

La discipline avec la méthode E-S-T-I-M-E



Pour qu'un **enfant se « laisse » encadrer** ou discipliner, il faut d'abord que **ses besoins affectifs soient satisfaits** :

- **Mon enfant est-il sécurisé par quelques règles et limites? Est-ce que j'interviens chaque fois qu'une règle est enfreinte?**
(Besoin de sécurité)
- **Est-ce que je lui accorde suffisamment d'attention gratuite et positive?**
- **Est-ce que je lui donne du temps exclusif de jeu (Règles des 20 minutes) plusieurs fois par semaine?**
(Besoin d'amour et d'attention, d'aimer et d'être aimé)
- **Est-il suffisamment valorisé? Plusieurs fois par jour? A-t-il l'occasion de sentir chaque jour qu'il a de la valeur?**
(Besoin de compétence)
- **Exerce-t-il plusieurs choix chaque jour?**
(Besoin de liberté, de décider quelque chose)
- **Ai-je quotidiennement des moments de plaisir et de rires avec mon enfant?**
(Besoin de plaisir)
- **Si vous répondez « non » à l'une ou plusieurs de ces questions, comblez d'abord les besoins de votre enfant.**

Là se trouve la base de **la collaboration**. Il se peut alors que vous n'ayez pas à intervenir.

Malgré cela, si vous n'obtenez pas la collaboration de votre enfant, vous avez encore le choix de recourir à **d'autres moyens** que les **punitions** pour responsabiliser votre enfant :

(Réparation – Conséquences – Retrait)

Réparation : Geste qui répare. Ne pas juste s'excuser.

Conséquence : Logique, en rapport avec le comportement.

Méthode E-S-T-I-M-E

(Brigitte Racine : Infirmière et psychothérapeute)

Est-ce je peux ignorer le comportement de mon enfant?

Est-ce que son comportement est dangereux (pour lui, pour quelqu'un d'autre ou ce qui l'entoure) si je n'interviens pas?

Si je n'interviens pas, cela aura-t-il des conséquences fâcheuses pour sa vie dans 5, 10 ou 20 ans? (Par rapport aux valeurs que l'on veut lui apprendre.)

Suis-je un bon modèle par rapport à ma demande?

Par exemple, quand je range, en chantant? avec plaisir? en disputant?) **Ce que je fais parle beaucoup plus que les mots.**

Temps d'exclusivité et satisfactions des besoins affectifs

Amour : Quand ai-je donné à mon enfant un temps de 20 minutes de jeu exclusif ou quand lui ai-je donné assez d'attention pour qu'il se soit senti important et aimé?

Compétence : Quand ai-je reconnu le beau et le bon en lui? Est-ce que je pense de le féliciter lorsqu'il range ses effets?

Liberté : Ai-je laissé à mon enfant des choix dans le rangement de ses jouets (Comment le faire, avant ou après le repas)?

Plaisir : Quand ai-je partagé avec mon enfant un moment de plaisir? Est-ce que je pense à associer du plaisir à la tâche ou, dès que la tâche est terminée, je propose un jeu? **Le plaisir est la plus grande motivation.**

Sécurité : Les limites que j'instaure sont-elles claires? Si mon enfant enfreint une règle, est-ce que la conséquence est claire pour lui?

Intervenir avec des moyens positifs

Est-ce que j'avertis mon enfant de la façon dont je vais intervenir pour le responsabiliser?

« À partir de maintenant, je vais te le dire une seule fois. Si tu ne ranges pas tes jouets, je le ferai à ta place, mais tu en seras privé pendant 1 semaine. Je serai triste d'avoir à le faire ».

C'est ce que l'on appelle une conséquence logique et raisonnable. On lui retire ses jouets momentanément. On ne le prive pas d'une sortie, de télévision et on ne le fait pas coucher de bonne heure. L'intervention se fait relativement aux jouets.

(Réparation – Conséquence – Retrait)

Agissez : Si je fais ce que j'ai dit, même si cela s'avère difficile, l'enfant sera sécurisé et il me fera confiance. Toutefois, il faut s'attendre à de la résistance, à une crise ou à un conflit, mais j'aurai agi.

Intervenir avec cœur dans toutes les situations :

Les parents doivent éviter d'intervenir lorsqu'ils sont en colère, et encore moins de punir. Dans cette situation, le risque est grand que l'on retire à l'enfant ce à quoi il tient le plus ou que la conséquence donnée soit démesurée et que, s'en rendant compte, on doive la retirer plus tard.

Mieux vaut se calmer d'abord, quitte à dire à l'enfant qu'on est trop en colère pour intervenir immédiatement. Il ne s'agit pas d'inquiéter l'enfant et de lui faire peur ; au contraire, il s'agit de l'amener « avec cœur » à modifier son comportement. Toucher l'enfant au cœur pour que lui aussi traverse vers le cœur.

Où? Quand? Comment?

Partout, tout le temps, avec calme et discernement dans le but de favoriser le développement de l'enfant.

Pourquoi?

Quand on intervient avec cœur, on le fait avec sensibilité, avec humanité. On éveille la sensibilité de l'enfant, on l'aide à devenir plus sensible aux autres et plus humain. En intervenant avec bonté, en utilisant la réparation par exemple, on apprend à l'enfant à faire preuve de sensibilité envers les autres.

Traverser le pont entre « intervention marteau » et « intervention avec cœur »

Mettre des mots sur les désirs, besoins et sentiments

Si je mets des mots sur ses désirs, besoins et sentiments, mon enfant se sent compris et il a davantage le goût de collaborer. De plus, je lui apprend à nommer ce qu'il ressent. Cela prévient l'agressivité.

Je dois parler à mon enfant comme à quelqu'un que j'aime et qui m'aime :
« Je suis fatiguée de répéter. Ça me choque de voir traîner tes jouets partout. Nous avons un problème. J'aimerais en discuter avec toi. »
« Toi, tu as besoin de t'exciter, mais moi j'ai besoin de calme. » « J'ai de la peine quand tu me dis des gros mots ».

J'évite donc de porter des jugements du genre : « Tu es irresponsable... ». Lorsqu'un enfant entend ces mots de façon répétée, il se les dit lui-même pendant longtemps.

Enseigner en questionnant (5 ans et plus)

La meilleure façon d'enseigner consiste à questionner mon enfant, le faire réfléchir, l'amener à donner des réponses : Ex. Pourquoi penses-tu que je te demande de ranger tes jouets? Qu'est-ce qui se passerait si personne ne les ramassait?...

Ne pas hésiter à lui demander son avis : « As-tu des idées pour ranger tes jouets sans que j'aie à le répéter? »...Si l'idée vient de lui, il risque plus de faire ce qu'il propose.

...Enseigner en questionnant (avant 5 ans)

Avertissez que vous allez le prendre par la main pour aller...

Après 5 secondes, allez le chercher par la main, amenez-le faire ce que vous avez demandé : sans parler, sans rire, ni jouer ou rendre cela amusant.

Ne pas crier ni monter le ton.

Ferme, mais pas fâché, le ton de voix compte pour 80% du message.

Si les **parents sont constants** dans les demandes et les conséquences, l'enfant sera plus obéissant, plus sécurisé et agréable partout!



Aide-mémoire Méthode E-S-T-I-M-E

Est-ce je peux ignorer le comportement de mon enfant?

Suis-je un bon modèle par rapport à ma demande?

Temps d'exclusivité et satisfactions des besoins affectifs

Intervenir avec des moyens positifs

Mettre des mots sur les désirs, besoins et sentiments

Enseigner en questionnant

(5 ans et plus, avant 5 ans, prendre par la main)