

Chronique «À vos devoirs!»

«La discipline, un jeu d'enfant!»

Lorsqu'un solide lien d'attachement et de confiance vous unit à votre enfant, vous pouvez facilement obtenir sa collaboration. En appliquant ces quelques principes, vous verrez les attitudes désagréables diminuer :

- Souvenez-vous que 90 % des enfants qui ont de mauvais comportements ne désirent que de l'attention. Répondez au besoin de votre enfant de se sentir aimé et important en lui accordant **20 minutes d'attention** individuelle chaque jour. Amusez-vous avec lui!
- Éviter de récompenser votre enfant en lui accordant de l'attention quand il agit de façon inappropriée.
- Exercer la discipline avec rigueur et constance. Imaginez qu'un policier accepte qu'un conducteur passe tout droit au panneau d'arrêt «juste une fois de temps en temps»!
- Apprenez à **discerner quand il faut intervenir et quand il est préférable de laisser passer :**
 - S'agit-il d'un comportement qui va à l'encontre de vos valeurs ?
 - Est-ce dangereux?
 - Y aura-t-il une conséquence fâcheuse dans 10 ou 15 ans pour votre enfant si vous n'intervenez pas?

Si vous répondez **oui** à l'une ou l'autre de ces questions, vous **DEVEZ** intervenir.

- **Mettez fin aux répétitions**, aux menaces et aux cris.
- Soyez au courant des **effets négatifs des punitions et des récompenses**.
- Enseignez à votre enfant l'art de la réparation. Vous lui permettrez de développer ce qu'il y a de plus beau en lui. Faites-en personnellement l'application.

«Appartenez à une famille de rêve!»

Ces notions de base ont été présentées par Madame Brigitte Racine lors du Rendez-vous RAP du 8 février dernier. En cliquant sur le lien suivant, vous aurez accès au diaporama de la présentation.

Les ressources qui suivent vous permettront d'approfondir le sujet. Cliquez sur l'onglet «Commandez du matériel éducatif du site <http://www.educoeur.ca/fr/>».

Le livre « La discipline, un jeu d'enfant »



Madame Brigitte Racine y élabore les principaux éléments de sa conférence. Vous pouvez vous le procurer dans toute bonne librairie. Surveillez l'an prochain la sortie d'un deuxième livre qui aura pour titre «Quand discipline rime avec estime».

Auteur : BRIGITTE RACINE

Date de parution : mars 2008

Éditeur : HOPITAL SAINTE-JUSTINE

ISBN : 9782896191192 (2896191194)

136 pages

Les coffrets DVD

« La discipline, un jeu d'enfant » (durée totale : 140 minutes)

Ces documents audiovisuels vous proposent un répertoire de solutions concrètes et immédiatement applicables en vous montrant comment cesser de répéter, menacer et crier et surtout enseigner à vos enfants et à vos adolescents comment se contrôler et devenir responsables.

Autres sujets abordés :

- La discipline: où, quand, comment et pourquoi?
- Intervenir ou laisser faire?
- Les enfants opposants et les enfants-rois
- Les effets néfastes des punitions répétées
- Comment remplacer les punitions?
- Désirs et besoins affectifs



« Quand discipline rime avec estime » (durée totale : 120 minutes)



À l'aide du contenu de ces DVD, vous apprendrez comment appliquer la méthode ESTIME, qui vous permettra de garder votre calme et de parvenir à aider réellement les enfants et les adolescents dans diverses situations, comme par exemple:

- lors de crises, de cris et de conflits;
- lors du refus d'exécuter une tâche demandée;
- lors de discussions tendues ou d'opposition pure et simple;
- lors des repas, du coucher, des devoirs, etc.

Cette méthode est valable à la maison, à la garderie et en classe. Elle propose également des pistes de réponses aux questions que se posent tous les parents et les éducateurs en lien avec l'exercice de la discipline.

Jeu « Se parler...un jeu d'enfants » (en version familiale ou scolaire; dès l'âge de 3 ans)



Créé par Brigitte Racine, ce jeu vise à développer les relations harmonieuses entre les membres d'une famille en favorisant une meilleure connaissance, une plus grande sensibilité, l'appréciation mutuelle, l'écoute attentive et le respect.

Chacune des 72 questions favorisent le développement de l'une des quatre composantes de l'estime de soi, soit: le sentiment d'appartenance, le sentiment de compétence, le sentiment d'identité et le sentiment de sécurité.

Consultation téléphonique d'une heure (100\$)

Parlez avec Madame Brigitte Racine pendant 1 heure et obtenez ses conseils sur votre situation avec votre enfant.

Autres ressources

Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes!



Cette phrase, répétée tant de fois par Madame Brigitte Racine au cours de sa conférence, est le titre d'un livre incontournable pour quiconque souhaite améliorer ses relations, que ce soit au niveau familial, amoureux ou professionnel. Par de courtes histoires évocatrices et éclairantes, l'auteur vous permet de vous approprier sa méthode, la Communication Orientée vers les Solutions. C'est le type de livre que vous aimerez relire à chaque nouvelle étape de votre vie.

Auteur : FLETCHER PEACOCK

Date de parution : Janvier 2007

ISBN : 9782761922951

Éditeur : Homme

138 pages

Lors de sa conférence, Madame Brigitte Racine a recommandé ce livre aux parents qui se sentent démunis devant les manifestations agressives de leur tout-petit. Selon la Revue Psychoéducation, «cet ouvrage vraiment passionnant alimente la réflexion à propos du rôle de premier plan que le parent doit occuper à contre-courant du contexte social actuel de banalisation de la violence.»



Auteur : SYLVIE BOURCIER

Date de parution : Août 2008

Éditeur : HOPITAL SAINTE-JUSTINE

ISBN : 9782896191253

224 pages

<< **Fais émerger**
ton engagement >>