

Outils & Moi



Cadre et Repères

Ce carnet n'est ni un mode d'emploi ni une baguette magique. Il n'existe pas de « parent parfait » ni d'« enfant parfait ». Il s'agit d'un éventail d'idées parmi lesquelles vous pouvez choisir celles qui vous intéressent et qui peuvent plaire à votre enfant. L'important est avant tout que vous preniez du plaisir en partageant un moment avec lui.

Table des matières

1. Tiens, au fait... Pourquoi mettre des règles aux enfants ?
2. Les règles : quelques repères pour vous aider
3. Si la règle n'est pas respectée
4. « Il faut toujours tout lui répéter ! » Pourquoi ?
5. Et en cas de grosse crise ?
6. Petits quizz et exemples pratiques



1. Tiens, au fait... Pourquoi mettre des règles aux enfants ?



1. **Transmettre** à votre enfant les choses qui sont importantes pour vous, vos valeurs.



2. **Le protéger** des dangers extérieurs

Ex : « Sois prudent, le feu ça brûle »,

«Tiens la main de maman pour traverser la rue »



3. **Aider** votre enfant à **grandir** pour qu'il puisse voler, plus tard, de ses propres ailes.

4. **Aider** votre enfant à **s'intégrer** parmi les autres. Vivre ensemble, n'est pas chose facile, vous le savez... C'est pourquoi l'enfant doit aussi apprendre qu'il ne peut pas faire tout ce qu'il veut, comme il le veut et quand il le veut.

2. Les règles : quelques repères pour vous aider

❖ Mon enfant est-il capable de faire ce que je demande (âge/besoins) ?

Exemples : on peut demander au tout petit d'essayer de terminer son assiette, mais on ne peut pas l'obliger à manger la même quantité que papa et maman ; il est dangereux pour le tout petit de monter seul sur une balançoire ; éviter de l'exposer aux écrans avant 3 ans, ...



❖ La règle que je donne est-elle claire ?

Formuler la règle avec des mots **simples** et **concrets**, sous forme d'actions **précises** et de manière **positive**.

Exemple : « range tes jouets dans l'armoire » plutôt que « ne laisse pas traîner tes jouets »

❖ Les règles sont-elles toujours les mêmes ?

La règle ne doit **pas changer en fonction de votre humeur**. Aussi, au sein d'un même foyer, il est important que les **adultes** se mettent **d'accord** autour des règles qui concernent l'enfant. Si ce dernier perçoit des différences, cela risque de provoquer chez lui de l'insécurité. Il a besoin de repères pour mieux les appliquer.

❖ Suis-je convaincu moi-même de l'utilité de cette règle ?

L'enfant comprendra et acceptera mieux la règle s'il sent qu'elle a du sens pour vous !

❖ Est-ce que je donne trop de règles ?

Pour se structurer, l'enfant a besoin qu'on lui montre ce qui est **autorisé** et ce qui est **interdit**. Mais pour grandir et avoir **confiance en lui**, il a aussi besoin de faire ses **expériences**. Or, si tout est interdit, il n'a plus l'occasion d'expérimenter et de découvrir. Il faut donc trouver le juste milieu.

3. Si la règle n'est pas respectée...



- Pour rappel, **complimentez** votre enfant régulièrement lorsqu'il **se conduit bien**.
- Une fois que vous avez pu expliquer une règle à votre enfant, **prévenez-le** de la sanction qu'il aura s'il ne respecte pas cette règle.
- La **sanction** doit :
 - Etre donnée **rapidement après l'acte**
 - Etre **adaptée aux capacités** et à l'**âge** de l'enfant
 - Etre **proportionnelle** à la faute commise
 - De préférence être un **geste** qui lui permet de **réparer sa faute**
(ex : tu as renversé mon verre en lançant ton ballon dans la maison. Vas chercher toi-même un torchon pour essuyer)
 - Etre **limitée dans le temps** et être **expliquée** pour laisser place au dialogue.

La **violence** physique ou l'**humiliation** sont **inutiles**. En plus, ils peuvent blesser fortement un enfant intérieurement. La sanction doit remettre en cause le comportement de l'enfant, et non pas la personne qu'il est.



4. « Il faut toujours tout lui répéter ! »

Pourquoi ?

L'apprentissage des règles chez l'enfant est un travail **quotidien** pour les parents et cela demande de la **patience**. En effet, c'est à **force de répétition et d'explications** que votre enfant va progressivement comprendre l'utilité de chaque règle et les **intégrer**. Ensuite, il pourra les respecter même quand vous ne serez pas présents.

5. En cas de grosse crise ?

Etre parent n'est vraiment pas facile... et parfois il arrive que dans certaines situations le ton monte...



Voici quelques pistes pour éviter l'escalade :

❖ **Se calmer soi-même avant de réagir**

Respirer, s'aérer, demander de l'aide, etc.

❖ **Réfléchir avec son enfant**

« Tu te souviens quand tu as joué au ballon dans la maison et que tu as cassé un vase, nous étions très fâchés et tu as dû réparer ton erreur. Tu peux jouer au ballon mais plutôt dans la cour »

❖ **Dialoguer-accueillir ses émotions**

« Je sais que tu t'ennuies peut-être pendant que les grands parlent ensemble, mais est-ce que tu peux choisir un jeu qui n'est pas trop bruyant pour t'occuper en attendant »

« Je comprends que tu sois furieux, mais je ne suis pas d'accord que tu jettes tout par terre... »

Voilà, bien! On respire par la bouche et on s'aide en soufflant avec le ventre.

❖ **Lui laisser une marge de décision- Donner des choix**

« Il est l'heure d'aller se laver, tu viens choisir ton pyjama et le livre que tu veux que je te lise avant d'aller dormir »



❖ **L'apaiser**

Il arrive que l'enfant soit juste épuisé par sa journée, il a besoin d'être rassuré, raisonnez-le à un autre moment. Ex : « je te prend un peu dans mes bras, cela va te calmer »



❖ **Convenir d'un signal d'alarme avant la sanction**

« A trois, tu sors de la pièce pour te calmer ! Je dois compter ? »

Toutefois, si cela ne suffit pas ou que vous ne voyez pas d'issue, ne restez pas seul avec ce poids... On

peut en parler avec vous et réfléchir à de nouvelles pistes ! Un regard extérieur permet souvent d'y voir plus clair...

« On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes » (proverbe)

6. Petit quizz et exemples pratiques.

❖ Les limites/règles

Prenons l'exemple du port de la ceinture dans une voiture.

Votre enfant fait tout pour ne pas la mettre.

Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui criez dessus, « Mets ta ceinture tout de suite ! »
2. Vous lui rappelez que c'est une loi qui existe pour tous.
« Si tu ne la mets pas, alors on ne part pas en voiture pour jouer au parc ! »
3. Vous lui dites de ne pas la mettre, « Ce n'est pas pour une fois ! »
4. Vous faites semblant de rien, pas envie de s'acharner là-dessus pour l'instant !

Vous avez choisi la 2ème proposition ? Il s'agit sans doute de la réponse la plus adéquate. Il est bien de rappeler une règle qui s'applique à tous !

Il est important de savoir que les limites doivent être fermes, mais certaines n'en restent pas moins modulables !

1. Les limites qui ne sont pas négociables

Ex : Stop ! On ne met pas ses mains près du feu !

A la maison, les limites qui ne se discutent pas :

.....
.....
.....

2. Les limites qui peuvent être adaptées

Ex : « J'aimerais que tu te mettes en pyjama, tu peux choisir celui que tu souhaites mettre ! »

A la maison, les règles où l'on autorise son enfant à exprimer son avis :

.....
.....
.....

3. Les limites qui peuvent varier si on est à la maison, en classe, au sport, etc.

Ex : Je peux avoir mon doudou avec moi à la maison, mais quand j'arrive à l'école, je dois le confier à l'institutrice.

A la maison, on peut.....
.....
.....

4. Les limites qui évoluent en fonction de l'âge

Ex : Comme tu as besoin de plus d'heures de sommeil que ta sœur qui est plus grande, on te met au lit à 19h30. Ta sœur peut se coucher à 20h30.

A la maison,

.....
.....
.....

2-3 ans

Se brosser les dents avec aide
Mettre les cuillères dans le lave-vaisselle
Mettre les sets de table
Ramasser ses jouets avec de l'aide
S'habiller avec de l'aide
Se laver les mains et les essuyer
Aller sur le pot

4-5 ans

Se brosser les dents avec aide
Sortir et ranger les couverts
Aider à mettre la table
Ranger ses jouets
S'habiller seul
Se laver seul sous surveillance
Aller sur le wc et s'essuyer

❖ Les routines et rituels

Ils peuvent permettre à l'enfant d'être plus autonome, de se repérer dans le temps, ... Savoir à l'avance comment la journée va évoluer permet à l'enfant d'être rassuré et d'accepter plus facilement les règles.

Avez-vous des rituels ? Le matin, le soir ?

Ex : le soir, on prend le bain puis on fait un câlin, puis on va dormir

.....
.....
.....

Puis, il y a les routines familiales...

Ex : Chez nous le dimanche, c'est balade au marché et pas de télé !

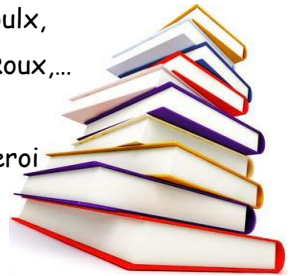
.....
.....
.....

Si vous voulez approfondir le sujet ou utiliser un livre comme support avec votre enfant, les bibliothèques (prêt quasi gratuit) et les librairies spécialisées pourront vous guider dans vos choix.

Quelques bibliothèques : (coordonnées sur internet)

Bibliothèques de Montigny-le-Tilleul, Courcelles, Nalines, Couillet, Charleroi, Dampremy, Gilly, Gosselies, Goutroux, Jumet, Marchienne-au-Pont, Marcinelle, Jamioux, Monceau-sur-sambre, Mont-sur-Marchienne, Roux,...

Quelques librairies : Librairie Molière (Charleroi en face de rive gauche), Club (Ville 2), etc.



Références de livres pour les parents

- « J'ai tout essayé » Isabelle Filliozat
- *L'éveil de votre enfant* (Chantal de Truches-Leneveu)
- *Aimer sans tout permettre* (Fitzhugh Dodson/Marabout)
- *Brochures ONE* (« Grandir avec des limites et des repères »)

Références de livres pour l'enfant

- *Le canard colérique* (Bénédicte Guettier)
- *Je ne me laisserai pas faire* (Julie Rembauville)
- *Bisous dodo* (jeu Djeco)
- *Une très, très grosse colère* (Agnès Bertron)
- *Grosse colère* (Mireille d'Allancé)
- *J'apprends à dire non* (Karine-Marie Amiot)
- *Max et les Maximonstres* (Maurice Sendak)