

CULTUREL

Trucs et astuces pour une discipline positive

PAR

Alex Marsolais

PUBLIÉ LE 21 SEPTEMBRE 2017

Ma première rencontre de parents de l'année scolaire vient de se terminer. Quelques-uns d'entre eux en ont profité pour me parler des problèmes qu'ils éprouvent avec leur enfant à la maison. Ils demandent conseil et cherchent des solutions. Que ce soit au sujet du temps consacré à la tablette électronique, de la période de leçons et devoirs ou de l'heure du coucher, ils cherchent de l'aide et de nouvelles idées.

À la fin de l'été, j'ai découvert un guide pratique écrit par la psychologue Suzanne Vallières **Psy-guide de la discipline**. En collaboration avec la doctorante en neuropsychologie clinique Gabrielle Vallières-Lavoie, le livre offre des solutions concrètes et positives aux parents.

Le guide répond à la plupart des questions que vous pouvez vous poser, mais avant tout, présente une démarche positive et bienveillante. C'est ça qui m'a accroché.

On associe trop souvent la discipline à des punitions. En fait, la discipline doit signifier le transfert de connaissances et d'habiletés. C'est éduquer et non punir. L'enfant doit apprendre à bien agir avant tout. Il faut toujours garder ça en tête.

La lecture de ce livre m'a replongé dans mes souvenirs. Je me suis revu assis sur les bancs d'université, pendant mon cours de psychologie. Le professeur ne cessait de répéter qu'il faut toujours prendre en compte l'âge de l'enfant lors de ses interventions. Je m'en rends compte très souvent à l'école. Je n'agis pas de la même façon avec un de mes élèves de cinquième année que je le ferais avec un plus jeune de la maternelle. Les enfants ne sont tout simplement pas rendus au même stade de développement. Gardons ça en tête!

J'ai beaucoup apprécié la règle des 5 C pour le choix des conséquences. Elles doivent être claires, concrètes, constantes, cohérentes et conséquentes.

Prenons l'exemple de David, un enfant de 6 ans. Il fait un dégât en renversant les céréales il dansait dans la cuisine. Au lieu de l'envoyer réfléchir dans sa chambre, pourquoi ne pas simplement lui demander de ramasser en lui expliquant l'importance d'être calme autour table à manger? C'est une conséquence qui rejoint bien la règle des 5C.

Clair et pratique, ce guide vous donne les clés d'une discipline positive et bienveillante, applicable à toutes les situations du quotidien.

Ça vous tente d'essayer cette approche?