Suzanne Vallières
avec la collaboration de Gabrielle Vallières-Lavoie

Le Psy-guide de la discipline

pour les enfants de 0 à 10 ans

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

INTRODUCTION

Bien qu'il soit rare qu'on la perçoive comme quelque chose de positif, la discipline est essentielle au bon développement de l'enfant. Trop souvent, on associe discipline avec sévérité et contrôle. Pourtant, le terme « discipline » a comme signification de transmettre des connaissances et des habiletés, c'est-à-dire d'éduquer, et non de soumettre à une autorité. En effet, c'est grâce à une discipline et à l'encadrement que celle-ci procure que l'enfant trouve ses repères et peut donc grandir en toute sécurité. Elle amène aussi l'enfant à se comporter adéquatement en société et à développer le niveau de maturité attendu pour son groupe d'âge. La visée finale de la discipline (et l'objectif de tout parent !) est de rendre l'enfant autonome et responsable, deux caractéristiques qui permettent de s'épanouir et de réussir dans la vie.

Les méthodes d'intervention et la discipline recommandée dans ce livre encouragent un style éducatif qu'on nomme « démocratique ». Les parents démocratiques sont ceux qui valorisent l'individualité de l'enfant (ses forces et faiblesses personnelles, ses opinions, etc.) tout en établissant un cadre de vie déterminé visant à ce qu'il respecte les contraintes de la vie en société. Ce type de discipline est donc ferme en ce qui a trait au maintien des normes de comportement et comprend l'application de conséquences (voir encadré « Punition ou conséquence… Quelle est la différence ? », page 25) si nécessaire, mais dans un contexte chaleureux et encourageant pour l'enfant.

Le terme « discipline » a comme signification de transmettre des connaissances et des habiletés, c'est-à-dire d'éduquer, et non de soumettre à une autorité.

Plusieurs souhaitent intégrer la discipline à leur vie de famille, mais y parvenir implique son lot de persévérance et de travail, ainsi qu'une constance qui se doit d'être quotidienne. Il faut l'avouer, la discipline peut nous faire peur parce qu'elle nous oblige à respecter nos propos et nos engagements. Il est vrai que la continuité dont il faut faire preuve dans nos interventions ne laisse pas une grande place au relâchement ou aux contradictions, même si on est fatigué ou en retard ! Le travail qu'impliquent le développement et le maintien d'une discipline peut paraître colossal, voire insurmontable, mais soyez assuré que les bienfaits de celle-ci se feront ressentir rapidement au sein de votre famille.

En général, nous avons tendance à associer « discipline » avec « punition ». Or, la discipline prend place dès que nous instaurons un cadre à un enfant en lui apprenant à distinguer quels sont les comportements acceptables et ceux qui ne le sont pas. Nous verrons, au chapitre 1, que la discipline en bas âge s'applique par diverses méthodes d'intervention qui n'impliquent pas de conséquences en soi. De plus, nous verrons que discipliner notre enfant ne nécessite pas l'utilisation de méthodes d'intervention rigides et sévères. Au contraire, une discipline constante qui emploie les bonnes méthodes d'intervention permet de prévenir l'utilisation de moyens drastiques pouvant brimer le développement de l'enfant.

Le but de cet ouvrage est donc de vous fournir de l'information et des moyens concrets pour vous permettre d'appliquer une discipline qui soit efficace et vous montrer les bénéfices de celle-ci pour l'enfant et votre relation avec lui. Nous discuterons des méthodes d'intervention à privilégier et à éviter, ainsi que des règles de base à respecter pour mettre en place une discipline efficace. Finalement, nous illustrerons l'application concrète de ces méthodes dans diverses situations rencontrées quotidiennement qui nécessitent l'application d'une bonne discipline auprès de nos enfants.

Chapitre 1

La discipline à différents âges

Avant d'aborder des méthodes spécifiques d'intervention, il convient de discuter du développement de l'enfant et du type spécifique de discipline à favoriser pour chaque groupe d'âge. Rappelons-nous que l'âge détermine le stade de développement psychologique, cognitif et social de notre enfant, des facteurs qui jouent un rôle important quant à l'efficacité des interventions, mais aussi quant à leurs effets potentiellement négatifs sur l'enfant.

ENTRE 0 ET 9 MOIS

Dès la naissance de l'enfant, le parent doit déjà mettre en place une routine quotidienne. En effet, il est primordial de bien comprendre que la routine sera un élément clé dans votre milieu familial pour parvenir finalement à l'application d'une discipline douce et efficace.

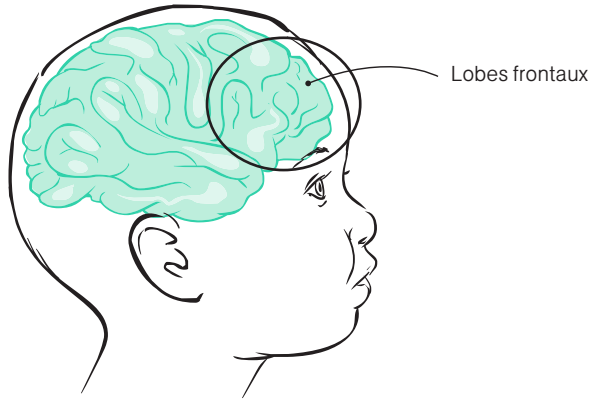
Ainsi, la sécurité du bébé est étroitement liée à la discipline du parent qui met en place les repères nécessaires à un cadre rassurant. Il est important de garder en tête que la « discipline », à ce stade-ci, n'implique aucunement des méthodes d'intervention ni l'application de conséquences, mais bien la mise en place de gestes routiniers. Elle permet au nourrisson de comprendre plus facilement ce qu'on attend de lui et de sentir que son environnement est stable et sécuritaire.

La routine sera un élément clé dans votre milieu familial pour parvenir finalement à l'application d'une discipline douce et efficace.

Quand bébé pleure...

Les premiers mois de vie d'un bébé se résument généralement par des pleurs... et encore des pleurs. Certains parents éprouvent une réserve à répondre rapidement aux pleurs du bébé, craignant de rendre l'enfant capricieux ou d'« encourager » la survenue des pleurs. Pourtant, la recherche scientifique nous montre qu'il n'en est rien.

D'abord, il est peu souhaitable d'avoir comme objectif de faire disparaître les pleurs, puisque ceux-ci sont l'unique mode de communication du bébé et lui permettent de manifester une frustration, un inconfort ou un besoin. Ainsi, l'enfant pleure pour attirer l'attention de son parent et obtenir réponse à son besoin, ce qui est une bonne chose. Soulignons ici que le bébé ne pleure jamais par manipulation ou caprice, mais bien parce qu'il éprouve une réelle détresse qui justifie d'attirer votre attention. Pour manipuler quelqu'un, les lobes frontaux qui nous permettent de penser et d'agir à partir d'intentions précises doivent être développés, ce qui n'est pas le cas chez le bébé. Il utilise plutôt les pleurs pour vous exprimer que quelque chose ne va pas et qu'il a besoin d'une réponse de votre part.



Le bébé ne pleure jamais par manipulation ou caprice, mais bien parce qu'il éprouve une réelle détresse qui justifie d'attirer votre attention.

De plus, des recherches ont démontré qu'**une réponse rapide et réconfortante du parent a comme effet de réduire l'ampleur des manifestations de l'enfant,** les pleurs devenant moins intenses et moins fréquents que chez les bébés qui ont été ignorés. En effet, le nourrisson qui reçoit une réponse rapide comprend qu'il n'a pas besoin de pleurer intensément pour qu'on réponde à son besoin et apprend graduellement à faire confiance à son entourage. Inversement, l'enfant qu'on a laissé pleurer est désespéré de se faire entendre, puisqu'on l'a parfois ignoré sans répondre à son besoin. Ce n'est donc pas en réconfortant son enfant qu'on accentue les pleurs, mais plutôt en le laissant pleurer ! Même s'il est vrai que plusieurs bébés qu'on ignore vont finalement cesser de pleurer et « faire leurs nuits », les pleurs non réconfortés ont plusieurs impacts négatifs sur le développement de l'enfant. En effet, l'enfant qui cesse de pleurer après une longue période se sera senti abandonné et vivra un grand état d'anxiété et de souffrance psychologique. Le stress occasionné par les pleurs et la séparation d'avec le parent entraîne un taux anormalement élevé de cortisol, l'hormone du stress, en plus de diminuer l'apport d'oxygène au cerveau et d'affecter la qualité de sommeil du bébé, des facteurs qui peuvent nuire au développement cérébral. Par ailleurs, le stress occasionné à l'enfant dont on ignore les pleurs peut entraîner un effet boomerang par la suite : il manifestera de fortes réactions lorsque le parent le déposera, et ne tolérera plus la moindre séparation. Les résultats sont donc contraires au but initial, soit que bébé devienne moins « exigeant ». Dans le futur, les enfants qu'on aura laissés pleurer auront tendance à manifester leurs émotions négatives de façon plus intense et se montreront plus dépendants envers leur parent.

Dans le futur, les enfants qu'on aura laissés pleurer auront tendance à manifester leurs émotions négatives de façon plus intense et se montreront plus dépendants envers leur parent.

Enfin, il est primordial de savoir que, devant leur bébé qui pleure, les mamans ressentent un élan biologiquement programmé de le prendre dans leurs bras pour le réconforter. Écoutez donc votre instinct naturel de parent, plutôt que les leçons et conseils donnés par autrui. Un bébé dont les pleurs sont soulagés pourra faire confiance à son entourage, savoir qu'il est en sécurité dans son environnement et se sentira aimé, des éléments clés de son bon fonctionnement intellectuel et émotionnel.

ENTRE 9 ET 18 MOIS

C'est vers l'âge de 9 mois qu'on peut commencer à fixer des limites à son enfant en lui disant « non », pour lui apprendre progressivement que tout n'est pas permis et lui fournir des points de repère. Il a besoin de ce cadre afin de bâtir sa confiance, son sentiment de sécurité et être en mesure de bien grandir.

Le début de l'application de ces interventions correspond au moment où l'enfant commence à se déplacer et à explorer son environnement de façon plus prononcée. À cet âge, l'enfant apprend par l'action : il a besoin d'explorer son environnement à l'aide de ses sens et de ses propres mouvements pour mieux comprendre le monde qui l'entoure et faire des apprentissages.

L'enfant apprend par l'action : il a besoin d'explorer son environnement à l'aide de ses sens et de ses propres mouvements pour mieux comprendre le monde qui l'entoure et faire des apprentissages.

L'application de limites aura souvent pour fonction de protéger l'enfant de certains dangers. Par exemple :

« Ne va pas dans les escaliers. »

« Enlève ce jouet de ta bouche. »

En contrepartie, le bébé de 9 mois, n'étant pas en âge de maîtriser le langage, utilise les pleurs pour s'affirmer à son tour. *« Non, je ne veux pas que tu me déposes par terre, je veux demeurer dans tes bras »*, *« Non, pas ce chandail, je déteste ce tissu ».*

Toute intervention qui a lieu pendant cette période de développement doit avoir pour but de souligner l'interdit, puis de distraire l'enfant afin qu'il cesse le comportement inapproprié (p. ex. éloigner l'enfant de l'endroit interdit et lui présenter un nouveau jouet). Comme sa pensée n'est pas suffisamment élaborée, le cerveau étant encore en pleine maturation, **il ne sert à rien de faire des interventions verbales ou de punir l'enfant pour ses comportements.** Celui-ci ne pourra pas comprendre la leçon ni faire le lien entre la conséquence qu'il reçoit et son comportement précédent.

Mise en situation

Louis est âgé de 11 mois et son plus grand plaisir est d'escalader. C'est un enfant très « moteur » qui aime grimper sur les chaises pour atteindre la table, les sofas et les escaliers.

Les parents de Louis disent « non » chaque fois et haussent même le ton pour lui faire comprendre leur désaccord quant à l'escalade. Dernièrement, ils ont choisi de lui imposer une conséquence en le mettant à l'écart, assis sur une chaise. Pendant ce retrait, Louis veut constamment se relever, ce qui met ses parents en colère puisqu'ils pensent

que Louis cherche à les défier. L'enfant pleure et hurle, exaspérant ses parents qui le mettent alors dans sa chambre. Louis pleure ensuite de toutes ses forces, et ses parents décident de fermer la porte pour ne plus l'entendre et faire comprendre à Louis que, tant qu'il pleure, il ne sortira pas. Louis cesse de pleurer après une heure. Les parents vont le chercher en lui répétant qu'il n'a pas le droit de grimper sur les chaises. Quelques minutes plus tard, puisque Louis a toujours son besoin de dépenser son énergie et d'explorer son environnement, il essaie à nouveau d'escalader les chaises.

Cette situation est fréquemment rencontrée par les parents et nous démontre que l'enfant n'a pas compris l'intervention. Il n'a fait aucun lien entre la punition et son comportement, et s'est senti abandonné et possiblement apeuré lorsqu'on l'a isolé seul dans sa chambre, ressentant beaucoup d'incompréhension et de tristesse. Puisque l'apprentissage et la découverte de l'environnement se font par le biais de l'action, il est irréaliste de tenter d'empêcher l'enfant de manifester un tel comportement.

Prenons le même exemple, mais cette fois-ci avec l'application d'une autre méthode d'intervention plus appropriée pour le groupe d'âge de Louis :

Au moment où Louis s'apprête à grimper sur les chaises, sa mère va vers lui et le prend dans ses bras en lui disant fermement : « *Non, c'est dangereux, viens avec maman.* » Elle l'amène avec elle au deuxième étage pour répondre à son besoin de grimper et pour permettre à Louis d'explorer cette partie de la maison et ainsi répondre à son besoin de grimper. Les parents décident ensuite de placer les chaises de façon que Louis ne soit plus en mesure de grimper sur celles-ci.

Cette intervention, d'une durée d'à peine 15 minutes, est la méthode de la diversion, décrite plus en détail au chapitre 2.

Un guide essentiel au service des parents pour le bien-être des enfants!

À la fois clair et pratique, ce guide fournit les clés d'une discipline positive et bienveillante qui respecte le stade de développement de votre enfant et qui s'applique à toutes les situations du quotidien. Routine du coucher, conflits dans la fratrie, période consacrée aux écrans, tensions aux repas… des méthodes d'intervention détaillées vous permettront de préserver en tout temps un climat harmonieux au sein de la famille. De plus, vous découvrirez des astuces gagnantes pour composer avec des enfants vivant des défis particuliers (TDAH, tempérament opposant ou anxieux) ou pour mieux gérer des changements dans la vie de famille (séparation, arrivée d'un nouveau conjoint). Plus confiant et mieux outillé, vous aiderez ainsi votre enfant à acquérir de l'autonomie et vous renforcerez votre lien de complicité avec ce petit être que vous aimez tant.

Suzanne Vallières, psychologue, travaille dans le domaine des médias depuis 1996. En plus de collaborer à divers magazines, elle livre le fruit de plus de vingt ans d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, psychothérapeute, conférencière et… mère de trois enfants. Elle est l'auteur de la collection à succès « Les psy-trucs », traduite en six langues.

Gabrielle Vallières-Lavoie, doctorante en neuropsychologie clinique, s'intéresse aux troubles neurodéveloppementaux de l'enfance et travaille auprès de cette clientèle. Grâce aux connaissances acquises tout au long de sa formation, elle appuie la riche expérience de l'auteur dans cette première collaboration écrite en tandem mère-fille.

ISBN 978-2-7619-4768-8

Design graphique : Christine Hébert
Photo des auteurs : François Couture
Photo en couverture : Getty Images et Shutterstock

Groupe Livre Québecor Média