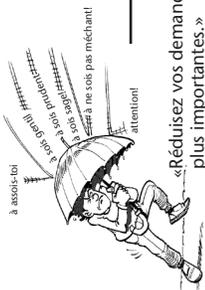
Mercredi: \_\_\_\_\_

Jeudi: \_\_\_\_\_

Vendredi: \_\_\_\_\_

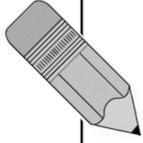
Samedi: \_\_\_\_\_

Dimanche: \_\_\_\_\_



## Activités à faire à la maison

«Réduisez vos demandes aux plus importantes.»



### FEUILLE DE COMPILATION : DEMANDES

Date	Moment	Demandes faites à l'enfant	Réponse de l'enfant	Réaction du parent
Exemple	17h-17h30	"Range tes jouets."	Il range ses jouets	"Merci d'avoir rangé tes jouets"
1er jour				
2e jour				
		Ex : « Tu pourras.... Quand... »		

1. Combien de périodes ai-je jouées avec mon enfant cette semaine: \_\_\_\_\_

2. Quels sont les comportements positifs que je m'efforce de féliciter: \_\_\_\_\_

---



---



---

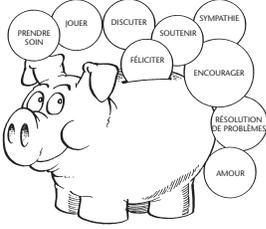


---

## AIDE-MÉMOIRE IGNORER



- Pendant que vous ignorez, éviter tout contact visuel et discussion avec votre enfant.
- Éloignez-vous physiquement de votre enfant, mais demeurez dans la même pièce si possible.
- Soyez subtile dans votre façon d'ignorer.
- Soyez préparé à être testé.
- Soyez constant.
- Redonnez votre attention à l'enfant aussitôt que le comportement dérangeant s'arrête.
- Combinez la distraction et l'ignorance.
- Choisissez des comportements spécifiques de votre enfant à ignorer et assurez-vous que vous êtes en mesure de les ignorer.
- Limitez le nombre de comportements à ignorer systématiquement.
- Donnez de l'attention à votre enfant pour ses bons comportements.



**Document**  
**Feuille de compilation  
des comportements**

*Félicitez « l'opposé positif »*

<b>Comportements que je veux voir moins : (ex. : Crier)</b>	<b>Le comportement positif opposé que je veux voir plus : (ex. : voix polie)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



## *Aide-mémoire et documentation*

### *Retrait pour se calmer*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



## Retrait pour se calmer

### Activité à faire à la maison cette semaine



#### À faire:

- **CHOISISSEZ UN MAUVAIS COMPORTEMENT SPÉCIFIQUE** avec lequel utiliser le retrait; par exemple, se battre ou frapper. Notez vos résultats sur le document « Feuille de compilation : demandes et retrait ».
- **CHOISISSEZ** un comportement positif (l'opposé du comportement qui résultera en un retrait) pour lui porter systématiquement attention par l'utilisation des félicitations, du renforcement et de commentaires.
- **DÉCRIVEZ** une situation dans laquelle l'enfant a continué à adopter de mauvais comportements et essayez de comprendre pourquoi ça arrive. Apportez cela à la prochaine rencontre.
- **LISEZ** les documents sur les journées bienveillantes, la perte de contrôle et les nouveaux problèmes.
- **PRATIQUEZ** l'utilisation de monologue positif et des idées adaptatives



#### À lire:

- Révisez le chapitre 12, *Retrait du stress et de la colère et le chapitre 7, conséquences logiques et naturelles*, dans le livre **Ces années incroyables**.

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

# Retrait

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **FÉLICITEZ** l'obéissance de votre enfant à vos demandes (ou encore, mettez sur pied un programme de récompenses pour l'obéissance).
- **PRATIQUEZ** l'utilisation de monologue positif et adaptatif.
- Sur la « feuille de compilation : demande et retrait », inscrivez un exemple de situation où vous avez utilisé le retrait
- **RÉVISEZ** la liste des comportements que vous aimeriez voir moins (exemple pleurnicher) et **PRATIQUEZ L'IGNORANCE** à chaque fois que ce comportement apparaît pendant la semaine. De plus, **FÉLICITEZ LES COMPORTEMENTS** « opposés positifs ».
- **FAITES VOTRE COUP** de fil à un membre du groupe et partagez vos stratégies pour vous calmer.



### À lire:

- Documents et chapitre 7, *conséquences logiques et naturelles*, dans le livre **Ces années incroyables**.

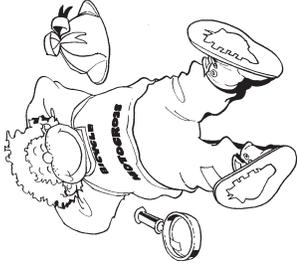
**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

## **AIDE-MÉMOIRE RETRAIT**



- Soyez poli.
- Soyez prêt à ce que l'enfant teste vos limites.
- Contrôlez et gérez votre colère pour éviter les explosions; donnez des avertissements.
- Mettez l'enfant en retrait pour 5 minutes, dont 2 minutes de silence à la fin.
- Limitez le nombre de comportements différents pour lesquels vous utiliserez le retrait; utilisez le retrait de façon cohérente pour ces comportements.
- Utilisez le retrait de façon constante pour les comportements sélectionnés.
- Ne menacez pas l'enfant de le mettre en retrait si vous n'avez pas vraiment l'intention de le faire.
- Ignorez l'enfant pendant qu'il est en retrait.
- Utilisez des stratégies non violentes telles que le retrait de privilège comme appui au retrait.
- Faites toutes les étapes de la procédure de retrait.
- Si l'enfant brise ou salit quelque chose pendant la période de retrait, demandez-lui de le nettoyer.
- Appuyez votre conjoint qui utilise la mise en retrait.
- Ne faites pas un usage exclusif du retrait; combinez d'autres stratégies telles l'ignorance, les conséquences logiques, la résolution de problèmes.
- Attendez-vous à répéter les expériences d'apprentissage.
- N'hésitez pas à offrir des félicitations, du soutien, de l'affection.
- Utilisez le retrait pour vous-même, pour vous permettre de relaxer et refaire le plein d'énergie.
- Utilisez le retrait pour les comportements destructeurs et lorsque le comportement inapproprié de votre enfant ne peut être ignoré. Au départ, choisissez un seul comportement sur lequel travailler. Quand ce comportement n'est plus un problème, choisissez un nouveau comportement.
- Donnez un retrait immédiat pour avoir frappé ou autre comportement destructeur, bien qu'un avertissement puisse être donné dans le cas de la désobéissance.
- Ignorez les comportements inappropriés comme les cris, le pleurnichage, les jurons et les crises de colère.
- Félicitez les comportements positifs aussi souvent que possible.

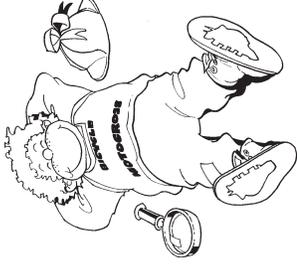
## AIDE-MÉMOIRE STRESS ET COLÈRE



Relax

- Soyez attentifs aux points de tension dans votre corps, respirez, relaxez et faites de l'activité physique.
- Soyez attentifs aux commentaires négatifs que vous faites sur vous-mêmes et remplacez ces commentaires négatifs par des mots d'encouragement.
- Est-ce que les « causes » de vos tensions sont si importantes? Est-ce que ça fera une différence dans une semaine, une année, quand vous aurez 70 ans?
- Visualisez des situations agréables.
- Lorsque vous êtes au cœur d'un conflit, respirez calmement, calmez-vous, changez d'air pour quelques minutes.
- Donnez-vous du temps (allez marcher, prenez un bain, lisez ce qui vous plaît).

## AIDE-MÉMOIRE STRESS ET COLÈRE



Relax

- Soyez attentifs aux points de tension dans votre corps, respirez, relaxez et faites de l'activité physique.
- Soyez attentifs aux commentaires négatifs que vous faites sur vous-mêmes et remplacez ces commentaires négatifs par des mots d'encouragement.
- Est-ce que les « causes » de vos tensions sont si importantes? Est-ce que ça fera une différence dans une semaine, une année, quand vous aurez 70 ans?
- Visualisez des situations agréables.
- Lorsque vous êtes au cœur d'un conflit, respirez calmement, calmez-vous, changez d'air pour quelques minutes.
- Donnez-vous du temps (allez marcher, prenez un bain, lisez ce qui vous plaît).

# RETRAIT POUR AGRESSIVITÉ

Enfants âgés de 3 à 6 ans

Scénario #1 : L'enfant va en retrait.

Gestion des mauvaises conduites partie 3 : vignettes 9-12

L'enfant  
frappe



Consigne



L'enfant va en retrait



«L'enfant calme 2  
dernières minutes»

«Tu as frappé, tu dois  
aller en retrait »



(sur une chaise pour 4-5 minutes)

Parent félicite le premier  
comportement positif de l'enfant



Parent met fin au retrait et engage  
l'enfant dans une activité

«C'est très gentil de ta  
part de partager.»

«Ton retrait est fini.  
Tu peux jouer avec  
tes blocs.»



# Réagir à la dérégulation des enfants et enseigner l'autorégulation

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

## Mon enfant est contrarié, fâché et rebelle, et commence à se déréguler

### Le discours intérieur des parents

- « Mon enfant est contrarié parce que... et a besoin d'aide pour s'autoréguler et résoudre ses problèmes. »
- « Je suis capable de rester calme, ce qui aidera mon enfant à rester calme. »
- « Je peux ignorer ce comportement tant qu'il ne blesse pas quelqu'un ou ne casse pas quelque chose. »
- « Je peux le soutenir sans accorder d'attention aux inconduites perturbatrices. »
- « Si mon enfant est réceptif et coopératif à mon coaching, c'est un bon moment pour le faire. Si mon coaching la rend plus en colère, elle a plutôt besoin d'espace et d'intimité pour se calmer. »

### La réponse des parents

- Modéliser la respiration profonde, la patience et la sympathie envers l'enfant.
- Aider l'enfant à utiliser un thermomètre de retour au calme et à prendre de grandes respirations.
- Rediriger l'enfant vers une autre activité.
- Ignorer le comportement dérégulé de l'enfant, tant que le comportement n'est pas dangereux.
- Identifier l'émotion de l'enfant et sa stratégie d'adaptation : « Tu sembles être en colère, mais tu t'efforces de rester calme en respirant et en te rappelant ton lieu joyeux. »
- Rester à proximité et les soutenir.
- Donner de l'attention et de l'encadrement aux comportements qui aident votre enfant à composer avec ses émotions et à les réguler.

**Pense ceci : « Arrête »**

**Prends 3 grandes respirations**

**Garde ton sang-froid**

### Ralentir

Lorsque les enfants sont en colère et dérégulés, les parents peuvent eux aussi se sentir en colère et hors de contrôle et réagir en criant, en critiquant ou en donnant la fessée. Dans ces moments, le retrait peut fournir du temps et de l'espace au parent, ainsi qu'à l'enfant, pour s'autoréguler. Voici quelques conseils pour l'autorégulation des parents :

- **ARRÊTEZ-VOUS.** Remettez en question les pensées négatives et utilisez un discours intérieur positif, comme par exemple : « Tous les enfants ont parfois des pensées négatives. Mon enfant teste les limites de son indépendance pour apprendre que les règles familiales sont prévisibles et sécuritaires. C'est normal pour des enfants de cet âge; ce n'est pas la fin du monde. »
- Respirez profondément et répétez un mot apaisant : « détend-toi », « sois patient(e) », « ne t'énerve pas. »
- Pensez à des images relaxantes ou à des moments amusants que vous avez passés avec votre enfant.
- Faites une courte pause pour vous rincer le visage, prendre un thé, écouter de la musique ou caresser le chien. Assurez-vous que votre enfant est en sécurité et surveillé.
- Concentrez-vous des pensées telles que : « Je peux mieux aider mon enfant si je garde le contrôle. »
- Pardonnez-vous et assurez-vous de prévoir du « temps personnel » pour vous détendre.
- Demandez le soutien de quelqu'un d'autre.
- Renouez avec votre enfant dès que vous êtes tous les deux calmes.

**Comme votre enfant, vous pouvez retourner à un état de calme « vert » et essayer de nouveau.**

**©The Incredible Years®**

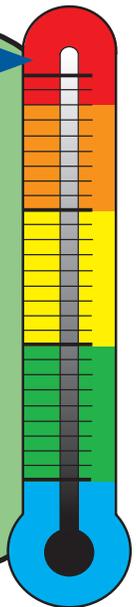
## Mon enfant continue de se déréguler et devient agressif

### Le discours intérieur des parents

- « Mon enfant est hors de contrôle et trop dérégulé pour bénéficier de rappels l'invitant à se calmer ou à discuter de solutions aux problèmes. »
- « Je dois priver mon enfant d'attention pendant un certain temps pour qu'il se calme et ne blesse personne. »
- « J'ai appris à mon enfant comment utiliser la chaise de retrait et les étapes de gestion de la colère de Tiny pour se calmer, alors je peux maintenant utiliser cette approche. »
- « Le retrait est un moyen sécuritaire et respectueux qui aide mon enfant à apprendre à réfléchir et à s'autoréguler. »

### La réponse des parents

- Je dis : « Il n'est pas permis de frapper, alors tu dois aller en retrait pour te calmer. » (Dans ce lieu, il y a un thermomètre qui rappellera à mon enfant comment se calmer pendant le retrait.)
- J'attends patiemment à proximité que mon enfant s'autorégule à nouveau et m'assure que les autres ne prêtent pas attention à son comportement perturbateur.
- Je lui donne de l'intimité et ne lui parle pas pendant cette période de retour au calme.
- Lorsqu'il est calme (dans les 3 à 5 minutes), je le félicite de s'être calmé.
- J'aide mon enfant à reprendre une activité ou une routine.



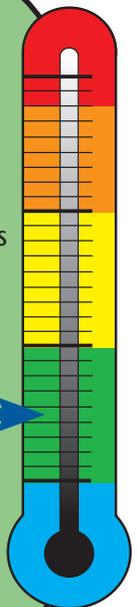
## Mon enfant est maintenant calme

### Le discours intérieur des parents

- « Maintenant, je peux renouer avec mon enfant et l'aider à apprendre une autre façon de résoudre son problème. »
- « Elle apprend qu'elle reçoit plus d'attention en se comportant de façon positive qu'en se comportant de façon inappropriée. »
- « Je peux l'aider à apprendre à exprimer sa frustration et sa colère de façon plus appropriée. »

### La réponse des parents

- Je félicite mon enfant de s'être calmé.
- Je détourne son attention vers une nouvelle opportunité d'apprentissage.
- Je ne force pas mon enfant à s'excuser parce que les excuses non sincères n'enseignent pas l'empathie.
- Je l'engage dans autre activité pour que nous ayons du temps positif ensemble et qu'elle se sente aimée.
- J'offre du coaching social à mon enfant pendant qu'elle joue.
- Je recherche les moments où elle est calme, patiente, joyeuse ou gentille.
- Je lui offre du coaching émotionnel pour l'aider à comprendre que ses sentiments autorégulés attirent mon attention.
- Si elle recommence à se déréguler, je nomme ses sentiments inconfortables, je l'aide à les exprimer verbalement et je l'invite à se souvenir des stratégies qui lui permettront de les maîtriser.
- Lorsque mon enfant est calme, j'utilise des marionnettes, des jeux et des histoires pour l'aider à apprendre des solutions alternatives aux problèmes courants de l'enfance.



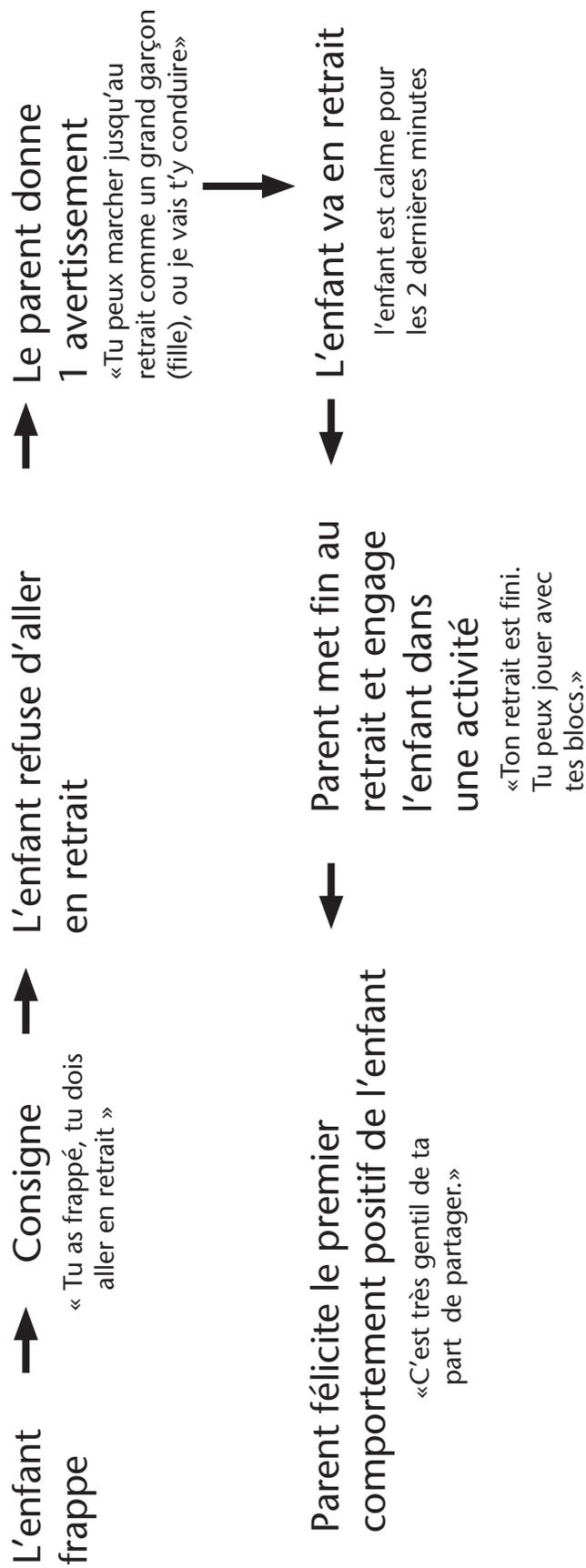
### En bout de ligne

Mon enfant apprend que le retrait est un endroit sécuritaire pour se calmer, sans être punitif, sévère ou aliénant. Mon enfant comprend que lorsqu'il s'est calmé, il peut participer aux activités avec la famille ou ses amis sans être blâmé pour son inconduite, et il a une nouvelle occasion d'essayer une autre solution à son problème. Il se sent aimé lorsque cette stratégie est utilisée, et voit parfois ses parents ou ses enseignants utiliser cette même stratégie pour eux-mêmes lorsqu'ils sont en colère. Mon enfant reçoit beaucoup plus d'attention de ma part pour ses comportements positifs que pour ses comportements négatifs. Il se sent aimé et en sécurité lorsqu'il est en retrait parce qu'il peut se reprendre dans un environnement aimant. Le retrait me donne la chance de respirer profondément et de me calmer afin que je puisse réagir d'une manière calme, ferme, constante, attentionnée ou bienveillante.

# LE JEUNE ENFANT QUI REFUSE D'ALLER EN RETRAIT

## Enfants âgés de 3 à 6 ans

Scénario #2: L'enfant refuse d'aller en retrait.



“Va en retrait”

*sécuritaire, pas attention  
de personne, une minute  
par année d'âge jusqu'à  
5 ans*

L'enfant sort du retrait avant  
que le retrait soit terminé

Parent donne  
1 avertissement.

«Si tu ne peux pas rester  
sur la chaise de retrait tu  
devras aller dans la salle  
de retrait»

L'enfant demeure  
en retrait

4-5 minutes, 2 dernières  
minutes l'enfant est calme

Le parent met fin au  
retrait et engage  
l'enfant dans une activité

«Ton retrait est fini»

Parent félicite le premier  
comportement positif  
de l'enfant

«C'est très gentil de ta  
part de partager.»

L'enfant sort du retrait

Le parent conduit l'enfant  
dans la salle de retrait

«Tu n'es pas resté en retrait. Tu  
dois aller dans la salle de retrait»

L'enfant reste dans la  
salle de retrait  
5 minutes, 2 dernières  
minutes l'enfant est calme

Parent met fin au retrait  
et engage l'enfant dans  
une activité

«Ton retrait est fini»

Parent félicite le premier  
comportement positif  
de l'enfant

«C'est très gentil de  
ta part de partager.»

# L'enfant refuse de rester en retrait

Scénario #3

Gestion des mauvaises conduites partie 3 : vignettes 17-18

# L'enfant d'âge scolaire qui refuse d'aller en retrait

## enfants âgés de 6 à 10 ans

Scénario #2B: L'enfant refuse d'aller en retrait.  
Gestion des mauvaises conduites partie 3 : vignette 20



# L'enfant d'âge scolaire qui persiste à refuser d'aller en retrait

## enfants âgés de 6 à 10 ans

Scénario #2C: L'enfant persiste à refuser d'aller en retrait.  
Gestion des mauvaises conduites partie 3 : vignette 21

L'enfant frappe → Consigne → L'enfant refuse → Le parent donne 1 avertissement

« Tu as frappé, tu dois aller en retrait »

«Tu ajoutes une minute au retrait.  
Ça fait 6 minutes» (ajoutez du temps jusqu'à 9 minutes si l'enfant continue à refuser)



Le parent explique la conséquence

«Ça fait maintenant 10 minutes et si tu n'y vas pas tout de suite, tu vas perdre ton privilège de télévision pour ce soir.»



Parent félicite le premier comportement positif de l'enfant

«C'est très gentil de ta part de partager.»

Parent met fin au retrait et engage l'enfant dans une activité

«Ton retrait est terminé. Viens voir le dessert que j'ai préparé.»

L'enfant va en retrait

«5 minutes + temps supplémentaire - jusqu'à 10 minutes l'enfant calme pendant 2 dernières.» minutes.»

# L'enfant d'âge scolaire qui persiste à refuser d'aller en retrait

## enfants âgés de 6 à 10 ans

Scénario #2D: L'enfant persiste à refuser d'aller en retrait.

L'enfant frappe → Consigne → L'enfant refuse d'aller en retrait → Le parent donne 1 avertissement

« Tu as frappé, tu dois aller en retrait »

« Tu ajoutes une minute au retrait. Ça fait 6 minutes» (ajoutez du temps jusqu'à 9 minutes si l'enfant continue à refuser)

Le parent explique la conséquence

«Ça fait maintenant 10 minutes et si tu n'y vas pas tout de suite, tu vas perdre ton privilège de télévision pour ce soir.»

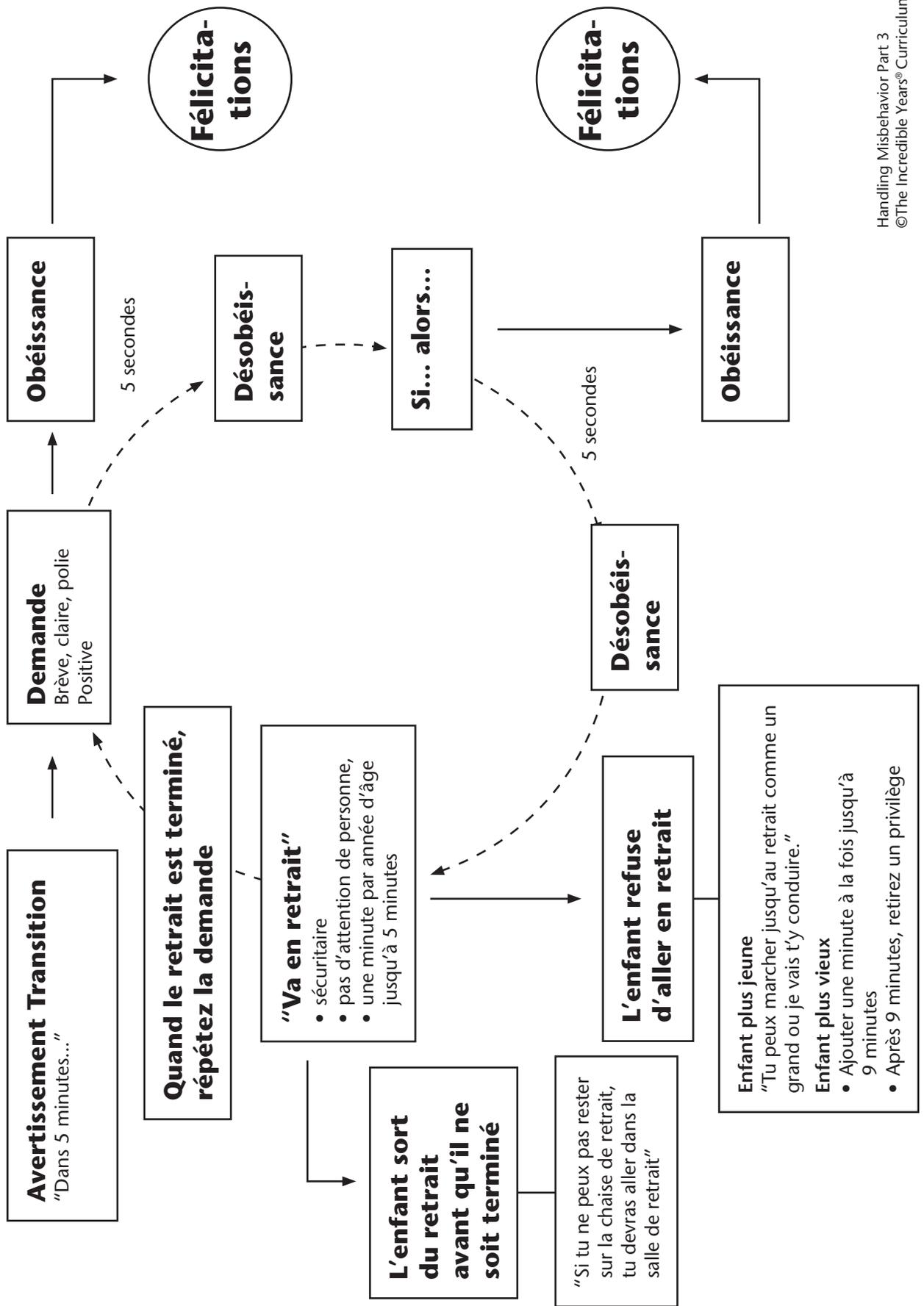
Le parent met fin à la lutte de pouvoir → L'enfant refuse d'aller en retrait

«Tu as perdu ton privilège de regarder la télévision.» (Le retrait n'a pas lieu.)

Le parent donne suite avec une conséquence et ignore les protestations.

Note : La conséquence devrait avoir lieu le jour même.

# RETRAIT POUR L'ENTRAÎNEMENT À L'OBÉISSANCE



## Document

# QUE FAIRE QUAND VOUS SENTEZ QUE VOUS PERDEZ LE CONTRÔLE

1. Retirez-vous de la situation pour un moment et demandez-vous:

- Quel est mon objectif?
- Qu'est-ce que je suis en train de faire maintenant?
- Est-ce que ce que je fais m'aide à atteindre mon objectif?
- Que dois-je faire différemment?



2. Pratiquez une technique de relaxation:

- Ralentissez votre respiration
- Comptez de un à dix, aussi longtemps que vous le pouvez en un seul souffle.
- Répétez de lentes et profondes inspirations et expirations en comptant, jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.

3. Reconnaissez vos pensées bouleversantes. Reformulez ces pensées en pensées alternatives, calmantes. Par exemple :

### **Pensées contrariantes**

« Cet enfant est un monstre. C'est ridicule. Il ne changera jamais. »

« Je suis fatiguée d'être toujours aussi fâchée. Les choses vont changer ici, ou bien... »

### **Pensées calmantes**

« Cet enfant est en train de tester pour voir s'il peut obtenir ce qu'il désire. Mon travail est de rester calme et de l'aider à apprendre de meilleures façons de se comporter. »

« Je dois parler à Michel du fait qu'il laisse trainer ses vêtements partout. Si on discute calmement et de manière constructive, on devrait être en mesure de trouver une bonne solution. »

## Communication

### QUOI FAIRE LORSQUE DE NOUVELLES DIFFICULTÉS SURVIENNENT

Des «rechutes» de mauvaise conduite sont possibles et normales, alors mieux vaut être préparé! Les rechutes sont fréquemment déclenchées par des situations de crise ou des changements à l'intérieur de la vie familiale (maladie, décès, vacances, nouvel emploi, difficultés financières, etc.). En effet, on observe souvent une augmentation des comportements inappropriés dans ces moments. Afin de reprendre la bonne voie, voici quelques façons de rétablir le programme.

1. Planifier un temps, lorsque vous n'êtes plus contrarié, pour discuter du problème avec votre conjoint, un ami ou pour réfléchir seul.
2. Clarifier quels comportements vous exigez de votre enfant et ceux que vous n'acceptez pas.
3. Dresser une liste des difficultés, du plus important au moins important. Concentrez vos efforts sur le problème le plus urgent.
4. Explorer le plus de solutions possibles (revoir les communications):

#### **Renforcements**

(félicitations, récompenses concrètes, périodes de jeu)

#### **Discipline**

(ignorance, retrait, perte de privilège, corvée de tâches ménagères, conséquence logique, résolution de problème)

#### **Méthodes pour aider les parents à maintenir leur autocontrôle**

(se parler (langage intérieur), relaxer)

5. Suivre de près l'évolution du programme et le réviser lorsque nécessaire.
6. Renforcer vos efforts.

*À se souvenir:* Les parents peuvent être tentés d'utiliser des stratégies procurant des bénéfices à court terme (p.ex., obtenir l'obéissance immédiate en criant, frappant ou critiquant l'enfant) mais amenant des conséquences négatives à long terme (l'enfant apprend à crier et à frapper plutôt qu'à utiliser une approche non violente de résolution de problèmes). Les parents doivent littéralement utiliser des stratégies comme les félicitations et l'ignorance une centaine de fois afin d'induire un changement dans le comportement de l'enfant, et ceci exige beaucoup d'efforts et de travail. Toutefois, au bout du compte, cette approche montre à l'enfant comment il doit se comporter de façon appropriée, lui apprend des habiletés essentielles aux bonnes relations interpersonnelles avec les autres et améliore l'image qu'il a de lui-même. On peut comparer ceci à l'exercice de se brosser les dents -- vous avez besoin de le faire continuellement pour pouvoir obtenir des résultats à long terme.

## Document

### CONSERVER L'OBJECTIVITÉ

Une autre méthode pour maintenir son autocontrôle pendant les situations conflictuelles est de réfléchir au lien entre ce que vous faites et l'objectif que vous désirez atteindre: ce que je fais m'aide-t-il à atteindre mon objectif?

- Quel est mon objectif ? (pour mon enfant, d'améliorer son comportement)
- Qu'est-ce que je fais présentement? (je deviens en colère)
- Ce que je fais présentement m'aide-t-il à atteindre mon but? (non, nous nous disputons)
- Sinon, qu'est-ce que je dois faire pour agir différemment? (relaxer, prendre le temps de réfléchir sur la situation actuelle et exposer clairement ce que je veux)

### MÉTHODES DE RELAXATION

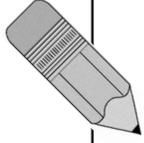
Plusieurs personnes doivent apprendre à se relaxer avant de pouvoir contrôler leurs propres déclarations. La méthode de relaxation suivante peut s'apprendre sans déployer trop d'efforts.

1. Adoptez une position confortable sur votre chaise. Fermez vos yeux.
2. Soyez attentif à votre respiration.
3. Pendant que vous inspirez et expirez, ralentissez le rythme de votre respiration.
4. Pendant que vous ralentissez votre respiration, inspirez lentement tout en comptant de 1 à 10 ou le plus loin que vous êtes capable dans une seule inspiration.
5. Maintenant, expirez lentement, et encore une fois, comptez de 1 à 10 jusqu'à ce que vous soyez à bout de souffle.
6. Visualisez-vous en contrôle et calme.
7. Dites-vous que vous faites du bon boulot et du progrès.
8. Répétez cet exercice d'inspiration et d'expiration lentement et profondément tout en continuant de compter, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

Rappelez-vous qu'à certains moments, il sera difficile d'utiliser ces techniques d'autocontrôle. Il est possible de vivre des rechutes. Toutefois, avec la pratique, vous aurez de plus en plus de facilité à relaxer.



Activités à faire à la maison



## FEUILLE DE COMPILATION : DEMANDES ET RETRAIT

Date	Moment	Demande/ avertissement	Réponse de l'enfant	Féliciter/ récompenser l'obéissance	Durée du retrait sur la chaise	Si utilisation de la chambre, durée



## Remue-méninges/Éclair

Il est important de réfléchir à l'avance aux comportements qui entraineront un retrait. Ainsi, lorsque le comportement apparaît, vous êtes prêt à donner suite avec le retrait.

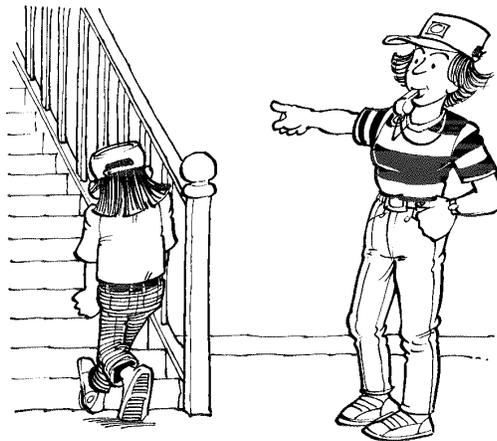


Il est également important pour les enfants de savoir quels comportements vont donner lieu à un retrait. Faites un Remue-méninges de quelques-uns de ces comportements:

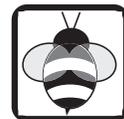
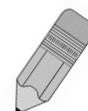
### **Comportements appropriés pour un retrait pour se calmer**

*Exemple : frapper les autres*

Assurez-vous de définir ce que vous entendez par frapper. La redirection et les distractions fonctionnent habituellement pour séparer les enfants et les amener à se concentrer sur quelque chose d'autre. Cependant, frapper violemment ou de manière à blesser autrui devrait donner lieu à un retrait immédiat de l'enfant dans un endroit où il ne peut pas blesser un autre enfant. Rappelez-vous de pratiquer à l'avance la manière de se calmer durant le retrait en prenant de grandes respirations et en vous disant : « je peux le faire, je peux me calmer ».



# Remue-méninges / Éclair Rester calme et gérer la colère



Réécrivez les monologues négatifs suivants avec des idées positives et adaptatives.

<b>Monologues négatifs</b>	<b>Idées positives et adaptatives</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne peux pas endurer ça, c'est trop dur!</li><li>• Je ne sais pas quoi faire.</li><li>• Ignorer ne marchera jamais.</li><li>• Je suis en train de perdre le contrôle et je vais bientôt exploser.</li><li>• Je vais la frapper comme ma mère m'a fait à moi.</li><li>• C'est affreux de le laisser me manquer de respect. Ce n'est pas bon d'avoir l'air faible devant mon enfant.</li><li>• Je déteste qu'on me manque de respect.</li><li>• Elle ne changera jamais.</li><li>• Je ne peux pas le laisser contester mon autorité.</li><li>• Il m'a blessé, donc je devrais le blesser.</li><li>• Je ne l'aime pas quand il est comme ça.</li></ul>	



## Remue-méninges / Éclair Rester calme et gérer la colère

(suite de la page précédente)



Idées positives et adaptatives	Idées positives et adaptatives
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les voisins vont se plaindre si je ne réussis pas à arrêter ça.</li><li>• Elle ne va jamais arrêter de pleurnicher.</li><li>• Un peu plus de force de ma part devrait l'arrêter.</li><li>• Ce gosse sait à quel point ça me dérange – il le fait exprès.</li><li>• Je suis un parent inapte – je n'aurais jamais dû avoir d'enfant.</li><li>• Je ne peux pas la laisser sortir avec ça.</li><li>• C'est tout de la faute de son père (ou de sa mère).</li></ul>	

**Objectif :** Je m'engage à arrêter et à contester mon monologue négatif et à pratiquer l'utilisation d'un monologue positif et adaptatif de même qu'à me donner à moi-même des retraits pour me calmer.

## ***Remue-méninges***

### ***Avantages et inconvénients au retrait pour se calmer***



Pensez aux avantages au retrait et écrivez-les sur une feuille.

Faites une liste des désavantages.

#### **Retrait pour se calmer**

**Avantages**

**Désavantages**

## ***Considérations***

### ***Réfléchir aux avantages et désavantages du retrait***

Regardez les listes et notez en faveur de qui sont les avantages et qui subit les désavantages (enfant ou parent). Regardez aussi si les désavantages sont à court ou long terme pour vous ou votre enfant.



## **Remue-méninges/Éclair Monologue intérieur pour rester calme et s'adapter**



Pensez à des moyens de rester calme, sûr de vous et patient lorsque vous utilisez le retrait.



Pratiquez-vous à confronter vos pensées négatives et à les remplacer par des pensées positives et favorables à l'adaptation. Sur cette feuille, écrivez quelques phrases que vous pouvez vous dire à vous-même quand vous sentez la colère monter.

### **Monologue positif**

*Je peux gérer ça ...*

*Je peux contrôler ma colère...*

*Je vais prendre un petit temps de retrait pour moi-même...*



**Confrontez vos pensées irrationnelles**

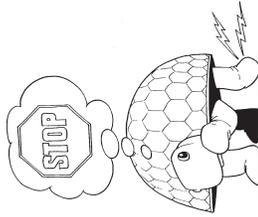
## Remue-méninges / Éclair Rester calme

Quelle réponse émotionnelle vivez-vous lorsque vous utilisez le retrait? Les parents ont souvent du mal à contrôler leur colère lorsqu'ils font face à l'agressivité ou à l'opposition de leur enfant et trouvent difficile de ne pas critiquer l'enfant. Cette implication émotionnelle peut rendre difficile l'ignorance des arguments de votre enfant et les félicitations de son obéissance quand elle se produit finalement. Quelles stratégies pourriez-vous utiliser pour rester calme? Écrivez-les sur une feuille.



Ma réponse émotionnelle lorsque j'utilise le retrait	Stratégies pour rester calme

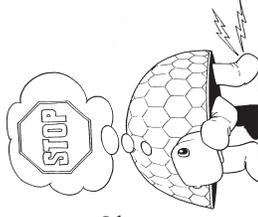




### Aide-mémoire

## ENSEIGNER AUX ENFANTS À GÉRER LEUR COLÈRE

- Remarquez quand votre enfant commence à être frustré ou en colère.
- Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments.
- Soutenez votre enfant en disant : « Dis-toi qu'il faut arrêter, calme-toi et prends trois grandes respirations. »
- Encouragez votre enfant à se parler à lui-même en disant : « **dis-toi je peux me calmer; je peux gérer ça** » ou «**tout le monde fait des erreurs; avec de la pratique, je peux le faire** »
- Félicitez l'autocontrôle de votre enfant et l'expression appropriée de ses sentiments chaque fois que vous le remarquez.
- Soyez un modèle d'autocontrôle et d'expression appropriée des sentiments.



### Aide-mémoire

## ENSEIGNER AUX ENFANTS À GÉRER LEUR COLÈRE

- Remarquez quand votre enfant commence à être frustré ou en colère.
- Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments.
- Soutenez votre enfant en disant : « Dis-toi qu'il faut arrêter, calme-toi et prends trois grandes respirations. »
- Encouragez votre enfant à se parler à lui-même en disant : « **dis-toi je peux me calmer; je peux gérer ça** » ou «**tout le monde fait des erreurs; avec de la pratique, je peux le faire** »
- Félicitez l'autocontrôle de votre enfant et l'expression appropriée de ses sentiments chaque fois que vous le remarquez.
- Soyez un modèle d'autocontrôle et d'expression appropriée des sentiments.

## Émotions

Furieux

Méprisant

Fâché

Défensif

Sentiment de culpabilité

Retiré

Frustré

Irrité

Anxieux

Frustré

Alerte/Intéressé

Réceptif/Ouvert/

Flexible

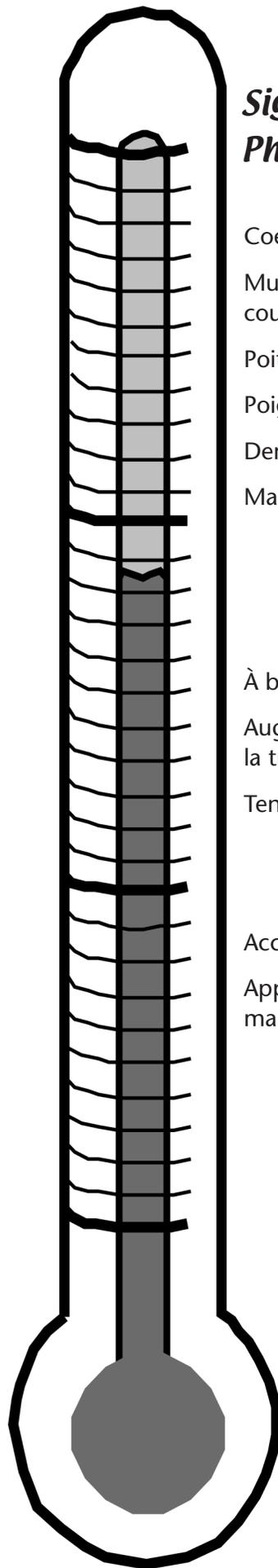
Calme

Heureux

Content

Confiant

Aimant/Amoureux/  
Affectueux



## Signes Physiologiques

Coeur débat

Muscles du cou contractés

Poitrine serrée

Poignets tirés

Dents serrées

Mal de tête

À bout de souffle

Augmentation de la transpiration

Tension musculaire

Accélération

Apparition d'un mal de tête

## Comportements

Crier

Frapper

Menacer

Se retirer

Faire obstruction

Critique

Difficulté à écouter

Pensées étroites

Moins ouvert aux nouvelles idées.

Calme

Agréable

En mesure de résoudre des problèmes

Capable d'écouter

## Émotions

Furieux

Méprisant

Fâché

Défensif

Sentiment de  
culpabilité

Retiré

Frustré

Irrité

Anxieux

Frustré

Alerte/Intéressé

Réceptif/Ouvert/

Flexible

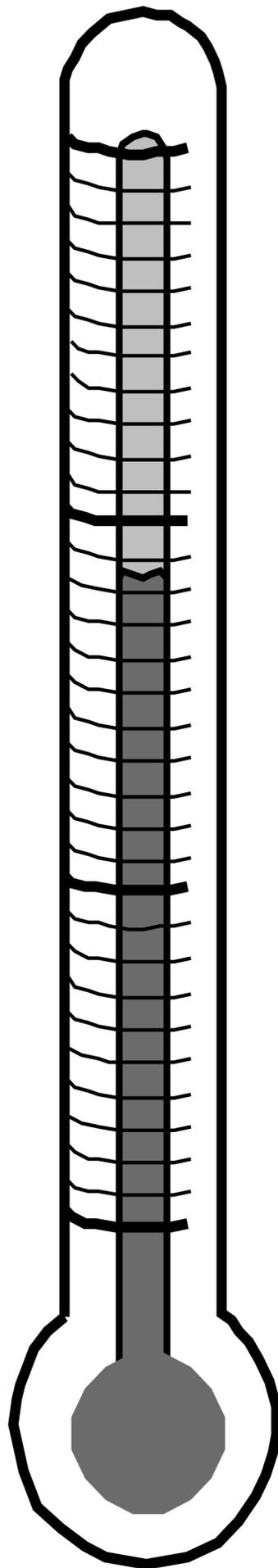
Calme

Heureux

Content

Confiant

Aimant/Amoureux/  
Affectueux



## Monologue Intérieur

Je suis tellement fâché, je pourrais faire mal.....

Il/elle mérite d'être...

Il/elle est mauvais(e)/pourri(e)

Qu'est-ce que j'ai bien pu faire pour mériter...

Ce n'est pas ma faute, c'est la sienne.

Il/elle est bien comme...

Je ne faisais jamais ça.

Je pense qu'il/elle va finir en prison.

Je n'ai pas le temps de m'occuper de ça.

Je suis un mauvais parent, un mauvais conjoint,  
c'est désespéré

Pourquoi moi? C'est trop stressant.

Je n'arrive pas à rester calme.

C'est inutile...

Il n'y a aucune raison de faire quelque chose  
pour lui/elle, ça ne donne rien.

Peu importe ce que je fais, il n'y a rien qui change.

Il/elle me retourne toujours tout en plein visage.

Je mérite bien ça, avec ce que j'ai fait quand...

Mes parents m'ont bien dit que j'étais...(critique)

Qu'est-ce qui va arriver quand il/elle sera  
adolescent(e).

Je deviens stressé; J'ai besoin d'un moment de  
retrait personnel.

Peut-être que j'en est plus que je peux en supporter

Peut-être que je ne suis pas un bon parent/époux.

Je ne suis pas certain que je puisse faire ça.

Quand il y a changement, c'est supposé être pire  
avant de s'améliorer/

Je peux faire une différence pour notre avenir.

Le stress est normal dans toutes les relations.

Ce stade ne durera pas toujours, les choses vont  
s'améliorer.

Je peux y arriver; je peux contrôler ma colère.

Je peux lui enseigner à...

Les problèmes se présentent pour que l'on puisse  
tous apprendre à gérer les conflits.

Je peux lui parler à propos de...et en venir  
à des solutions.

On va y arriver; nous avons tous besoin  
d'apprentissages.

Tout le monde fait des erreurs

Je peux aider en...

Ses qualités positives sont...

Je suis un parent/époux aimant quand j'essaie de...

Je reste calme la plupart du temps.

J'apprécie être avec lui, particulièrement  
quand nous...

J'aime (J'apprécie)...



## **Aide-mémoire**

### **Gérer les crises de colère**

Les crises quotidiennes sont normales pendant l'enfance. Elles se produisent parce que les enfants en développement manquent d'habiletés verbales pour communiquer leurs sentiments ou désirs et parce que leur système d'autorégulation des émotions est immature. Ceci, couplé à une forte volonté d'être indépendant, mène votre enfant à la frustration.

- Restez calme face à la tempête, incluant face aux coups de pied, aux cris, aux objets lancés ou aux tapes de votre enfant.
- N'essayez pas de raisonner ou de distraire votre enfant au milieu d'une tempête – plus vous raisonnez ou criez, pire sera l'intensité de la tempête.
- Restez dans la chambre avec votre enfant pendant la tempête, mais ignorez la crise de colère, faites autre chose.
- Attendez que la tempête se calme et redonnez immédiatement votre attention; félicitez un comportement calme de votre enfant et distrayez-le avec une autre activité.
- Peu importe la durée de la tempête, ne cédez pas et ne négociez pas – même lorsque vous êtes en public. Cette solution à court terme entraînerait des conséquences à plus long terme telles qu'une escalade des crises et l'utilisation des crises pour obtenir ce qu'il veut.
- Restez calme et en contrôle – un enfant en crise se sent hors de contrôle et a besoin de sentir que son parent est en contrôle.
- Si la crise de votre enfant dégénère jusqu'à frapper les gens ou les animaux ou briser des objets, prenez-le et conduisez-le à un endroit sûr. Restez avec lui, mais ignorez la crise.

### **Réfléchissez à ce qui pourrait expliquer pourquoi votre enfant fait des crises.**

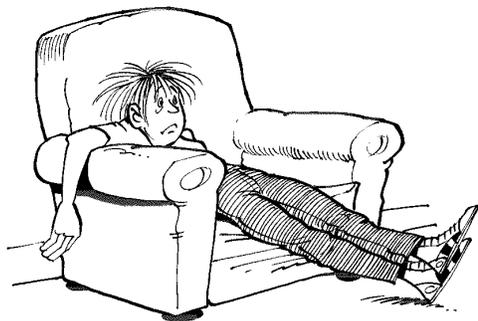
- Essayez de prévenir les tempêtes si possible.

Réfléchissez à savoir pourquoi et quand les crises se produisent – est-ce quand votre enfant a faim? Ou qu'il est fatigué? Ou lors de transitions vers une autre activité? Ou quand il ne peut pas obtenir ce qu'il veut?

Ceci pourrait suggérer de garder des collations à portée de main, ou devancer l'heure de la sieste, ou préparer d'avance votre enfant à une transition afin de lui donner une chance de s'adapter. Si votre enfant est aux prises avec des problèmes de contrôle ou d'indépendance, tentez d'offrir des choix quand c'est possible.

Surveillez la fréquence à laquelle vous dites « non » – est-ce que vos limites sont nécessaires? Gardez votre énergie pour les batailles les plus importantes.

***Rappelez-vous – même avec toutes vos stratégies de prévention, les enfants vont quand même faire des crises de colère et devront développer leurs habiletés d'autorégulation pour se calmer.***



Gueule de bois suite au retrait

## *Aide-mémoire*

### *Enseigner des stratégies pour se calmer*

- Lorsque votre enfant est calme, pratiquez les grandes respirations et félicitez votre enfant en lui disant qu'il est très fort pour se calmer.
- Remarquez les fois où votre enfant reste calme dans une situation frustrante et félicitez-le pour sa patience et son calme.
- Utilisez le coaching émotionnel et décrivez les moments où votre enfant est heureux, excité, curieux, calme, en colère ou frustré. Essayez de décrire davantage les sentiments heureux que la colère ou la tristesse.
- Soyez un modèle en restant vous-même calme dans des situations frustrantes – prenez une respiration profonde, dites « je peux me calmer » devant votre enfant.

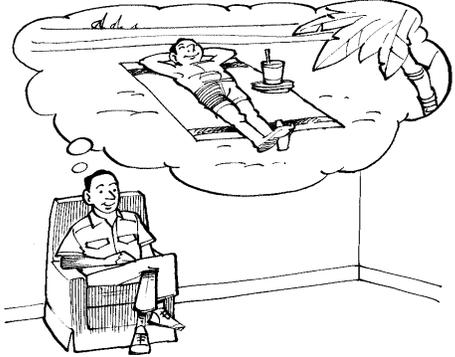




# Remue-méninges / Éclair Stratégies pour réduire le stress

Pensez à deux stratégies pour réduire votre stress.



# *Aide-mémoire et documentation*

## *Conséquences logiques et naturelles*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



## AUTRES CONSEQUENCES

« Les conséquences logiques : en contingence avec le comportement de l'enfant »

### Activité à faire à la maison cette semaine



#### À faire:

- **CONTINUEZ** d'utiliser le retrait pour les comportements agressifs ou la désobéissance extrême
- **UTILISEZ** le principe de « conséquence logique » pour un comportement inadéquat qui survient durant la semaine
- **PENSEZ** à un comportement positif auquel vous pouvez systématiquement donner de l'attention avec des félicitations, des renforcements et des commentaires
- **DÉCRIVEZ** une situation dans laquelle votre enfant continue à mal se comporter et essayez d'analyser pourquoi cela arrive
- **COMPLÉTEZ** « les parents pensent comme des détectives »



#### À lire:

- Chapitre 8, enseignez aux enfants à résoudre des problèmes dans *Ces années incroyables*

### Continuez!

- Pensez à des moyens à mettre en place pour continuer de recevoir du soutien dans vos efforts pour améliorer vos stratégies éducatives.
- Apportez vos idées à une prochaine rencontre

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

## AIDE-MÉMOIRE CONSÉQUENCES LOGIQUES



- Utilisez des conséquences appropriées à l'âge de l'enfant
- Utilisez des conséquences avec lesquelles vous vous sentez à l'aise
- Les conséquences doivent suivre immédiatement le comportement
- Laissez l'enfant choisir entre deux conséquences, à l'avance
- Présentez les conséquences de façon non punitive
- Impliquez l'enfant aussi souvent que possible
- Soyez chaleureux et positif
- Utilisez des conséquences courtes et appropriées
- Offrez rapidement des occasions d'obtenir un succès

## **AIDE-MÉMOIRE**

### **LA DISCIPLINE POSITIVE AIDE MON ENFANT À SE SENTIR AIMÉ ET EN SÉCURITÉ**

- Jouez fréquemment et fournissez un coaching social et émotionnel
- Nommez et reflétez les sentiments de votre enfant – même les sentiments négatifs
- Structurez la journée de votre enfant avec une routine prévisible pour les matins, les siestes, les repas et le coucher.
- Fixez des limites claires pour garder votre enfant en sécurité quand c'est nécessaire.
- Aidez votre enfant à se préparer pour les transitions ou des changements dans la routine.
- Prévoyez une routine prévisible pour les moments où vous quittez votre enfant et pour les réunions.
- Donnez des choix à votre enfant quand c'est possible.
- Partagez votre amour, félicitez votre enfant et dites-lui à quel point il est exceptionnel.
- Donnez de l'attention et des félicitations à votre enfant pour ses comportements positifs.
- Redirigez le comportement négatif de votre enfant.
- Permettez à votre enfant d'être indépendant quand c'est possible.
- Aidez votre enfant à explorer tout en lui donnant un soutien approprié.
- Ignorez les crises et redonnez de l'attention dès que la crise s'arrête.
- Prenez soin de vous en obtenant du soutien des autres et faites des choses pour vous-même.

# Les parents jouent aux détectives : Voyons ce que vous avez appris!

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

Faire une liste de toutes les stratégies à appliquer pour les comportements inadéquats suivants. Ajouter les autres comportements négatifs de votre enfant que vous aimeriez modifier.

#### Comportement inadéquat

1. Frapper et bousculer ses pairs.
2. Refuser de faire ce qu'un parent demande.
3. Se plaindre, pleurnicher.
4. Faire une crise.
5. Flâner au moment de s'habiller.
6. Ne pas manger certains aliments au repas.
7. Se disputer ou argumenter avec ses parents.
8. Difficulté à rester assis à la table au moment du repas.
9. Maux de ventre ou maux de tête.
10. Faire preuve d'inattention ou d'impulsivité.
11. Laisser la salle de jeux dans le désordre.
12. Critiquer ou se disputer avec un autre membre de la famille.

#### Stratégie disciplinaire

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## *Ces années incroyables!*

### *Fiche aidant à gérer et à résoudre les comportements dérangeants d'enfants de niveau préscolaire*

#### **Le problème:**

1. Comportement dérangeant de mon enfant: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Quels sont les éléments déclencheurs du comportement de mon enfant? (Problème développemental, pas assez de sommeil, n'a pas ce qu'il veut, une transition, peu de tolérance face à une situation frustrante, etc.)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Généralement, de quelle manière réagissez-vous face à ce comportement? (Est-ce que je lui donne de l'attention? Est-ce que je me fâche?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **Le but:**

4. Quel est mon but? Quel serait le comportement positif recherché? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **Les solutions:**

5. Quelles habiletés ou stratégies puis-je utiliser pour encourager le comportement positif recherché (pyramide)?

Jeux/ Activités spéciales : Quelle sorte de jeux ou d'activités spéciales seraient les plus appropriés pour aider mon enfant? (persévérance, académique, sociale et soutien émotionnel) \_\_\_\_\_

Félicitations : Quels comportements dois-je féliciter et de quelle manière? (Rappelez-vous, ils doivent être positifs et à l'inverse des comportements que vous voulez diminuer.) \_\_\_\_\_

Collants et récompenses : De quelle manière dois-je récompenser un bon comportement? Qu'est-ce qui pourrait motiver mon enfant? \_\_\_\_\_

6. Choisissez dans la liste ci-dessous des éléments de la pyramide qui peuvent être utilisés pour réduire les comportements négatifs..

Routines : Est-ce que j'ai une routine prévue pour ce problème?  
\_\_\_\_\_

Distraction/ Redirection : Comment puis-je distraire ou rediriger mon enfant avant que le comportement négatif ne prenne de l'ampleur? \_\_\_\_\_

Ignorer : Quels aspects du comportement négatif puis-je ignorer? \_\_\_\_\_

Conséquence : Quelle conséquence logique puis-je utiliser auprès de mon enfant pour lui apprendre à changer de comportement \_\_\_\_\_

Stratégies pour se calmer : Quelles stratégies puis-je apprendre à mon enfant afin qu'il se calme? (prendre de grandes respirations, se parler de façon positive «je suis capable de le faire, je peux me calmer», utiliser un thermomètre des émotions, etc.) \_\_\_\_\_

### ***Pour réaliser mon plan:***

7. À qui devrais-je faire part de ce plan? (enseignants, grands-parents, conjoint, etc.) \_\_\_\_\_

8. Qui puis-je appeler en cas de besoin ou pour me faire confirmer? \_\_\_\_\_

9. Je prendrai soin de moi de quelle façon durant tout ce processus \_\_\_\_\_

### ***Évaluer le succès de votre démarche***

10. De quelles manières saurai-je si je fais du progrès? Quels seront les changements? \_\_\_\_\_

12. De quelle manière vais-je célébrer les succès de mon enfant? Et mon succès? \_\_\_\_\_

***Félicitations! Vous avez établi un plan afin de changer le comportement de votre enfant! Rappelez-vous, cela peut prendre 3 semaines et plus avant d'observer des changements. Donc, persévérez!***



# *Documents et aide-mémoires sur l'enseignement de la résolution de problèmes aux enfants*



**REMARQUE:** Ces documents peuvent être reproduits afin d'être utilisés dans votre groupe de parents Ces années incroyables®.

Les documents sont protégés par des droits d'auteurs (copyright) et ne peuvent être altérés ou modifiés de quelque façon que ce soit (incluant les traductions) sans l'autorisation des dirigeants de The Incredible Years®, basés à Seattle, WA.

Pour plus d'informations, contactez [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com). Ces documents sont aussi disponibles sur notre site web, [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com), [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (dans la section Group Leader Resources).



# Enseigner à votre enfant à résoudre des problèmes

## Activité à faire à la maison cette semaine



### À faire:

- **UTILISEZ DES MARIONNETTES** ou un livre tel que Wally's Problem Solving Book, pratiquez-vous à parler ou à « acter » des solutions à des problèmes communs.
- **MODÉLISEZ** la résolution de problème vous-même lorsque vous faites face à un problème (par exemple, quel émission regarder, difficulté à trouver une place de stationnement, choisir un dessert, etc.).



### À lire:

- Chapitre huit, *Enseigner aux enfants à résoudre des problèmes*, dans le livre **Ces années incroyables**.

### RAPPELEZ-VOUS

Une séance de résolution de problèmes ne va pas enseigner à votre enfant toutes ces compétences; il faudra des centaines de répétitions et beaucoup de patience. Il peut même y avoir des moments où l'enfant est si bouleversé ou en colère qu'il doit d'abord aller en retrait afin de se calmer avant qu'une discussion ne puisse être utile. Rappelez-vous que la première étape est d'engager vos enfants dans la recherche de solutions.

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

## Enseigner à votre enfant à résoudre des problèmes

### Activité à faire à la maison cette semaine



#### À faire:

- **CHOISISSEZ** une situation problème qui semble rendre votre enfant en détresse et essayez d'utiliser les stratégies de résolution de problèmes abordées dans ce programme. Notez vos résultats sur la feuille de compilation parentale.



#### À lire:

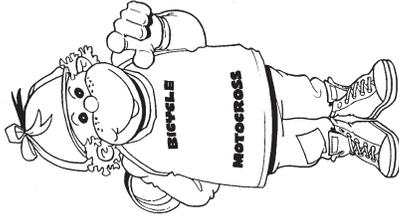
- Chapitre huit, *Enseigner aux enfants à résoudre des problèmes*, dans le livre **Ces années incroyables**.

#### **RAPPELEZ-VOUS**

Une séance de résolution de problèmes ne va pas enseigner à votre enfant toutes ces compétences; il faudra des centaines de répétitions et beaucoup de patience. Il peut même y avoir des moments où l'enfant est si bouleversé ou en colère qu'il doit d'abord aller en retrait afin de se calmer avant qu'une discussion ne puisse être utile. Rappelez-vous que la première étape est d'engager vos enfants dans la recherche de solutions.

**ATTENTION: SOUVENEZ-VOUS DE CONTINUER VOS PÉRIODES DE JEU AVEC VOTRE ENFANT**

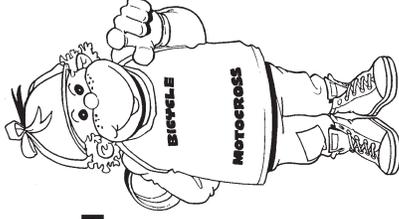
## AIDE-MÉMOIRE À PROPOS DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES



Quelle est la  
meilleure solution?

- Parlez des sentiments.
- Aidez les enfants à définir le problème.
- Impliquez les enfants dans un Remue-méninges des solutions possibles.
- Soyez positif et imaginatif.
- Modélisez vous-même des solutions créatives.
- Encouragez les enfants à réfléchir aux diverses conséquences des différentes solutions.
- Rappelez-vous que c'est le processus d'apprentissage de la manière de penser au conflit qui est essentiel, plutôt que d'obtenir des réponses correctes.

## AIDE-MÉMOIRE À PROPOS DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES



Quelle est la  
meilleure solution?

- Parlez des sentiments.
- Aidez les enfants à définir le problème.
- Impliquez les enfants dans un Remue-méninges des solutions possibles.
- Soyez positif et imaginatif.
- Modélisez vous-même des solutions créatives.
- Encouragez les enfants à réfléchir aux diverses conséquences des différentes solutions.
- Rappelez-vous que c'est le processus d'apprentissage de la manière de penser au conflit qui est essentiel, plutôt que d'obtenir des réponses correctes.

## **DOCUMENT**

### **FEUILLE DE COMPILATION PARENTALE: RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

Notez un moment où vous avez tenté de résoudre des problèmes avec votre enfant. Au meilleur de votre souvenir, essayez de reconstruire la discussion: ce qui a été dit et comment vous vous êtes sentis. Rappelez-vous de faire cette résolution de problème quand vous et votre enfant êtes raisonnablement calmes.

Étape 1 : Identifier le problème et les sentiments (tristesse, colère, frustration, déception, inquiétude, crainte).

Étape 2 : Définir le problème

Étape 3 : Établir des objectifs

Étape 4 : Faire un Remue-méninges de solutions

Étape 5 : Évaluer les solutions et faire un bon choix

Étape 6 : Évaluer le succès de la solution

**DOCUMENT**  
**LISTE À COCHER SUR LA RÉOLUTION DE PROBLÈME**

	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Étape 1 : Identifier le problème et les sentiments	_____	_____
Étape 2 : Définir le problème	_____	_____
Étape 3 : Établir des objectifs	_____	_____
Étape 4 : Faire un Remue-méninges de solutions	_____	_____
1. Restez ouvert, non critique	_____	_____
2. Soyez téméraire, innovateur, humoristique	_____	_____
3. Augmentez la quantité	_____	_____
4. Reportez les détails à plus tard	_____	_____
Étape 5 : Évaluer les solutions et faire un bon choix	_____	_____
1. Évaluez chaque solution	_____	_____
2. Choisissez la meilleure solution	_____	_____
Étape 6 : Évaluer le succès de la solution	_____	_____
1. Valorisez le progrès	_____	_____
2. Affinez le plan de résolution de problèmes	_____	_____

Les enfants d'âge préscolaire seront aux étapes 1, 2, 3 et 4. Il sera plus difficile pour eux d'évaluer les solutions.

## SOLUTIONS QUE LES ENFANTS PEUVENT UTILISER

Crier après lui.*	Attendre un moment.	Rire de lui.*
Avoir l'air triste ou pleurer.	L'ignorer; s'éloigner.	Jouer ailleurs
Prendre l'objet.*	Le frapper.*	Lui dire de ne pas être en colère.
Lui demander	Dire s'il vous plaît.	Faire quelque chose d'amusant.
Échanger quelque chose.	S'excuser.	Obtenir de l'aide de la part d'un parent ou d'un enseignant.
Parler de tes sentiments.	Négocier.	Offrir de partager.
En prendre un autre.	Le faire à tour de rôle.	Faire pile ou face.
Admettre une erreur.	Se calmer en premier.	Dire la vérité.
Complimenter.	Être un bon sportif.	Dire « non ».
Arrêter ta colère.	Être courageux.	Pardonner.

\*Ce sont des solutions inappropriées. Encouragez les enfants à penser aux conséquences et à faire un choix avec une meilleure conséquence.



**DOCUMENT**  
**FEUILLE DE COMPILATION PARENTALE :**  
**RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC VOTRE ENFANT**

Situation problème      Quel est le problème?      Quelles sont les solutions?      Qu'est-ce qui est un bon choix?  
Par exemple : deux enfants      « Je suis en colère parce que      Demander à faire du vélo.      Est-ce sécuritaire? Juste? Conduit  
se disputent un vélo      Jessie ne veut pas partager      le vélo »      Offrir de le faire à tour      à de bons sentiments?  
de rôle.  
Attendre qu'il ait terminé.

Décrivez un problème que vous avez essayé de résoudre avec votre enfant : ce qui a été dit et comment vous vous êtes sentis.

(1)

(2)

# Évaluation des solutions



Ma solution est-elle sécuritaire?

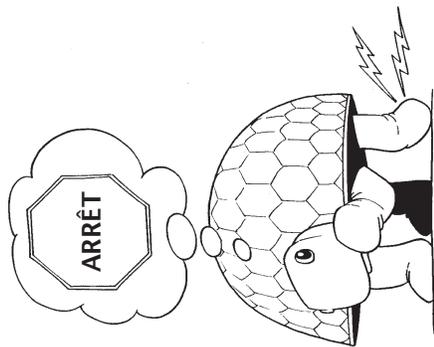
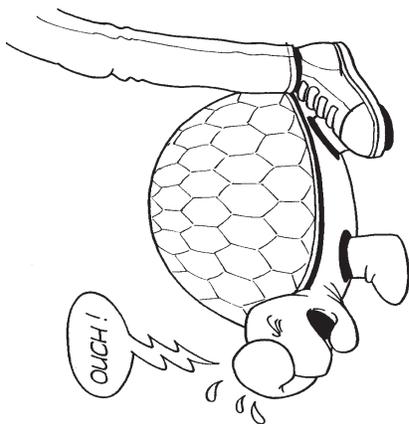


Ma solution est-elle juste?



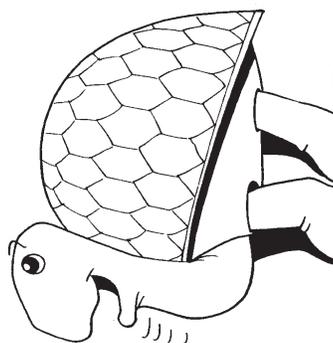
Est-ce que ma solution conduit à de bons sentiments?

# Étapes de gestion de la colère de Tiny

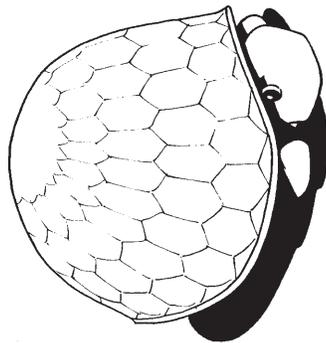


2. Penser ARRÊT

1.



3. Prendre une grande respiration



4. Se retirer dans sa coquille

