



# La discipline positive au quotidien pour les parents

## Trousse d'information sur la COVID-19



Positive  
Discipline In  
Everyday Life

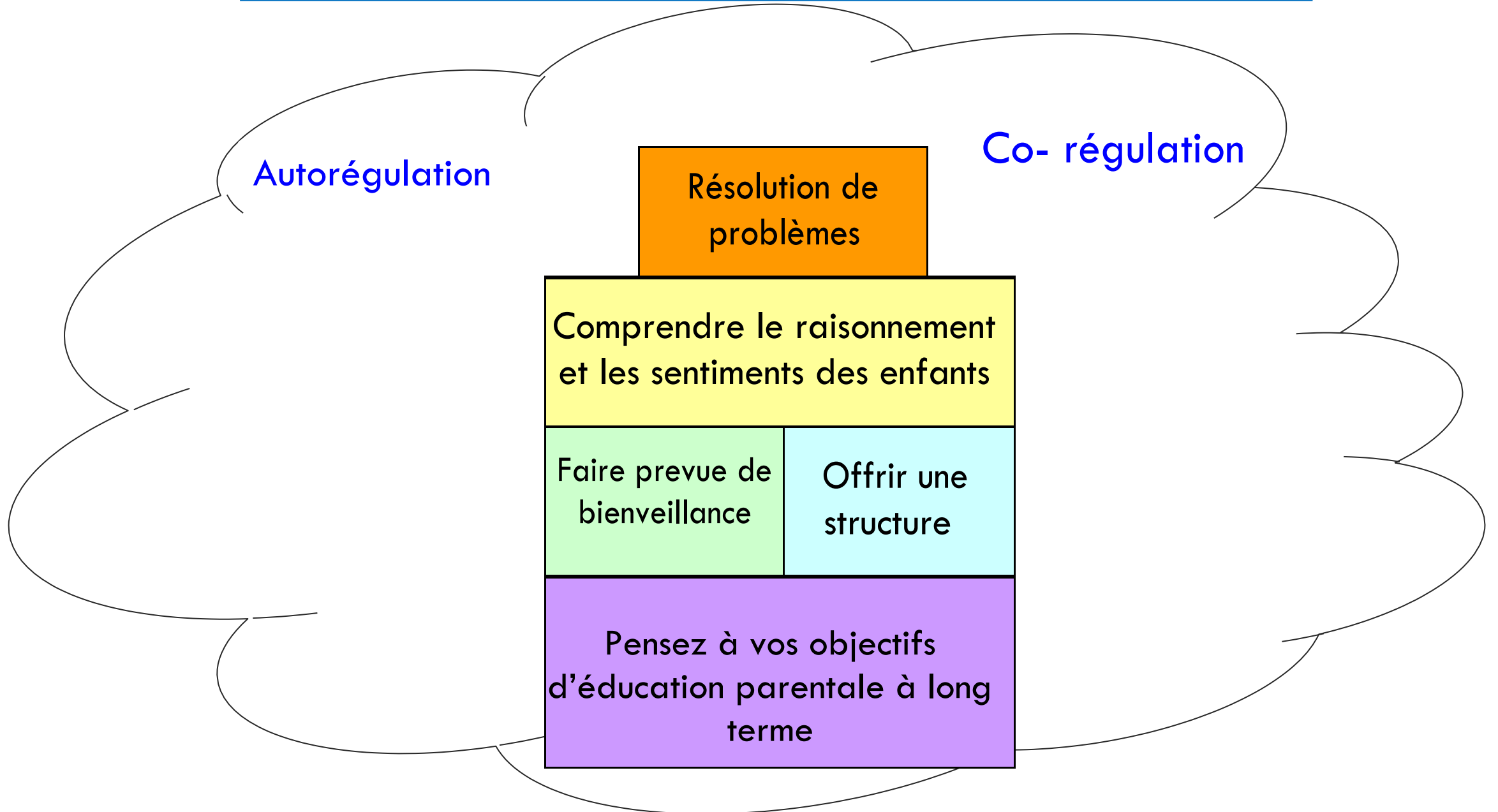


**Save the Children**

[www.positivedisciplineeveryday.com](http://www.positivedisciplineeveryday.com)

© Positive Discipline in Everyday Life 2020  
Not to be modified or translated without permission.

# Le modèle de la discipline positive au quotidien pour les parents



## Autorégulation

Nous n'avons pas besoin de beaucoup d'imagination de nos jours pour réfléchir à la façon dont nous ressentons le stress. Nous pouvons le ressentir dans notre corps – par les tensions musculaires et un rythme cardiaque plus rapide. Parfois, nous pouvons l'entendre dans le ton de notre voix, qui pourraient s'élever, et être plus sévère. Nous pouvons aussi le voir dans nos réponses à nos enfants.

Lorsque nous sommes stressés, nous ressentons un grand besoin de contrôle. Mais, pendant cette pandémie de la Covid-19 presque tout est hors de notre contrôle. Donc, notre frustration et notre besoin de contrôle pourraient être dirigés vers nos enfants et cela pourrait nous mener à les frapper, les punir, et à crier. Ces réactions ne nous aideront pas à atteindre nos objectifs à long terme. Ils peuvent miner nos relations, créer de la peur chez nos enfants et modéliser des comportements blessants.

L'une des choses les plus importantes que nous puissions faire est d'apprendre à gérer notre propre stress et notre frustration. C'est ce qu'on appelle l'autorégulation, c'est-à-dire être conscient de notre stress et de son incidence sur notre corps, notre pensée et nos émotions. Apprendre à s'auto-réguler signifie apprendre à calmer notre esprit et notre corps avant d'agir. Deux des meilleurs moyens de se réguler sont la **respiration profonde** et le **mouvement**.

Il peut être difficile de se maîtriser lorsque nous sommes frustrés ou en colère. Il est donc utile de se pratiquer pendant quelques minutes chaque jour pour établir cette habitude. Avec la pratique, il est plus facile de se souvenir de prendre de profondes respirations ou de bouger – même lorsque nous nous sentons stressés.

Il existe de nombreuses façons de pratiquer l'autorégulation. Ces activités ne prennent que quelques minutes, elles ne coûtent rien et ne nécessitent pas d'espace en particulier. Si vous les pratiquez tous les jours, ils deviendront des habitudes.

## Co-régulation

La plupart d'entre nous ressentons beaucoup de stress à cause de la COVID-19 et des nombreux changements qu'elle a apportés à nos vies. C'est aussi le cas pour nos enfants. Lorsque deux personnes stressées doivent vivre ensemble tout le temps, il peut y avoir des conflits. Souvent, un tel conflit survient à cause de choses qui n'ont pas vraiment d'importance, mais chaque fois que nous nous disputons, nous minons un peu notre relation. Au fil du temps, cela peut nous coûter cher à tous.

En tant qu'adulte, l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire c'est d'apprendre à réguler nos émotions lorsque nous nous sentons frustrés ou en colère. Quand nous pouvons nous calmer, nous pouvons réfléchir et trouver une solution au conflit sans nous retrouver dans des luttes de pouvoir.

Lorsque nous pouvons réguler nos propres émotions et nos réponses physiques, notre système nerveux calmé et maîtrisé, influencera l'état émotionnel de notre enfant et ainsi, on pourra l'aider à réguler son propre corps et ses propres émotions. Pour y arriver, nous devons faire ce qui suit:

- Faire preuve de **bienveillance** – être avec notre enfant dans le calme, la gentillesse, l'empathie; écouter et comprendre ses sentiments, ne pas le juger, ne pas « lui dire » de se calmer, être gentil pour que notre enfant puisse se réguler,
- Fournir une **structure** – leur donner de l'information pour les aider à comprendre et à apprendre.

C'est ce qu'on appelle la « **co-régulation** », ce qui aide nos enfants – graduellement au fil du temps – à apprendre à se calmer, même en notre absence. N'oubliez pas que les clés de la co-régulation sont les suivantes: 1) réguler nos propres émotions et 2) répondre à notre enfant en se montrant bienveillant et en leur offrant une structure.

## Déterminer vos objectifs à long terme

En ce moment plus que jamais, nous déployons beaucoup d'efforts quotidiens pour atteindre nos objectifs à court terme : essayer d'amener les enfants à se concentrer sur leur travail scolaire, faire en sorte que les enfants s'occupent d'eux-mêmes, amener les adolescents à rester à l'intérieur. Il est facile en cette période difficile de perdre de vue nos objectifs à long terme en matière d'éducation parentale.

Quand cela se produit, on peut facilement se élever la voix, avoir envie de frapper et recourir aux punitions. Cependant, ces réactions peuvent facilement aggraver une situation stressante et effrayer ou blesser votre enfant. Lorsque vous sentez votre tension monter, c'est un signal qu'il est temps d'entreprendre des exercices d'autorégulation, pour se recentrer sur nos objectifs à long terme.

Pourquoi est-ce important? Eh bien, voyez la chose ainsi : imaginons que nous guidions notre enfant sur une voie. Si on se concentre seulement sur ses pieds, on ne voit que l'étape qu'il franchit *en ce moment*. Il devient difficile de le garder sur la route parce qu'on ne regarde pas au loin.



Au contraire, si on lève les yeux, on peut voir davantage le chemin à parcourir. On peut alors plus facilement guider notre enfant dans son voyage.

Se concentrer uniquement sur le comportement de l'enfant revient à se concentrer uniquement sur les pieds de l'enfant. Nous ne pouvons pas avoir une vision globale. Nous perdons de vue la destination de l'enfant. Le fondement de la discipline positive est de lever les yeux pour voir la destination de votre enfant. Voici une façon de commencer:

Imaginez votre enfant adulte et demandez-vous:

- Quelle sorte de personne espère-t-on qu'il sera?
- Quel genre de relation espère-t-on avoir avec lui?

Comme tous les parents du monde entier, vous espérez probablement que vos enfants:

- soient résilients et capables de gérer le stress;
- possèdent de bonnes aptitudes à résoudre les conflits sans nuire aux autres;
- vous fassent confiance et viennent vous voir avec leurs problèmes;
- se sentent confiants et en sécurité, heureux et optimistes;
- aient avec vous des relations étroites tout au long de leur vie.

En ce moment, en tant que familles, nous avons beaucoup de défis à court terme à relever,



mais si nous pouvons regarder au loin, nous pouvons transformer ces défis en occasions de travailler à la réalisation de nos objectifs à long terme. Nous pouvons montrer à nos enfants comment gérer le stress et résoudre les problèmes sans nuire aux autres; renforcer leur confiance et leur optimisme, ainsi que renforcer nos relations.

Nous pouvons ainsi guider nos enfants vers leur destination et aider tout le monde à sortir de cette période difficile, grandi et plus résilient.

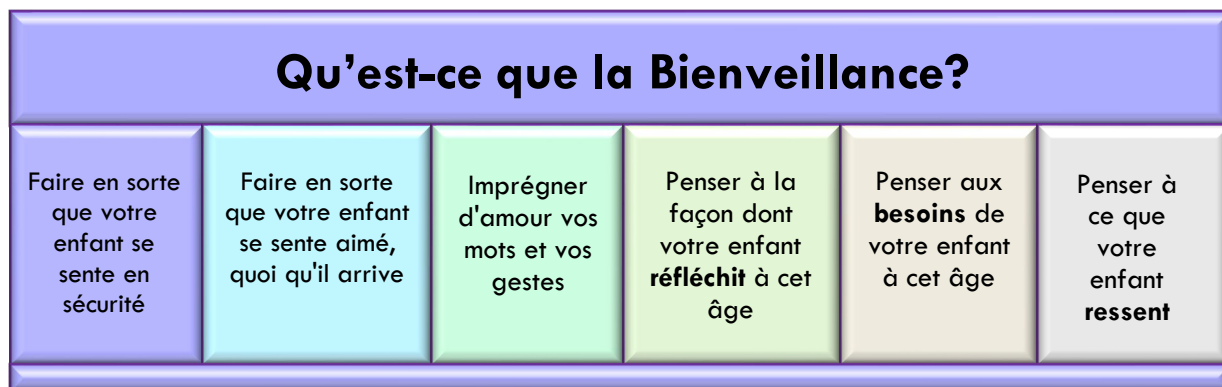
## Faire preuve de bienveillance

Les outils qui nous aideront à atteindre nos objectifs à long terme sont la Bienveillance et la Structure. Ces ingrédients doivent faire partie de l'ensemble de nos interactions avec nos enfants – pas seulement lors des interactions les plus difficiles. Dans la présente section, nous parlerons de Bienveillance.

Nous apprenons beaucoup mieux lorsque nous nous sentons en sécurité. Lorsque nous sommes détendus, il est plus facile d'écouter, de se concentrer et de réfléchir. Lorsque nous sommes anxieux ou que nous avons peur, il est difficile de se concentrer sur autre chose que sur nos peurs. Et c'est ce que nous vivons en ce moment à mesure que la pandémie de la COVID-19 s'aggrave dans de nombreux pays. Il est beaucoup plus difficile maintenant de se concentrer sur autre chose que sur nos inquiétudes.

Le même scénario se répète pour les enfants. Lorsqu'ils s'inquiètent ou qu'ils ont peur, il leur est difficile de penser à autre chose que leur angoisse. Le monde de l'extérieur devient soudainement menaçant. Le monde de l'intérieur doit fournir la sécurité dont ils ont besoin pour grandir et s'épanouir.

Les enfants ont besoin de bienveillance. Il faut donc s'assurer qu'ils se sentent en sécurité, aimés, écoutés et compris.



Pendant la pandémie, alors que le niveau de stress de la population est élevé, il est encore plus important de fournir un espace sécuritaire aux enfants. Ils ne se sentiront pas en sécurité si nous les disciplinons en les giflant, en les mettant en pénitence, en les isolant, en les ignorant, ou en leur enlevant les choses qu'ils aiment. La Bienveillance est au cœur du sentiment de sécurité des enfants – et s'avère encore plus importante en périodes comme celle que nous vivons actuellement.

L'amour, la sécurité et l'empathie sont des ingrédients essentiels de la résilience. Ils nous permettent aussi d'établir des relations saines avec nos enfants et renforcent leur confiance en nous. La Bienveillance enseigne à nos enfants que nous sommes là pour eux lorsqu'ils ont besoin de nous, aujourd'hui et tous les jours.



La Bienveillance fait partie de deux outils puissants qui nous aident à atteindre nos objectifs à long terme. L'autre outil est la Structure. Nous pouvons utiliser ces outils efficacement lorsque nous sommes nous mêmes calmes.



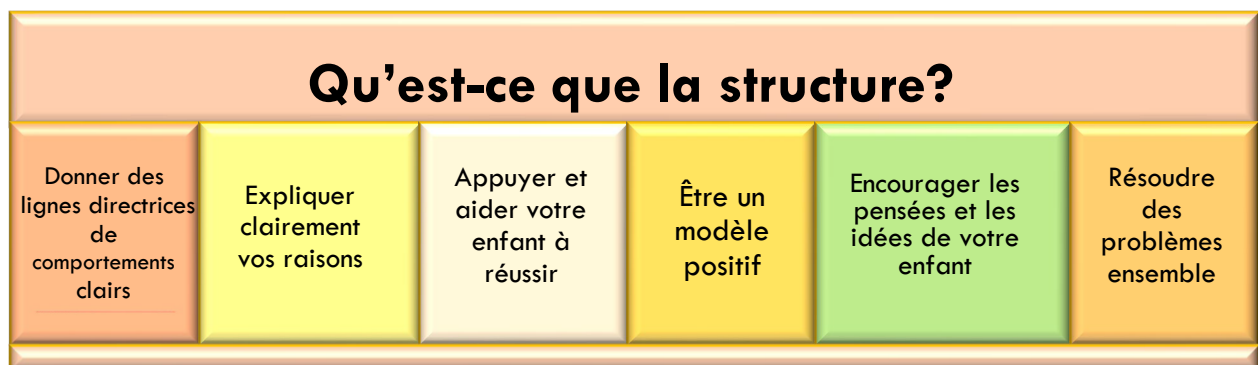
## Offrir une structure

Les outils qui nous aideront à atteindre nos objectifs à long terme sont la bienveillance et la structure. Ils doivent être présents ensemble, dans toutes nos interactions avec nos enfants – et pas seulement dans les moments les plus difficiles. Maintenant, nous parlerons de la structure.

Nous sommes plus susceptibles de réussir si nous avons l'information dont nous avons besoin. Nous apprenons mieux lorsque quelqu'un parle calmement de nos erreurs et nous montre comment faire mieux la prochaine fois. Nous acquérons des compétences lorsque d'autres nous parlent gentiment, nous expliquent leur raisonnement et nous impliquent dans la résolution du problème. Lorsque nous craignons d'être punis pour des erreurs, nous cessons d'essayer et nous perdons des occasions d'apprendre.

C'est la même chose pour les enfants. La peur de la punition interfère avec leur apprentissage. Sous le stress causé par la pandémie de la COVID-19, nous pourrions avoir du mal à être patients et nous pourrions nous retrouver en train de punir nos enfants plutôt que de leur enseigner. L'une des choses les plus importantes que nous puissions faire est d'aider les enfants à comprendre, plutôt que de les punir.

Il s'agit de la structure. C'est de s'assurer que les enfants aient les renseignements dont ils ont besoin pour comprendre, apprendre, développer des compétences et contribuer à la résolution de problèmes.



Pendant la période de la COVID-19, il est si important d'appuyer et de guider nos enfants, et non de les punir. De nombreux enfants sont effrayés par la crise à l'extérieur. Donc, à l'intérieur, nous devons leur montrer comment gérer le stress et l'incertitude. Nous pouvons renforcer leur optimisme et leur confiance en créant un espace de discussion, d'écoute et de résolution de problèmes ensemble dans un climat bienveillant.

## Comprendre le raisonnement et les sentiments des enfants

Le monde est un endroit complexe. La pandémie de la COVID-19 l'a rendu encore plus complexe. Il est difficile pour nous de comprendre ce qui se passe, de trier nos émotions et de prévoir ce qui va se passer ensuite. C'est encore plus difficile pour les enfants. Ils n'ont ni nos connaissances ni notre expérience. Pour eux, cette situation peut être encore plus effrayante et encore plus irréelle.

Dans nos interactions quotidiennes avec nos enfants, nous avons tendance à réagir à leur comportement. Nous pourrions penser qu'ils sont « mauvais », « têtus » ou « paresseux ». Mais les comportements sont simplement l'expression de nos pensées et de nos sentiments. Nos enfants essaient de nous dire quelque chose, mais ils n'ont pas toujours les mots pour l'expliquer.

Si nous commençons à regarder les choses à travers *les yeux de nos enfants*, nous commençons à comprendre les vraies raisons de leur comportement. Nous pouvons ensuite les soutenir, les guider et leur enseigner avec de la bienveillance et de la structure.

## Comment les jeunes enfants pensent et ce qu'ils ressentent

Les jeunes enfants n'ont vécu que quelques années sur cette planète. Dans ces premières années, ils acquièrent des compétences étonnantes et une quantité incroyable de connaissances. Ils apprennent à parler, marcher, courir, sauter, jouer – et à exprimer l'amour, la tristesse et la colère.

Toutefois, leurs compétences et leurs connaissances sont encore très limitées. Ils n'ont pas encore de mots pour expliquer tout ce qu'ils ressentent. Ils ne comprennent pas encore le danger, la maladie ou ce qu'est une pandémie. Ils n'ont pas encore acquis la notion du temps. Ils peuvent donc penser que ce qui se passe en ce moment va continuer pour toujours. Il leur est très difficile de comprendre pourquoi ils ne peuvent pas jouer avec leurs amis, pourquoi ils ne peuvent pas voir leurs grands-parents, ou pourquoi leurs parents sont si inquiets, fatigués et distraits.

Cette situation peut conduire à la frustration et à la peur.

## Frustration

Les jeunes enfants ont des niveaux d'énergie très élevés. Ils ont *besoin de courir et de jouer*. En fait, jouer est pour eux, la façon la plus puissante d'apprendre. Ils ont besoin d'un exutoire pour leur énergie et ils ont besoin de jouer avec d'autres enfants. Quand ils ne peuvent pas jouer dehors ou avec des amis, ils peuvent devenir très frustrés.



Parce qu'ils n'ont pas encore de mots pour exprimer leurs émotions, les jeunes enfants expriment ce qu'ils ressentent à travers leurs actions. La frustration peut apparaître comme des crises, criant « NON! », ou tapant du pied. Ce n'est pas un « mauvais comportement », c'est la seule façon pour un jeune enfant d'exprimer sa frustration.

La punition ne fait qu'empirer les choses. Les jeunes enfants ne comprennent pas pourquoi jouer à l'extérieur était bien il y a peu de temps, mais que c'est maintenant interdit, ou pourquoi ils doivent soudainement être si prudents au sujet de la toux et des éternuements ou pourquoi encore, leurs parents n'ont t pas d'argent pour les friandises ou pourquoi leur fête d'anniversaire a été annulée. La punition ne fait qu'ajouter à leur souffrance et à leur frustration.

Au fur et à mesure que nous traversons cette crise, notre travail consiste à aider les enfants à comprendre et à apprendre. C'est une occasion de leur montrer comment nous pouvons gérer **notre** frustration. C'est aussi l'occasion de les aider à apprendre au sujet de **leurs** sentiments en leur donnant un nom. Quand les jeunes enfants commencent à se rendre compte que leurs sentiments sont normaux et que nous les avons aussi, ils peuvent commencer à apprendre à les réguler. Rappelez-vous simplement que ça prend du temps – et qu'ils apprennent à le faire en nous regardant.

## Peur

Les jeunes enfants ont une expérience très limitée de la façon dont le monde fonctionne. Ils ne comprennent pas ce qu'est l'argent. Donc, ils ne savent pas pourquoi leurs parents sont soudainement si profondément inquiets. Ils nous entendent parler de nos craintes concernant la perte d'emploi, de logement et de la nourriture. Ils voient notre anxiété dans nos visages et l'entendent dans nos voix. Ils pourraient être témoins de plus de querelles entre leurs parents, ou même de la violence. Ils ne comprennent pas, donc ils deviennent très effrayés.

Les jeunes enfants ne comprennent pas ce qu'est un virus ni ce qu'est la mort. Ils ne voient que les images effrayantes à la télévision, entendent le nombre de décès et voient nos réactions. Ils nous entendent parler de distanciation sociale pour ne pas tomber malade ou mourir. Ils voient notre peur de toucher à des choses. Ils nous entendent dire *qu'ils* pourraient rendre les gens malades et même mourir. Si quelqu'un de leur entourage

meurt, ils pourraient penser avoir causé cette mort.

Ce peut être une période terrifiante pour les enfants parce qu'ils ne comprennent pas la science médicale. En fait, la plupart des adultes ont peur parce que nous ne comprenons pas non plus.

Quand nous avons peur, nous cherchons le réconfort de ceux qui pourraient peut-être nous protéger. Les enfants le font aussi. Ils pourraient s'accrocher à nous et ne pas vouloir lâcher prise. Ils pourraient ne pas vouloir que nous les quittions. Ils nous demandent de les garder en sécurité.



Lorsque nous ne pouvons pas contrôler les causes de notre anxiété, nous pouvons tomber physiquement malades, avoir de la difficulté à dormir et être contrariés plus facilement que d'habitude. Cela arrive aussi aux enfants. Ils peuvent avoir des maux de tête ou des maux d'estomac. Ils pourraient refuser d'aller se coucher parce qu'ils ont peur d'être seuls dans le noir; ils pourraient se réveiller la nuit et avoir besoin d'être tenus dans les bras; faire des cauchemars; ou mouiller le lit.

Les punitions, comme la fessée, l'isolement dans le coin (time-out) et le retrait des privilèges, ajouteront à leur peur parce qu'ils apprendront à nous craindre. Il est essentiel que nous fassions tout notre possible pour que nos enfants se sentent en sécurité avec nous. Nous devons être un phare stable, rassurant, constant dans cette tempête. Nous devons maintenir leur confiance en nous, en faisant preuve de bienveillance et en leur offrant une structure. Nous sommes leurs protecteurs.

## Comment les enfants plus âgés pensent et ce qu'ils ressentent

Les enfants qui vont à l'école ont construit des réseaux sociaux complexes. Ils apprennent comment les relations se construisent en dehors de leur famille, comment gérer les conflits entre pairs et comment les amitiés peuvent cesser. Ils ont probablement quelques amis proches qui partagent leurs inquiétudes, leurs peurs, leurs espoirs et leurs rêves. Ils dépendent de leurs amis et leurs amis dépendent d'eux.



Le besoin soudain et urgent de s'éloigner physiquement pendant la pandémie de la COVID-19 a gravement perturbé le monde social de nos enfants. Ils ont perdu le contact social qui est si important dans leur vie et ils ont perdu le temps spécial qu'ils passent avec leurs amis, loin de leur famille.

La fermeture de l'école signifie également une perte de contact avec les enseignants. Pour de nombreux enfants, les enseignants sont des personnes importantes dans leur vie. Les enfants vont s'ennuyer des enseignants qui ont su créer des espaces sécuritaires, des espaces où les enfants peuvent parler, exprimer leurs idées et où ils peuvent s'attarder après l'école.

Pour beaucoup d'enfants, ces pertes sont ressenties comme un deuil.

Certains enfants exprimeront ce deuil sous forme de tristesse. Pour certains enfants, cela peut se produire immédiatement; pour d'autres, la réponse sera plus tardive. Ils peuvent pleurer fréquemment ou interagir moins avec leur famille. Ils pourraient passer beaucoup de temps seuls, simplement en étant tristes. Ils peuvent dormir beaucoup et avoir du mal à se réveiller le matin. Leur chagrin pourrait ressembler à un poids qui les rabaisse. Ils pourraient avoir le cœur brisé.

D'autres enfants exprimeront leur chagrin avec de la colère. Ils pourraient être de mauvaises humeur, colériques. Ils pourraient résister à l'éloignement physique, allant rencontrer leurs amis contre nos conseils.

Tous ces comportements sont des signes que le monde des enfants a soudainement été bouleversé. Ils sont encore jeunes; ils n'ont jamais vécu ce genre d'évènement auparavant. Ils ne savent pas quand cela se terminera ni ce qu'il restera de leurs amitiés quand cela prendra fin. Ils s'inquiètent de la santé de leurs amis et de leurs enseignants.

Ils subissent des pertes soudaines, drastiques et douloureuses. L'isolement social peut avoir un impact puissant sur leur bien-être émotionnel.

Les punitions, comme enlever des téléphones ou d'autres objets de valeur n'aideront pas. Cela ne fait que donner l'impression aux enfants que nous ne comprenons pas ce qu'ils vivent, alors ils s'ennuieront davantage de leurs amis. Ils ont besoin de connexion plus que de toute autre chose. En tant que parents, nous devons réguler nos émotions et ensuite:

- nous concentrer sur nos objectifs à long terme,
- nous assurer que leurs maisons demeurent des lieux sûrs et de soutien,
- résoudre les problèmes avec eux pour trouver des moyens d'établir des liens significatifs avec leurs amis.

Beaucoup d'enfants d'âge scolaire connaissent un profond bouleversement émotionnel qui semble déclencher une tempête à l'intérieur d'eux. Il est de notre devoir de leur fournir un port sûr dans la tempête et de les guider dans ces moments difficiles. Nous le faisons avec de la bienveillance et de la structure.

## Comment les adolescents pensent et ce qu'ils ressentent

Les amitiés des adolescents sont au cœur de leur vie. Leur besoin de connexion sociale est intense. Leur monde tourne autour de la réalisation de projets à court et à long terme avec

leurs amis et du partage de joies et de chagrins avec eux. De nombreux adolescents ont aussi développé des passions pour des choses comme le sport, la musique, la science ou l'art. Ils découvrent leurs talents, leurs intérêts et leur identité.



La COVID-19 a interrompu la vie des adolescents sans avertissement préalable. On s'attend à ce qu'ils restent à la maison tout le temps, mais une grande partie de leur monde existe à l'extérieur de leur maison. Ils sont déconnectés de leurs amis, de leurs enseignants, de leurs entraîneurs et de d'autres personnes qui les inspirent. Ils n'ont pas accès aux terrains de football, aux laboratoires scientifiques, aux instruments de musique, au matériel d'artiste ou aux autres choses qui leur sont si importantes.

Ils n'ont plus accès aux endroits où ils socialisent, où ils tombent amoureux, où ils découvrent leurs valeurs et où ils apprennent à se connaître eux-mêmes et tout cela laisse un vide. Soudainement, ils vivent dans un état d'incertitude et d'isolement, perdant leur indépendance et leur intimité.

De nombreux adolescents auront perdu leur emploi à cause de la pandémie. Ils auraient pu épargner que ce soit pour leurs études, pour un voyage ou quelque chose d'autre qu'ils jugent important – ils auraient aussi pu contribuer aux finances de la famille. Ils peuvent penser que leur avenir est menacé et que leurs rêves ont été détruits.

Les étudiants auront soudainement cessé d'aller à l'école, sans finalité ou sans avoir le temps de dire au revoir. Ceux qui obtiennent leur diplôme ou franchissent d'autres étapes manqueront les célébrations qu'ils attendaient depuis tant d'années.

Pour beaucoup d'adolescents, cette situation provoquera un bouleversement émotionnel. Ils pourraient pleurer ces nombreuses pertes, se sentir frustrés par le manque d'intimité ou s'opposer aux contrôles qui leur sont soudainement imposés. Ils pourraient être mécontents de voir que leur maison soit transformée en école temporaire et que leurs parents deviennent leurs enseignants suppléants. Ils pourraient combler leur besoin de connexion en passant de nombreuses heures chaque jour sur les médias sociaux. Tout cela peut conduire à de la résistance, de la colère et des conflits.

Il est courant que les adolescents se sentent invincibles comme si rien de mal ne pouvait leur arriver. C'est parce que la partie du cerveau qui évalue le risque n'est pas encore entièrement développée. Beaucoup d'adolescents ne comprennent pas vraiment qu'ils pourraient tomber malades, ou qu'ils pourraient rendre les autres malades. Ils pourraient essayer de répondre à ces besoins de socialisation en rencontrant leurs amis ou en ignorant les conseils concernant la distanciation sociale. Ce n'est pas un mauvais comportement ou de l'égoïsme. Il s'agit d'une combinaison de besoins très forts en matière d'indépendance et d'une incapacité à comprendre pleinement les risques.



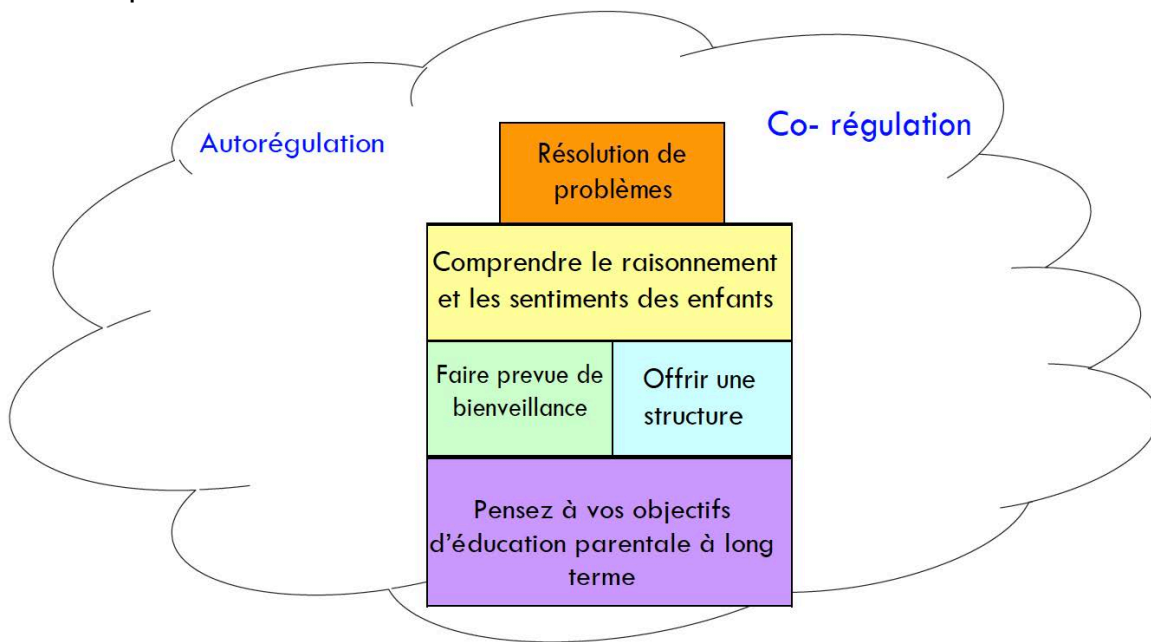
Les parents peuvent être tentés de les corriger en frappant, en punissant ou en imposant des « conséquences » comme la confiscation d'objets. Mais la punition ne fonctionne pas; cela ne fera qu'empirer la situation. Quand les adolescents sont punis, ils se sentent mal compris, mal jugés et contrôlés. Cela crée du ressentiment envers leurs parents et cela intensifie les conflits.

Nous vivons une époque difficile pour toutes les familles, et tout le monde essaie de s'adapter. Quand vous vous retrouvez à réagir aux comportements de votre adolescent, essayez d'abord de voir la situation de son point de vue. Il est facile d'être continuellement attiré dans les débats et les luttes de pouvoir sur des choses qui n'ont vraiment pas d'importance. Ce qui importe, c'est de protéger votre relation avec votre adolescent, de sorte qu'elle reste intacte pendant cette période très stressante.

La façon dont nous interagissons avec nos enfants en cette période de stress accru, peut avoir une incidence sur leur réflexion et sur nos relations pour la vie. Si nous gardons les yeux rivés sur nos objectifs à long terme, si nous misons sur les forces de nos adolescents, si nous gérons nos propres émotions et si nous faisons preuve de bienveillance et leur offrons une structure, nous pouvons aider nos adolescents à trouver des solutions aux problèmes auxquels ils sont confrontés aujourd'hui. En même temps, nous renforcerons leur capacité à résoudre des problèmes et nos relations à long terme.

## Résolution de problèmes

Dans le cadre de la discipline positive au quotidien pour les parents (DPQP), nous considérons le conflit comme un problème à résoudre. Plutôt que de punir, nous avons rassemblé toutes les parties du modèle de DPQP pour réfléchir à notre façon de résoudre le problème.



**D'abord : l'autorégulation** Qu'il s'agisse de construire une maison ou d'élever des enfants, pour résoudre tous les problèmes, nous devons commencer par calmer notre esprit. Il est difficile de trouver des solutions lorsque nous sommes contrariés, en colère ou frustrés. Donc, la première étape de la résolution d'un problème, tel qu'un conflit avec un enfant, c'est la régulation de nos émotions. En tant qu'adultes, nous devons gérer nos émotions et notre corps, afin que nos esprits puissent réfléchir avant d'aborder le problème avec nos enfants.

Ce n'est pas facile au début. Cela prend de la pratique. Il pourrait être utile de penser à ces sentiments de tension et de stress comme s'il s'agissait d'un feu de circulation. La tension corporelle, la respiration superficielle, le rythme cardiaque rapide et la colère





sont comme une lumière jaune – un signal pour ralentir, respirer et détendre votre corps avant de continuer.

L'autorégulation est une compétence apprise. Une fois que nous savons comment le faire pour nous-mêmes, notre présence calme et notre compréhension des mots peuvent aider notre enfant à acquérir cette compétence essentielle par la co-régulation (voir ci-dessous), afin que nous puissions réfléchir ensemble à ce qu'il faut faire ensuite.

**Ensuite – concentrez-vous sur vos objectifs à long terme.** Dans PD

EP, nous sommes guidés par nos objectifs à long terme. Passer du conflit immédiat à notre vision à long terme nous éloigne de la lutte pour le pouvoir. Cela nous rappelle ce que nous essayons d'accomplir en tant que parents, et ce que nous voulons modeler pour nos enfants. Par exemple, nous pourrions vouloir que nos enfants soient bons pour gérer leur stress et pour résoudre les problèmes sans blesser les autres. Quand nous avons cette vision dans nos esprits, cela nous aide à orienter nos réponses.

**Puis – voir à travers les yeux de l'enfant.** Dans DPQP, nous nous demandons de réfléchir à ce que notre enfant pourrait penser et ressentir. Nous nous rappelons de l'âge et du niveau de compréhension de l'enfant. Peut-être qu'un jeune enfant n'a pas encore de concept de temps. Ou peut-être qu'une adolescente s'ennuie vraiment de ses amis. Si nous considérons leur comportement comme « mauvais », nous pourrions avoir envie de les punir en les frappant, en les envoyant en punition dans le coin, ou en leur enlevant ce qu'ils aiment. Rappelez-vous que leur comportement – tout comme le nôtre – est l'expression de leurs pensées et de leurs sentiments. Lorsque nous voyons la situation à travers les yeux de notre enfant, elle peut paraître très différente.

**Ensuite – Pratiquer la co-régulation avec votre enfant en faisant preuve de Bienveillance et en offrant une structure pour résoudre le problème ensemble.**

Un état d'esprit calme et régulé aide notre enfant à apaiser sa réaction au stress. Quand nous régulons nos émotions ensemble, enfant/parent, nous pratiquons la co-régulation. Si l'enfant nous voit réguler nos émotions, il apprend à réguler les siennes. Cela se réalise en faisant preuve de bienveillance et en lui offrant une structure.

Faire preuve de bienveillance signifie de s'assurer que notre enfant se sente en sûreté et en sécurité, sans avoir peur. Cela les aide à apaiser leur système nerveux, ce qui leur permet d'apprendre plus facilement. Fournir une **structure** signifie « échafauder » leur apprentissage par les renseignements, l'orientation et le soutien. Nous écoutons leur point de vue et fournissons des renseignements et des explications pour qu'ils puissent comprendre et apprendre.



## Résoudre les problèmes tout au long de la vie

Les bébés sont totalement dépendants de leurs parents pour la régulation de leurs émotions. En les prenant dans nos bras, en les berçant, et en parlant d'une voix apaisante, les parents aident leurs bébés à se sentir en sécurité. Les bébés dépendent entièrement des adultes pour résoudre leurs problèmes.

À mesure que les enfants vieillissent et se familiarisent avec l'autorégulation, ils vont commencer à participer à la résolution de problème. Au fil des ans, ils gèreront leurs émotions de mieux en mieux, ils réfléchiront à leurs objectifs à long terme, ils réfléchiront à ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent eux-mêmes, et ils trouveront des moyens de résoudre leurs problèmes en harmonie avec les autres.

**N'oubliez pas.** Chaque conflit est unique, tout comme chaque enfant l'est, mais chaque conflit peut être résolu en utilisant cette approche – parce qu'elle concentre nos esprits sur le genre de modèle que nous voulons être pour notre enfant.