



DESTINATION : COMMENT ENCADRER MON ENFANT ?

QU'EST-CE QUE L'ENCADREMENT ?

L'encadrement, c'est établir des limites et mettre un cadre à votre enfant. C'est lui enseigner des règles et des façons de vivre applicables autant à la maison, à l'école que dans toutes les sphères de la société. Votre enfant pourra se baser sur ces règles pour savoir comment agir et pour connaître ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

À QUOI SERT-IL ?

L'encadrement sert à sécuriser et à responsabiliser votre enfant.

COMMENT ENCADRER MON ENFANT ?

Les limites que vous imposez doivent être basées sur vos valeurs et principes. Cependant, bien que la discipline soit primordiale pour un fonctionnement familial sain, il ne faut pas oublier d'accorder à votre enfant de l'attention positive quotidiennement. Ainsi, le lien enfant-parent qui vous unit sera plus solide et votre enfant sera beaucoup plus réceptif aux demandes que vous ferez. Pour faciliter l'encadrement, vous pouvez aussi établir une routine (heures fixes pour les devoirs, le bain, le coucher) pour sécuriser votre enfant. Pour encadrer votre enfant de façon efficace, il faut exiger seulement quelques règles à la fois et il faut constamment encourager le respect de celles-ci. Moins le nombre de règles sera grand, plus votre enfant les assimilera facilement. Vous pouvez donc intégrer une règle de plus lorsque votre enfant respecte celles déjà mises en place.



Selon Germain Duclos (2004)

POUR QU'UNE RÈGLE SOIT EFFICACE, ELLE SE DOIT D'ÊTRE :

Claire : Votre enfant doit comprendre la règle. Elle doit être adaptée à son niveau de langage et de développement.

Concrète : Votre règle doit identifier les comportements attendus chez votre enfant. La formulation doit être positive (par exemple, vous pouvez dire « marche », au lieu de « ne cours pas »).

Constante : Votre enfant doit savoir à quoi s'attendre ; l'application d'une règle doit donc être régulière et stable dans le temps. Soyez ferme lorsque vous faites une demande et ne changez pas d'idée.

Cohérente : Votre enfant apprend beaucoup par imitation et vous êtes son modèle. Il faut donc éviter les contradictions. Établissez des règles que vous appliquez aussi et qui sont en lien avec vos valeurs.

Conséquente : Si vous dites à votre enfant qu'il aura une conséquence ou une récompense, appliquez-la le plus rapidement possible. Ainsi, votre enfant se responsabilisera face à ses actes.

*La conséquence donnée doit être juste, logique et en lien avec le comportement inadéquat (ex : si votre enfant fait un dégât, il devra le nettoyer). Elle doit être appliquée immédiatement suite au comportement. Sa durée idéale est d'une minute par tranche d'âge (0-5 ans) et de 15 à 30 minutes pour les enfants de 6 ans et plus. Évitez les punitions corporelles, optez plutôt pour le retrait (isolement dans une pièce sans stimuli), le retrait d'un privilège ou un geste de réparation.

RESSOURCES DISPONIBLES EN LIEN AVEC L'ENCADREMENT DES ENFANTS

LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET SITES INTERNET qui fournissent du soutien et des informations en lien avec des problématiques vécues par les parents.

LIGNE PARENTS

1-800-361-5085 ET WWW.LIGNEPARENTS.COM

ÉDUCATION COUP DE FIL

[HTTP://WWW.EDUCATION-COUP-DE-FIL.COM](http://WWW.EDUCATION-COUP-DE-FIL.COM) ET 514-525-2573

FÉDÉRATION DES COMITÉS DE PARENTS

[HTTP://WWW.FCPQ.QC.CA/](http://WWW.FCPQ.QC.CA/)

ORGANISMES DU QUARTIER offrant des services aux familles

INSTITUT PACIFIQUE

514-598-1522 et www.institutpacifique.com

L'Institut Pacifique est un organisme communautaire qui vise à prévenir la violence et l'apparition de problèmes psychosociaux chez les jeunes. Des services pour les parents sont aussi disponibles. De l'aide aux devoirs gratuite est aussi offerte.

ENTRE PARENTS

(514) 329-1233 et <http://www.entrepresents.org/>

FONDATION DE LA VISITE

514-329-2800 et <http://www.delavisite.org/>

ACCUEIL PSYCHOSOCIAL DU CLSC MONTRÉAL-NORD

514 384-2000 poste 7621 et <http://www.csssamn.ca/>

Centre de santé et de services sociaux d'Ahuntsic et Montréal-Nord

LIVRES INTÉRESSANTS

L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE.

Écrit par Germain Duclos, de la collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

LA DISCIPLINE, UN JEU D'ENFANT.

Écrit par Brigitte Racine, de la collection du CHU Sainte-Justine pour les parents.

