



Quand je ne sais plus **COMMENT FAIRE** de la DISCIPLINE

*Un guide pour retrouver confiance
et accompagner ton enfant
avec bienveillance.*


psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

Retrouver un *cadre parental* rassurant et cohérent *malgré les difficultés* ♥

DES REPÈRES CLAIRS POUR SOUTENIR,
ENCOURAGER ET RESTER PRÉSENT ♥

À PROPOS DE CE GUIDE ♥

Ce guide s'adresse aux parents qui souhaitent retrouver un cadre parental rassurant et cohérent, même lorsque leur quotidien est rempli de défis.

Vous y trouverez des explications claires, des repères concrets et des stratégies simples pour mieux comprendre ce qui se passe, établir des limites ajustées et accompagner votre adolescent avec constance et bienveillance.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous outiller pour agir avec confiance, réduire la tension à la maison et favoriser un relationnel plus serein avec votre adolescent. ♥

LA COHÉRENCE
AUJOURD'HUI,
LA CONFIANCE
DE DEMAIN



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe chez votre adolescent et en vous;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les réactions et les comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes avant-coureurs;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour poser un cadre sécurisant;
- outils simples et des exemples pratiques.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08 ♥



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026 ♥



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés ♥



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre adolescent,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles. ♥





1. Qu'est-ce que la discipline, au juste?

La discipline n'est pas une question de pouvoir, mais d'éducation. Son objectif est d'aider les enfants et les adolescents à devenir des personnes responsables, autonomes et respectueuses.



La discipline, ce n'est pas...

- ✗ Punir pour faire payer
- ✗ Contrôler pour éviter les problèmes
- ✗ Faire obéir à tout prix
- ✗ Être sévère ou autoritaire
- ✗ Laisser tout passer par peur des conflits

La discipline, c'est plutôt...

- ✓ Enseigner les comportements attendus
- ✓ Aider à développer l'autocontrôle
- ✓ Soutenir l'apprentissage des conséquences
- ✓ Guider vers des choix responsables
- ✓ Établir un cadre sécurisant et rassurant

À retenir



Le mot discipline vient du mot disciple, qui signifie *apprendre*.

Le parent n'est pas là pour rendre l'enfant parfait, mais pour l'aider à développer ses compétences sociales, émotionnelles et comportementales.



Les objectifs de la discipline

Une discipline bienveillante et cohérente contribue à :

- Développer l'autonomie et le jugement.
- Apprendre à gérer les émotions et les impulsions.
- Respecter les règles et les limites.
- Favoriser l'estime de soi.
- Renforcer la relation parent-enfant.



Une brève base théorique

Selon la *théorie de l'attachement* (Bowlby), les enfants se développent mieux dans une relation sécurisante, où ils se sentent compris et protégés.

La *théorie de l'apprentissage social* (Bandura) montre que les enfants apprennent en observant les comportements des adultes.

Les recherches en *neurosciences* indiquent que le cerveau de l'enfant, surtout les régions responsables du contrôle des impulsions, n'est pas encore mature. Il a donc besoin d'un encadrement clair et d'adultes qui l'aident à se réguler.

Réflexion personnelle

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre réalité actuelle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

☐ Qu'est-ce qui rend la discipline difficile dans ma famille en ce moment?

☐ Dans quelle situation est-ce le plus difficile pour moi?

☐ Qu'est-ce que je fais déjà de bien, même si c'est petit?

☐ Qu'aimerais-je voir changer dans les prochaines semaines?

Questions pour mieux comprendre



➤ Quelles sont les valeurs les plus importantes que je veux transmettre à mes enfants?

➤ Quels comportements aimerais-je encourager davantage?

➤ Quels sont les comportements qui posent le plus de défis actuellement?

➤ Qu'est-ce qui fonctionne parfois, même si ce n'est pas constant?

➤ Quel serait un petit pas réaliste que je pourrais faire dès aujourd'hui?

Questions orientées vers les solutions



- Si ma famille fonctionnait comme je le souhaite, qu'est-ce qui serait différent?
- Quand mon enfant coopère, qu'est-ce qui se passe de différent?
- Qu'est-ce qui m'aide à rester calme dans les moments difficiles?
- Sur une échelle de 0 à 10, où 0 = très difficile et 10 = je me sens confiant, où je me situe aujourd'hui? Qu'est-ce qui me ferait passer au prochain point?
- Qui, dans mon entourage, peut m'encourager ou me soutenir?
- Quelles forces ai-je déjà utilisées dans d'autres défis de ma vie?



Auto-évaluation – Ma charge actuelle

Cochez ce qui s'applique à vous actuellement.

☐ Je me sens souvent fatigué(e).

☐ Je doute de mes compétences.

☐ Je perds patience plus vite.

☐ Je suis souvent stressé(e).

☐ Je me sens dépassé(e).

☐ Je me sens seul(e) dans mon rôle.

☐ Je manque de temps pour moi.

☐ Mes émotions débordent parfois.

☐ Je me sens coupable.

☐ Autre : _____



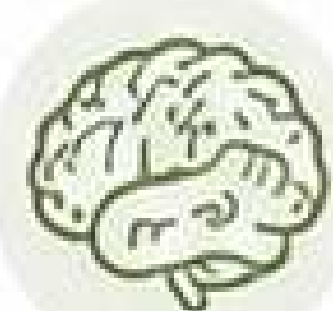
Si vous avez coché plusieurs cases : vous n'êtes pas seul(e).

Prendre soin de soi est une partie essentielle de la discipline.



2. Pourquoi la discipline devient parfois si difficile?

Être parent est exigeant. La discipline demande de la constance, de la patience et un haut niveau de régulation émotionnelle... alors même qu'on est souvent soi-même épuisé, stressé ou dépassé. Lorsque les crises se répètent, il est normal de se sentir à bout.



Le cerveau de l'enfant n'est pas encore mature

Le cortex préfrontal (siège du jugement, de la planification et de l'autocontrôle) se développe progressivement jusqu'à la mi-vingtaine.

- Les jeunes réagissent d'abord avec leurs émotions.
- Ils ont plus de difficulté à anticiper les conséquences.
- Ils ont besoin d'adultes pour les aider à se réguler (corégulation).

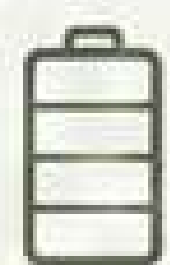


Questions à se poser

- Est-ce que j'attends de mon enfant qu'il réagisse comme un adulte?
- Ai-je ajusté mes attentes à son âge et à son niveau de développement?
- Comment puis-je l'aider à développer son autocontrôle?

En pratique

- Rappelez-vous : l'enfant n'est pas « méchant », il n'est pas « paresseux ». Il est en développement.
- Plus l'adulte reste calme et clair, plus il aide le cerveau de l'enfant à se développer.



Les défis du quotidien qui épuisent les parents



Fatigue physique et mentale

Moins d'énergie pour rester calme et cohérent.



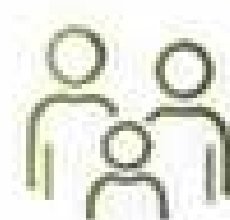
Horaires chargés et imprévus

Moins de temps pour dire les choses calmement et avec constance.



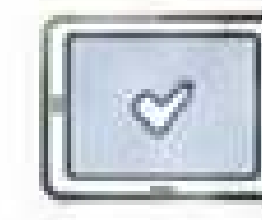
Culpabilité et pression sociale

On veut le meilleur pour nos enfants et l'on se compare.



Désaccords entre adultes

Des messages différents entraînent de la confusion.



Écrans et stimulation élevée

Peuvent augmenter l'irritabilité et réduire la tolérance à la frustration.



Tempérament de l'enfant

Certains enfants sont naturellement plus réactifs.



Auto-observation : qu'est-ce qui m'épuise le plus?

Cochez ce qui contribue actuellement à rendre la discipline plus difficile pour vous.

- | | |
|---|--|
| ☐ Manque de sommeil | ☐ Pression sociale / attente de la perfection |
| ☐ Charge mentale élevée | ☐ Stress au travail ou dans d'autres sphères |
| ☐ Horaire trop chargé | ☐ Peu de soutien autour de moi |
| ☐ Désaccords avec mon/ma partenaire | ☐ Problèmes de santé (moi ou un proche) |
| ☐ Comportements intenses de mon enfant | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Utilisation excessive des écrans | |

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui m'aiderait le plus à retrouver un peu d'énergie et de calme?
- Qui pourrait me soutenir, même pour une petite chose cette semaine?
- Quel serait un petit pas réaliste que je pourrais faire dès aujourd'hui?
- Si un ami vivait la même situation que moi, que lui dirais-je?

Ce que je peux contrôler (et ce que je ne peux pas)

Concentrez-vous sur ce qui est sous votre influence.

Je peux agir sur :

Je ne peux pas contrôler :

Je choisis de lâcher prise sur :



Adapter ses attentes pour cultiver l'espoir

La constance ne signifie pas être parfait. Cela signifie revenir, encore et encore, à ce qui importe vraiment.

Un pas à la fois.
Un progrès à la fois.
C'est ainsi qu'un cadre rassurant se construit.



Ce que j'aimerais me rappeler quand c'est difficile :

3. Comprendre les comportements avant d'intervenir

Derrière chaque comportement, il y a souvent un besoin, une émotion ou un manque de compétence. Comprendre ce qui se passe aide à intervenir plus efficacement — sans excuser le comportement.

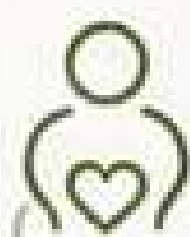


À retenir



Comprendre ne veut pas dire laisser passer.

Comprendre, c'est pouvoir intervenir avec plus de clarté et de bienveillance.



Les besoins derrière les comportements

Les enfants (et les adolescents) communiquent souvent leurs besoins à travers leurs comportements. Voici quelques exemples fréquents.

Ce que je vois	Ce que ça peut vouloir dire	Besoin possible
Il/elle crie, frappe, insulte.	Il/elle est dépassé(e) par une émotion.	Aide à se calmer, régulation, sécurité.
Il/elle refuse, fait l'opposé, provoque.	Il/elle cherche du pouvoir ou teste les limites.	Cadre clair, prévisibilité, sentiment de compétence.
Il/elle pleure pour un rien.	Il/elle vit une insécurité ou une anxiété.	Rassurance, connexion, soutien émotionnel.
Il/elle s'isole, se ferme.	Il/elle se sent incompris(e) ou submergé(e).	Reconnaissance, écoute, relation sécurisante.
Il/elle oublie, perd ses choses, est dispersé(e).	Il/elle a de la difficulté à s'organiser.	Soutien, structure, accompagnement.
Il/elle cherche constamment l'attention.	Il/elle a besoin d'être vu(e) et valorisé(e).	Attention positive, estime de soi, appartenance.



Questions à se poser

- Qu'est-ce qui se passait juste avant le comportement?
- Comment mon enfant semble-t-il se sentir dans ces moments?
- Qu'essaie-t-il d'obtenir ou d'éviter?
- Quel besoin pourrait être caché derrière ce comportement?
- Quelles forces ou compétences démontre-t-il malgré ce défi?



Déclencheurs : ce qui peut amplifier les comportements difficiles

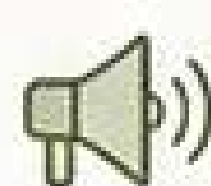
Plusieurs facteurs peuvent augmenter la réactivité et réduire la capacité à se contrôler.



Manque de sommeil ou routine instable



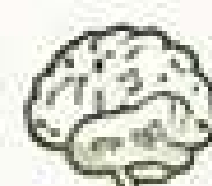
Faim ou mauvaise alimentation



Environnement trop bruyant ou chaotique



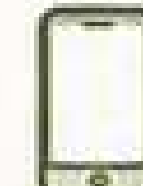
Transitions ou changements imprévus



Tâches trop difficiles ou peu adaptées à l'âge



Conflits familiaux ou tensions à la maison



Écrans en excès ou contenus inadaptés

En pratique

Parmi ces déclencheurs, lesquels sont présents le plus souvent chez vous?

1. _____
2. _____
3. _____

Observation positive ☆

Même dans les journées plus difficiles, il y a des moments qui vont bien!

Décrivez un moment récent où les choses se sont bien passées avec votre enfant.

Qu'est-ce qui a contribué à ce moment positif?

Comment pourriez-vous reproduire un peu plus ces conditions?

Forces à nourrir

Chaque enfant possède des forces uniques.

Quelles sont les 3 principales forces ou qualités de votre enfant?

1. _____
2. _____
3. _____

Comment pourriez-vous l'encourager à les utiliser davantage dans son quotidien?



Petits pas qui font la différence

Un petit pas réaliste aujourd'hui peut créer un grand changement demain.

Quel est UN petit pas que vous pourriez essayer dans la prochaine semaine?

Quand et comment pourriez-vous l'appliquer?

Comment saurez-vous que ce petit pas a porté ses fruits?



Question orientée vers les solutions

- Si vous deviez imaginer que les choses vont un peu mieux dans 1 mois, qu'est-ce qui serait différent? _____
- Qu'est-ce qui vous donnera le signe que vous êtes sur la bonne voie? _____
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider ou vous soutenir dans ce cheminement? _____



Vous faites déjà beaucoup.
Chaque petit pas compte!



4. Les quatre piliers d'une discipline efficace

Une discipline bienveillante et efficace repose sur quatre piliers essentiels, qui se renforcent entre eux. Lorsque ces piliers sont présents de façon équilibrée, l'enfant se sent en sécurité et peut développer son autocontrôle, sa responsabilité et ses compétences sociales.



1. Relation sécurisante

Un lien chaleureux, basé sur la confiance et le respect. L'enfant se sent aimé, compris et important, même lorsqu'il fait des erreurs.



2. Règles claires

Des règles peu nombreuses, compréhensibles et constantes, qui guident l'enfant et lui donnent un cadre prévisible et rassurant.



3. Conséquences cohérentes

Des conséquences logiques et adaptées, appliquées avec calme et constance, qui aident l'enfant à comprendre le lien entre ses gestes et leurs effets.



4. Réparation de la relation

Après un conflit ou une crise, on répare le lien, on revient vers l'enfant et on lui montre que l'on croit en sa capacité de se reprendre.



En pratique

- ✓ Ces piliers ne sont pas toujours présents en même temps... et c'est normal. L'important n'est pas d'être parfait, mais de revenir vers eux le plus souvent possible. Chaque petit pas compte.



Pourquoi ces piliers fonctionnent-ils?

- La **théorie de l'attachement** montre que les enfants apprennent mieux dans un contexte où ils se sentent sécurisés et acceptés.
- Les **neurosciences** indiquent que la sécurité relationnelle (pilier 1) permet au cerveau de l'enfant d'être plus disponible pour apprendre et réfléchir.
- Les recherches sur l'**apprentissage social** (Bandura) démontrent que les enfants imitent davantage les comportements des adultes lorsqu'ils se sentent respectés et encadrés avec cohérence.
- Les programmes validés (**Incredible Years**, **Triple P**, **PMT**) montrent que la combinaison d'une relation chaleureuse et d'attentes claires est associée à de meilleurs ajustements comportementaux chez les enfants et les adolescents.



Auto-vérification : mes quatre piliers aujourd'hui

Coche la case qui décrit le mieux votre situation actuelle.

Pilier	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup
1. Relation sécurisante	☐	☐	☐	☐
2. Règles claires	☐	☐	☐	☐
3. Conséquences cohérentes	☐	☐	☐	☐
4. Réparation de la relation	☐	☐	☐	☐

Quel est le pilier que vous aimeriez améliorer en priorité? _____

Pourquoi ce pilier est-il important pour vous et votre famille? _____



Questions à se poser

- Quel pilier me semble le plus solide dans ma famille?

- Quel pilier est le plus difficile pour moi en ce moment?

- Qu'est-ce qu'un petit pas réaliste que je pourrais faire cette semaine pour renforcer un de ces piliers?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà un peu dans notre famille, même si ce n'est pas parfait?

- À quel moment de la journée les choses se passent-elles généralement mieux? Qu'est-ce qui aide?

- Si votre famille devenait 10 % plus équilibrée dans la discipline, à quoi le verriez-vous concrètement?

- Quel serait un petit changement simple que vous pourriez essayer cette semaine?



Un rappel important

Les piliers ne sont pas linéaires : lorsque l'un est fragile, les autres le sont souvent aussi. Prendre soin de votre relation avec votre enfant est souvent le point de départ le plus puissant.

Vous faites déjà de votre mieux.
Votre présence, votre amour
et votre volonté de comprendre
déjà beaucoup.



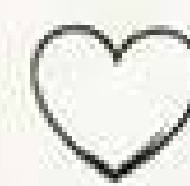


5. Des règles qui fonctionnent vraiment

Les règles donnent un **cadre sécurisant** à l'enfant. Elles l'aident à comprendre ce qui est attendu, à se sentir en sécurité et à développer son jugement. Des règles claires, constantes et adaptées à son âge réduisent les conflits et favorisent l'autonomie.



À retenir



Peu de règles, mais importantes.
Mieux vaut 3 à 5 règles claires et constantes
que 15 règles impossibles à appliquer.



Les 5 critères d'une règle efficace



1. Peu nombreuses

Concentrez-vous sur l'essentiel.
Trop de règles créent de la confusion.
Exemple : 1 règle pour les écrans plutôt que plusieurs règles détaillées.



2. Positives

Formulées de manière claire et constructive en indiquant ce que l'on veut.
Exemple : « On parle calmement » plutôt que « Ne crie pas ».



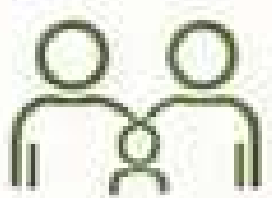
3. Réalistes

Elles doivent être possibles à respecter selon l'âge, le développement et la réalité de la famille.
Exemple : « Je range mes jouets avant le souper ».



4. Constantes

La constance aide l'enfant à se sentir en sécurité. Les règles ne changent pas selon l'humeur du parent.



5. Adaptées à l'âge

Plus l'enfant grandit, plus on peut augmenter ses responsabilités et expliquer le pourquoi des règles.

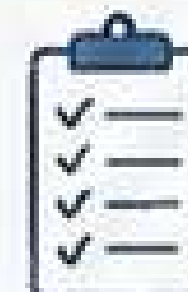


Exemples de règles selon l'âge

- 2 à 5 ans Routine du dodo, on ne frappe pas, on reste près du parent.
- 6 à 11 ans Respecter les autres, faire ses devoirs, ranger ses affaires, utiliser les écrans selon l'entente.
- 12 ans et + Être à la maison à l'heure convenue, respecter les limites d'écran, gérer ses responsabilités scolaires.

Chaque enfant est unique. Ajustez selon son niveau de développement et sa capacité à comprendre le pourquoi des règles.

En pratique



Quelles règles sont les plus importantes pour notre famille en ce moment?

Cochez celles que vous jugez essentielles actuellement.

- ☐ Respecter les autres (paroles et gestes)
- ☐ Respecter les objets et les lieux
- ☐ Parler calmement
- ☐ Suivre les consignes du parent
- ☐ Participer aux routines (matin, soir, repas)
- ☐ Utiliser les écrans selon les limites établies
- ☐ Faire ses devoirs / travail scolaire
- ☐ Se coucher à l'heure
- ☐ Ranger ses affaires
- ☐ Être présent et attentif lors des conversations
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____

Quelles 3 à 5 règles allons-nous prioriser en ce moment?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Moins de règles = plus de clarté pour tous!

Questions orientées vers les solutions ☆



- Quelles règles rendent notre quotidien plus harmonieux?

- Quelles règles sont les plus difficiles à faire respecter?

- Qu'est-ce qui aide mon enfant à suivre les règles?

- À quels moments de la journée les règles sont-elles le plus souvent respectées? Qu'est-ce qui le favorise?

- Quel serait un petit changement réaliste que nous pourrions faire cette semaine pour augmenter la clarté de nos règles?

- Comment saurons-nous que nos règles fonctionnent mieux?



Un petit rappel bienveillant

Votre but n'est pas d'avoir des enfants parfaits, mais de leur offrir un cadre clair et rassurant où ils peuvent apprendre, se tromper et grandir.

- Avancez un jour à la fois.
- Un pas à la fois peut créer de grands changements.
- Chaque effort compte, même s'il n'est pas toujours visible.



6. Les conséquences : pourquoi elles aident... et pourquoi elles échouent parfois

Les conséquences ne sont pas là pour punir. Elles aident l'enfant à comprendre le lien entre ses gestes et leurs effets, à développer son jugement et l'autocontrôle. Pour être efficaces, elles doivent être logiques, proportionnées et appliquées calmement.



Conséquence logique vs punition

Une conséquence logique est directement liée au comportement et vise à réparer la situation ou à apprendre.

Conséquence logique (éducative)	VS	Punition (peu efficace à long terme)
✓ En lien direct avec le comportement. Ex. : Tu laisses tes vêtements par terre → Tu les ramasses.		✗ Sans lien avec le comportement. Ex. : Parce que tu as crié, tu perds la tablette.
✓ Aide l'enfant à comprendre et à apprendre.		✗ Cherche à faire souffrir ou à contrôler.
✓ Proportionnée et réaliste, selon l'âge.		✗ Trop sévère ou injuste.
✓ Appliquée calmement, quand l'enfant est redevenu calme.		✗ Appliquée dans la colère ou en pleine crise.
✓ Restaure la relation et enseigne des compétences.		✗ Fragilise la relation et augmente souvent les conflits.

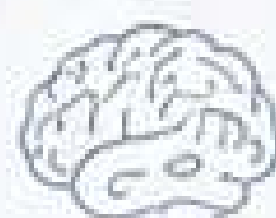


Pourquoi les conséquences échouent parfois?

- L'enfant est encore en mode émotionnel (cerveau en alerte).
- La conséquence n'est pas en lien avec le comportement.
- Elle est trop sévère, trop longue ou irréaliste.
- Le parent l'applique dans la colère.
- Elle n'est pas appliquée de façon constante.
- Les attentes ne sont pas claires.

Rappel théorique

Selon la théorie de l'apprentissage, les enfants apprennent mieux quand ils se sentent en sécurité et compris. En situation de stress, le cerveau passe en mode survie et n'est plus disponible pour apprendre ou réfléchir.



Auto-évaluation : comment vais-je?

Cochez ce qui décrit le mieux votre réalité actuelle.

	1	2	3	4	5
Je reste calme quand j'applique une conséquence.	☐	☐	☐	☐	☐
Mes conséquences sont en lien avec le comportement.	☐	☐	☐	☐	☐
Je suis constant(e) dans l'application des conséquences.	☐	☐	☐	☐	☐
Je prends le temps de réparer la relation après un conflit.	☐	☐	☐	☐	☐
Globalement, la discipline dans ma famille est équilibrée.	☐	☐	☐	☐	☐

1 = Pas du tout

3 = Parfois

5 = Presque toujours



Un pas à la fois

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Choisissez une seule chose à améliorer cette semaine. Ce petit pas peut vraiment faire une grande différence!

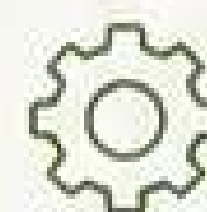


Gardez espoir

Les recherches montrent que les enfants dont les parents utilisent des stratégies cohérentes et bienveillantes développent de meilleures compétences sociales, émotionnelles et scolaires. Chaque petit effort compte. Vous faites déjà une différence.



En pratique



Réfléchissez à une situation récente où une conséquence a été appliquée.

Quel était le comportement?

Quelle conséquence a été appliquée?

Est-elle liée au comportement?

☐ Oui

☐ Partiellement

☐ Non

Comment votre enfant a-t-il réagi?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné?

Qu'est-ce que vous feriez autrement la prochaine fois?



Questions à se poser

- La conséquence est-elle logique et réparatrice? Sinon, comment pourrais-je la modifier?
- Mon enfant comprend-il le lien entre son geste et la conséquence?
- La conséquence est-elle adaptée à son âge et à sa capacité?
- Ai-je appliqué la conséquence calmement, après qu'il se soit calmé?
- Suis-je prêt(e) à être constant(e) si ce comportement revient?



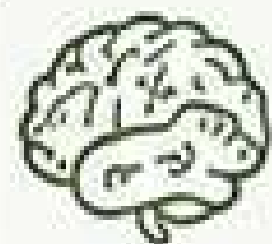
Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien quand nous gérons un comportement difficile?
- Quels sont les moments où mon enfant coopère le plus facilement?
- Quelles qualités ou forces de mon enfant m'aident dans ces moments?
- Si un parent que j'admire vivait ma situation, que me conseillerait-il?
- Quel serait un petit changement réaliste qui pourrait avoir un effet positif?



7. Les renforcements positifs : un outil souvent sous-estimé

Le cerveau apprend mieux lorsqu'il se sent bien et compétent. Remarquer et valoriser les bons comportements augmente les chances qu'ils se répètent. Ce n'est pas de la manipulation, c'est nourrir ce que l'on souhaite voir grandir.



Pourquoi ça fonctionne?

- Les renforcements positifs activent le système de récompense du cerveau (dopamine), ce qui augmente la motivation.
- Ils renforcent l'estime de soi et le sentiment de compétence.
- Ils créent un climat positif propice aux apprentissages et à la coopération.
- Ils développent l'autocontrôle : l'enfant apprend ce qui fonctionne pour réussir.

☆ Comment encourager... sans tomber dans les récompenses constantes

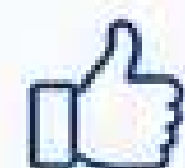


1. Encouragements descriptifs

- Décrivez ce que vous voyez, sans jugement.
- Mettez l'accent sur les efforts, les stratégies et les qualités.

Exemples :

- « J'ai vu que tu as pris ton temps pour ranger. »
- « Tu as persévéré même si c'était difficile. Bravo! »
- « Tu as trouvé une bonne solution, je suis fier/fière de toi. »



2. Attentions positives

- Accordez chaque jour de petites attentions positives (lien, jeu, écoute).
- Un enfant qui reçoit du positif n'a pas besoin d'en chercher ailleurs.

Exemples :

- 5 minutes de discussion spéciale
- Un câlin ou un sourire
- Un regard bienveillant



3. Récompenses occasionnelles et significatives

- Utiles pour souligner un effort soutenu, un progrès ou une responsabilité importante.
- Évitez les récompenses fréquentes pour des comportements attendus.

Exemples :

- Activité spéciale en famille
- Soirée cinéma
- Temps de jeu privilégié

➤ Rappel : L'objectif n'est pas d'acheter la coopération, mais de reconnaître ce que l'on souhaite voir se développer et de cultiver une relation positive.

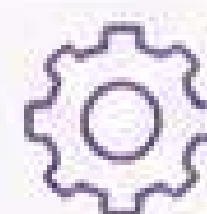


À retenir



Un enfant qui se sent compétent, reconnu et encouragé est plus motivé à collaborer et à persévérer, même dans les moments difficiles.

En pratique



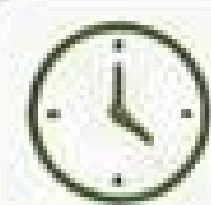
Qu'est-ce que mon enfant fait bien, même dans les petites choses?

Quand est-ce que je remarque le plus souvent ses efforts ou ses bons comportements?

Comment puis-je l'encourager d'une manière qui l'aide à se sentir compétent plutôt qu'à obtenir une récompense?

Quelles sont 3 occasions cette semaine où je vais exprimer une reconnaissance spécifique?

1. _____
2. _____
3. _____



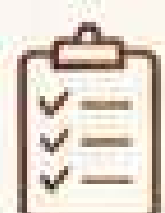
Des routines positives qui font une grande différence

Les routines donnent un cadre sécurisant et réduisent les conflits.



Routines à mettre en place	Oui	À améliorer	Pas encore
Routine du matin (habillage, déjeuner, départ)	☐	☐	☐
Routine du retour (accueil calme, collation, devoirs/jeux)	☐	☐	☐
Routine du soir (préparer le lendemain, lecture, coucher)	☐	☐	☐
Routines pour les écrans (moments, durée, contenu)	☐	☐	☐
Routines pour les tâches (devoirs, ménage, lessive)	☐	☐	☐
Moments quotidiens de qualité en famille	☐	☐	☐

Quelle routine aimeriez-vous améliorer en priorité cette semaine?



Auto-vérification : mes habitudes d'encouragement

Cochez ce qui vous ressemble le plus.

- ☐ Je remarque et nomme les bons comportements.
- ☐ J'utilise des récompenses seulement de façon occasionnelle.
- ☐ J'encourage les efforts et les progrès.
- ☐ Je reste constant(e) dans mes encouragements.
- ☐ Je prends du temps chaque jour pour mon enfant.
- ☐ Je me concentre aussi sur mes forces comme parent.



Gardez espoir

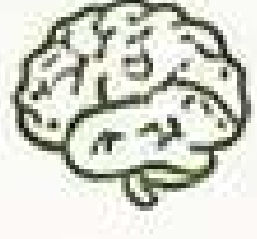
Chaque mot d'encouragement est une graine. Avec le temps et la constance, elle devient confiance, autonomie et fierté.





8. Comment intervenir pendant une crise avant, pendant et après

Les crises sont intenses, mais elles ne durent pas toujours longtemps. Une intervention bienveillante et structurée aide l'enfant à retrouver son calme et à apprendre à mieux composer avec ses émotions.



Ce que vit le cerveau de l'enfant pendant une crise

Sous l'effet d'émotions intenses (colère, peur, tristesse...), le cerveau bascule en mode survie. La partie du cerveau qui raisonne (cortex préfrontal) se déconnecte temporairement pour laisser place à la réaction (cerveau émotionnel). L'enfant n'a plus accès à la logique, à l'écoute et au contrôle de ses gestes. Son objectif principal : se protéger ou faire cesser l'inconfort.

À retenir



Votre calme est le meilleur outil pour aider le cerveau de votre enfant à se calmer. Vous n'avez pas besoin d'être parfait, juste présent.



Les 3 phases d'intervention



1. Avant la crise Prévenir et préparer



2. Pendant la crise Apaiser et sécuriser



3. Après la crise Réparer et outiller

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Établir des règles claires et constantes.• Prévoir des routines et des repères.• Enseigner des stratégies de gestion des émotions.• Offrir des choix pour augmenter le sentiment de contrôle.• Prendre soin de votre propre régulation émotionnelle. | <ul style="list-style-type: none">• Assurer la sécurité (enlever les objets dangereux, protéger l'enfant et les autres).• Rester calme et parler doucement.• Valider l'émotion : « Je vois que tu es très fâché. »• Offrir une présence rassurante, sans négocier.• Donner de l'espace si l'enfant en a besoin, tout en restant disponible. | <ul style="list-style-type: none">• Nommer ce qui s'est passé.• Aider l'enfant à comprendre et à trouver des solutions.• Réparer le lien : câlin, discussion, temps de qualité.• Renforcer les bons comportements par la suite.• Planifier différemment pour la prochaine fois. |
|--|---|---|



Questions à se poser

- Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent les crises chez mon enfant?

- Comment puis-je prévenir certaines crises à l'avance?

- Qu'est-ce qui m'aide à rester calme lorsque mon enfant est en crise?

- De quoi ai-je besoin pour mieux gérer ces moments difficiles?

- Quel serait un petit changement réaliste que je peux essayer cette semaine?



Ce qui aide et ce qui nuit pendant une crise

Cochez ce qui vous semble le plus juste dans votre réalité.

☒ Ce qui aide	☒ Ce qui nuit
☐ Rester calme et respirer profondément	☐ Crier ou hausser le ton
☐ Parler doucement et simplement	☐ Menacer sans appliquer
☐ Valider l'émotion de mon enfant	☐ Négocier pendant la crise
☐ Offrir des choix limités (ex. : « Tu veux prendre une pause ici ou là? »)	☐ Poser trop de questions
☐ Donner de l'espace, tout en restant proche	☐ Utiliser l'humour ou l'ironie
☐ Utiliser un ton rassurant	☐ Toucher l'enfant s'il ne le veut pas
☐ Être cohérent avec les conséquences	☐ Punir sous le coup de la colère
☐ Prendre soin de moi avant que la crise éclate	☐ Refuser de croire ce que ressent l'enfant
☐ Autre : _____	☐ Autre : _____



Plan personnel - Ma boîte à outils

Quelles stratégies ou outils puis-je utiliser avant qu'une crise n'arrive?

- _____
- _____
- _____

Pendant la crise, qu'est-ce qui peut m'aider à rester calme?

- _____
- _____
- _____

Après la crise, comment puis-je soutenir mon enfant?

- _____
- _____
- _____



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui s'est bien passé, même un tout petit peu, lors d'une dernière crise?

- Quelles forces ou qualités de mon enfant ai-je vues malgré la difficulté?

- Qu'est-ce qui nous a déjà aidés par le passé?

- Quels sont les petites actions qui font une différence chez nous?

Rappelez-vous...

Chaque crise est une occasion d'apprentissage pour votre enfant ET pour vous. Vous n'avez pas à tout gérer seul(e). Demander de l'aide est un signe de force, pas un signe d'échec.

Vous faites de votre mieux avec les ressources que vous avez, jour après jour. C'est déjà énorme.





9. Réparer et passer à autre chose apprendre de nos faux pas

Personne n'est parfait. Nous aurons tous des réactions dont nous ne sommes pas fiers. Ce qui compte, c'est notre capacité à réparer, à renouer le lien et à recommencer.



Pourquoi réparer est essentiel

- Les enfants ne retiennent pas nos discours, mais comment on répare.
- S'excuser et réparer modélise l'humilité et le respect.
- Cela renforce le lien de confiance et la sécurité affective.
- Cela aide l'enfant à apprendre à faire de même.



À retenir

Réparer, ce n'est pas justifier ou minimiser. C'est reconnaître notre impact, s'excuser sincèrement et poser un geste concret pour améliorer la situation.



Les 4 étapes d'une réparation efficace



1 Nommer ce qui s'est passé

Reconnaître notre geste ou notre réaction.

Exemples de phrases

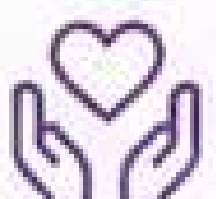
- « Tout à l'heure, j'ai crié après toi. »
- « J'ai dit quelque chose de blessant. »
- « Je n'ai pas écouté ce que tu disais. »



2 Reconnaître l'impact

Montrer que l'on comprend ce que l'enfant a pu ressentir.

- « Je comprends que ça t'a fait de la peine. »
- « Ça t'a sûrement fait sentir incompris et en colère. »



3 S'excuser sincèrement

Offrir des excuses vraies, sans condition.

- Je suis désolé(e) pour ma réaction. »
- Je n'aurais pas dû parler comme ça. »



4 Proposer un geste de réparation et un engagement

Identifier comment on peut améliorer les choses et faire autrement.

- Qu'est-ce que je peux faire pour que ça aille mieux? »
- La prochaine fois, je vais prendre une pause avant de parler. »
- On repart à zéro? »



Questions à se poser

- Quelle situation récente aimerais-je réparer?

- Qu'est-ce qui s'est passé?

- Quel impact mon geste a-t-il pu avoir sur mon enfant?

- De quelle façon puis-je m'excuser et réparer?

- Quel petit geste concret pourrais-je poser?

- Comment saurai-je que l'enfant se sent mieux?



Auto-vérification : ai-je réparé?

Cochez ce qui s'applique à vous aujourd'hui ou cette semaine.

- ☐ J'ai reconnu mon erreur ou ma réaction.
- ☐ Je me suis excusé(e) sincèrement.
- ☐ J'ai demandé à mon enfant comment il se sent.
- ☐ J'ai posé un geste concret pour réparer.
- ☐ Nous avons pu repartir sur de meilleures bases.
- ☐ Je m'engage à faire autrement la prochaine fois.



Chaque réparation est une occasion de grandir ensemble.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui m'aide à rester calme quand je sens que je m'apprête à réagir intensément?

- Quelles sont mes forces en tant que parent?

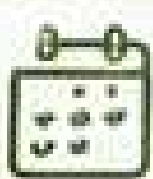
- Quelles qualités ou forces de mon enfant m'inspirent et m'aident à persévérer?

- Quel serait un petit changement réaliste que je pourrais faire cette semaine pour réagir autrement?



Un pas à la fois

Réparer prend du courage. Chaque fois que vous le faites, vous montrez à votre enfant qu'il n'est jamais trop tard pour s'améliorer et que l'amour ne disparaît pas, même après un conflit.



Plan d'action : ma prochaine réparation

Situation à réparer	Geste de réparation prévu	Quand?	Soutien dont j'ai besoin



Gardez espoir

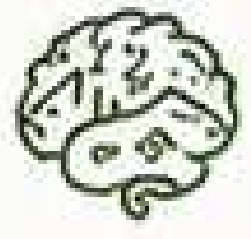
Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits. Ils ont besoin de parents qui essaient, qui réparent et qui les aiment, chaque jour.





10. Renforcer notre relation au quotidien : le lien qui fait grandir

Un lien solide ne veut pas dire absence de conflits.
C'est un lien qui se reconstruit, jour après jour, à travers de petites interactions positives, de l'écoute et du temps de qualité.



Pourquoi le lien est-il si important?

- Il favorise un sentiment de sécurité et d'appartenance.
- Il aide l'enfant à mieux gérer ses émotions et son stress.
- Il augmente sa confiance en lui et son estime de soi.
- Il facilite la collaboration et réduit les conflits.
- Il est un facteur de protection essentiel pour la santé mentale.



À retenir

Les enfants se sentent en sécurité dans une relation où ils se savent aimés, écoutés et acceptés, même dans les moments difficiles.
Le lien de confiance est le meilleur levier pour guider et soutenir.

5 façons simples de nourrir le lien au quotidien

1



Écouter vraiment

Accordez toute votre attention.
Écouter sans interrompre, sans corriger.

Exemples de questions

- « Qu'est-ce qui a été le plus difficile aujourd'hui? »
- « Qu'est-ce qui t'a fait sourire? »

2



Passer du temps de qualité

Même 10 minutes par jour peuvent faire une grande différence.

Exemples

- Jouer à un jeu ensemble
- Marcher, cuisiner, dessiner, bricoler
- Regarder un film ou discuter

3



Exprimer de l'affection et de la reconnaissance

Les mots positifs nourrissent la relation.

Exemples

- « J'apprécie ton effort. »
- « Je suis fier/fière de toi. »
- « Tu comptes beaucoup pour moi. »

4



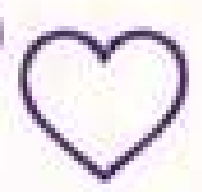
Encourager ses forces

Soulignez ce que l'enfant fait bien, même les petites choses.

Exemples de questions

- « Quelle est la chose dont tu es fier/fière? »
- « Qu'est-ce que tu as bien fait aujourd'hui? »

5



Être présent émotionnellement

Montrez que vous êtes là, même dans les moments difficiles.

Exemples de phrases

- « Je suis là avec toi. »
- « Tes émotions sont importantes pour moi. »



Questions à se poser

- Qu'est-ce que mon enfant aime faire ou partager avec moi?

- Quand avons-nous eu un beau moment ensemble dernièrement?

- Qu'est-ce qui nous rapproche l'un de l'autre?

- Ai-je tendance à remarquer davantage ce qui ne va pas ou ce qui va bien?

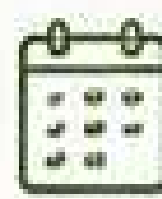
- Comment puis-je être plus présent(e) dans le quotidien de mon enfant?

- Quel petit geste pourrais-je poser aujourd'hui pour renforcer notre lien?



Idées d'activités pour connecter cette semaine

Cochez celles que vous aimeriez essayer.



- | | |
|--|--|
| ☐ Prendre 10 minutes pour discuter sans écran | ☐ Regarder un film ou une série ensemble |
| ☐ Préparer un repas ou une collation ensemble | ☐ Faire un bricolage ou un projet créatif |
| ☐ Jouer à un jeu de société | ☐ Aller marcher ou prendre l'air |
| ☐ Faire une activité physique ensemble | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Écrire un mot ou un petit mot doux | |

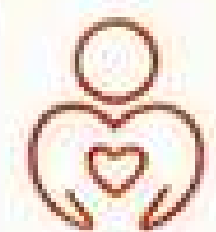


Les petits moments qui comptent

Notez 3 petits moments positifs que vous avez vécus avec votre enfant cette semaine.

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui a rendu ces moments spéciaux?



Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

Pour offrir le meilleur à notre enfant, il est essentiel de prendre soin de soi.
Un parent apaisé, reposé et soutenu est plus disponible pour son enfant.

Mes besoins importants en ce moment

- | | |
|--|---|
| ☐ Dormir suffisamment | ☐ Parler à un proche |
| ☐ Prendre du temps pour moi | ☐ Demander de l'aide |
| ☐ Bouger et m'aérer | ☐ Autre : _____ |



Ce qui m'aide à me ressourcer

1. _____
2. _____
3. _____

Rappelez-vous

Vous n'avez pas à être parfait(e).
Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez, chaque jour.
C'est déjà énorme.



Gardez espoir

Les relations se construisent et se reconstruisent.
Chaque petit pas que vous posez aujourd'hui contribue à un lien plus fort demain.



Rappel bienveillant

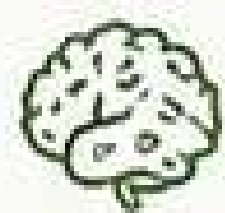
Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent, humain et aimant.





11. Transformer les défis en opportunités : passer à l'action et célébrer les progrès

Chaque petit pas compte. En posant des actions concrètes et en célébrant vos réussites, vous renforcez votre confiance et créez un changement durable. Les défis deviennent des tremplins vers un avenir plus serein.



Pourquoi l'action fait la différence

- L'action réduit le sentiment d'impuissance.
- Elle renforce l'estime de soi et la motivation.
- Chaque petit pas crée un élan positif.
- Célébrer les progrès aide à maintenir le cap, même dans les moments difficiles.



À retenir

Le changement prend du temps. Soyez bienveillant(e) envers vous-même et célébrez chaque effort, aussi petit soit-il. Vous êtes capable d'avancer, un pas à la fois.



5 étapes pour passer à l'action

- 1 Choisir une action réaliste**
Sélectionner une petite action que vous pouvez accomplir.
- 2 Planifier**
Définir quand et comment vous allez la faire.
- 3 Agir**
Poser votre premier pas.
- 4 Suivre vos progrès**
Noter ce que vous avez fait et comment vous vous sentez.
- 5 Célébrer vos réussites**
Reconnaître chaque effort et chaque progrès.

Exemples d'actions possibles

- Appeler une personne de soutien
- Faire 5 minutes d'exercice
- Écrire dans un journal
- Prendre une pause consciente
- Organiser une petite tâche
- Dire non à une demande stressante

Mes actions cette semaine

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Rappel : Il n'est pas nécessaire de tout changer en même temps. Chaque petit pas vous rapproche de vos objectifs.



Questions à se poser

- Quelles petites actions puis-je entreprendre cette semaine ?

- Quel serait un premier petit pas facile à réaliser ?

- Comment puis-je célébrer mes efforts, même les petits ?

- Qu'est-ce qui me motive à continuer malgré les défis ?

- Quel changement positif vois-je si je reste engagé(e) ?



Mes progrès : célébrer chaque pas

Cochez ce que vous avez réussi cette semaine et terminez votre réflexion.

Action	Fait	En progrès	Pas encore
J'ai posé au moins un petit geste vers mon objectif	☐	☐	☐
J'ai pris soin de moi (repos, alimentation, activité)	☐	☐	☐
J'ai géré une situation difficile avec bienveillance	☐	☐	☐
J'ai célébré une petite victoire	☐	☐	☐
J'ai demandé de l'aide quand j'en avais besoin	☐	☐	☐

Quelle est ma plus grande réussite cette semaine ? _____

Comment vais-je me féliciter aujourd'hui ? _____



Obstacles et solutions

Les obstacles font partie du chemin. Identifier les défis nous aide à mieux les surmonter.

Quels obstacles ai-je rencontrés cette semaine ?

Quelles stratégies puis-je utiliser la prochaine fois ?

Qui ou quoi peut m'aider en cas de besoin ?



Ma vision d'avenir

Imaginez votre vie dans 3 à 6 mois si vous continuez d'avancer. À quoi ressemblerait-elle ? Quelles seraient les belles choses ?



Motivation du jour

Écrivez une phrase qui vous inspire aujourd'hui et que vous pourrez relire dans les moments difficiles.



Engagement envers moi-même

Je choisis de prendre soin de moi et de faire de mon mieux, un jour à la fois.

Signature : _____

Date : _____



Rappel bienveillant

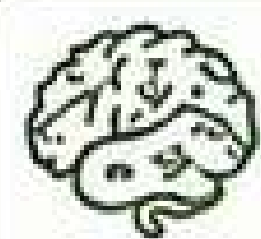
Vous faites déjà un travail incroyable. Soyez fier(ère) de vous et continuez d'avancer !





12. Persévérer même quand c'est difficile : rebondir et recommencer

Les rechutes et les journées plus difficiles font partie du chemin.
La persévérance, ce n'est pas d'être parfait, c'est de continuer, un pas à la fois, avec bienveillance envers soi-même et son enfant.



Pourquoi la persévérance est essentielle

- Le changement prend du temps et n'est pas linéaire.
- Les rechutes sont normales et permettent d'apprendre.
- Chaque retour à l'essentiel renforce votre capacité d'agir.
- Votre constance inspire la confiance et la sécurité chez votre enfant.



À retenir

Il n'y a pas d'échec, seulement des occasions d'apprendre.
Chaque petit pas compte et contribue à construire une relation plus sereine et des repères solides.



5 clés pour persévérer

1



Garder le cap sur l'essentiel
Rappelez-vous vos valeurs et vos priorités.

Exemples concrets

- Mon objectif : _____
- Ce qui compte vraiment pour moi : _____

2



Accueillir les moments difficiles
Acceptez que les défis fassent partie du processus.

- Aujourd'hui a été difficile parce que : _____
- Ce que j'en retiens : _____

3



Prendre soin de soi
Un parent ressource est plus disponible pour son enfant.

- Ce qui me fait du bien : _____
- Quand puis-je prendre ce temps cette semaine ? _____

4



S'entourer et demander de l'aide
Personne ne doit tout faire seul.

- À qui puis-je parler ou demander du soutien ? _____

5



Célébrer les petits pas
Reconnaître les progrès nourrit la motivation.

- Petit progrès de cette semaine : _____
- Comment vais-je le célébrer ? _____



Questions à se poser

- ▶ Qu'est-ce qui m'aide à rester motivé(e) même quand c'est difficile ?

- ▶ Quel soutien ai-je autour de moi lorsque j'ai besoin d'aide ?

- ▶ Quelles pensées positives puis-je me répéter dans les moments plus difficiles ?

- ▶ Qu'est-ce que mon enfant a fait de positif cette semaine, même si c'était petit ?

- ▶ Quel petit pas vais-je poser aujourd'hui ou cette semaine pour continuer d'avancer ?



Rebondir après une rechute ou une journée difficile

Lorsque ça va moins bien, utilisez ces étapes pour revenir à l'essentiel.

- ☐ Faire une pause et respirer.
- ☐ Accueillir mes émotions sans me juger.
- ☐ Identifier ce qui a été plus difficile aujourd'hui.
- ☐ Revenir à ce que je peux contrôler.
- ☐ Choisir un petit pas réaliste pour recommencer.

Aujourd'hui, je choisis de me recentrer sur :

1. _____
2. _____
3. _____

Rappelez-vous :

Chaque jour est une nouvelle opportunité de recommencer.
Vous faites déjà mieux que vous ne le pensez.



Autocompassion : être bienveillant(e) envers soi-même

Remplacez les pensées dures par des paroles bienveillantes.

Au lieu de me dire...

- ☐ Je ne suis pas assez bon(ne).
- ☐ Je devrais toujours réussir.
- ☐ C'est toujours de ma faute.
- ☐ Je n'ai pas le droit de me reposer.

Je me dis plutôt...

- ☐ Je fais de mon mieux avec ce que j'ai.
- ☐ Personne n'est parfait.
- ☐ Je peux apprendre et avancer.
- ☐ Prendre soin de moi m'aide à mieux m'occuper de mon enfant.



Célébrons nos victoires !

Notez 3 progrès ou réussites dont vous êtes fier(ère) au cours du dernier mois.

1. _____
2. _____
3. _____

Ce que ces réussites m'apportent : _____



Défi de la semaine : un petit pas à la fois

Choisissez un petit pas réaliste que vous pouvez poser cette semaine pour renforcer votre cadre parental.

Mon petit pas cette semaine : _____

Quand vais-je le faire ? _____ Comment vais-je me rappeler d'y penser ? _____

Un petit pas aujourd'hui peut créer un grand changement demain.

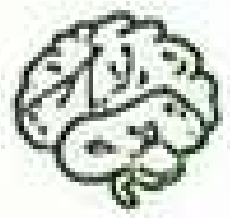




13. Prendre soin de soi pour mieux accompagner : un parent disponible et équilibré

Pour accompagner votre enfant, il est essentiel de prendre soin de vous.

Un parent qui prend soin de lui est plus disponible, plus calme et plus en mesure de soutenir son enfant avec bienveillance.



Pourquoi prendre soin de soi est essentiel

- Votre bien-être influence directement celui de votre enfant.
- Le stress parental élevé peut augmenter les conflits.
- Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.
- Vous ne pouvez pas verser dans un verre vide.



À retenir

Prendre soin de soi, c'est aussi montrer à son enfant l'importance de s'écouter, de se respecter et de se traiter avec bienveillance. Vous êtes un modèle.



6 façons simples de prendre soin de soi

1 Prendre des pauses régulières

Même 5 minutes peuvent faire une différence.

Exemples concrets

- Respirer profondément
- Boire un thé en silence
- Marcher quelques minutes

2 Écouter ses besoins

Se demander ce dont j'ai vraiment besoin.

- Repos, soutien, temps pour moi
- Parler à une personne de confiance
- Déléguer certaines tâches

3 Bouger son corps

L'activité physique réduit le stress et améliore l'humeur.

- Marcher, danser, yoga, étirements
- Sortir prendre l'air
- Bouger à votre rythme

4 Nourrir son bien-être émotionnel

Accueillir ses émotions et se donner la permission de les vivre.

- Écrire dans un journal
- Pleurer si besoin
- Pratiquer la gratitude

5 S'entourer de soutien

Aucun parent n'a à tout porter seul.

- Parler à d'autres parents
- Demander de l'aide
- Briser l'isolement

6 Garder du plaisir au quotidien

Cultiver les petits moments qui nous font du bien.

- Lire, écouter de la musique
- Passer du temps dans la nature
- Rire, créer, jouer



Prendre soin de soi n'est pas égoïste.
C'est la base pour être présent(e) pour son enfant.



Questions à se poser

➤ Qu'est-ce qui me draine le plus d'énergie en ce moment ?

➤ Qu'est-ce qui me ressource et me fait du bien ?

➤ De quel soutien ai-je besoin actuellement ?

➤ Comment puis-je intégrer plus de petits moments pour moi cette semaine ?

➤ Qu'est-ce que je peux lâcher ou déléguer ?

➤ Quel petit geste de bienveillance puis-je m'offrir aujourd'hui ?



Mon plan de bien-être cette semaine

Choisissez des actions concrètes que vous pouvez mettre en place.

Actions que je choisis

- ☐ Je prendrai _____ minutes pour moi chaque jour.
- ☐ Je demanderai de l'aide pour _____.
- ☐ Je bougerai mon corps en faisant _____.
- ☐ Je ferai une activité qui me fait du bien : _____.
- ☐ Je parlerai à _____.
- ☐ Je me coucherai plus tôt : objectif _____ heures.
- ☐ Autre : _____.

Rappel bienveillant

Vous n'avez pas à tout faire parfaitement.
Chaque petit pas compte et fait une grande différence.



Mes intentions pour cette semaine

Je choisis d'être bienveillant(e) envers moi-même en :

1. _____

2. _____

3. _____

Comment je vais me féliciter à la fin de la semaine ?



Signes que j'ai besoin de prendre soin de moi

Cochez ce que vous reconnaissez chez vous.

- ☐ Je suis souvent fatigué(e).
- ☐ Je me sens coupable souvent.
- ☐ Je suis irritable ou plus impatient(e).
- ☐ J'ai moins de plaisir.
- ☐ Je me sens dépassé(e).
- ☐ Je me sens seul(e) dans mon rôle.
- ☐ Je dors mal.
- ☐ J'ai des maux physiques fréquents.
- ☐ Je n'ai plus de temps pour moi.
- ☐ Autre : _____.



Mantra de la semaine

Écrivez une phrase qui vous inspire et que vous aimeriez vous répéter cette semaine.



Défi bien-être

Choisissez un petit défi réaliste pour prendre soin de vous cette semaine.

Mon défi : _____

Quand vais-je le faire ? _____

Comment vais-je m'y prendre ? _____



Gardez espoir

Vous êtes important(e) et vos besoins comptent.

En prenant soin de vous, vous donnez à votre enfant un cadeau inestimable : un parent présent, calme et aimant.



14. Créer un environnement qui soutient : un cadre rassurant et stimulant

Le cadre n'est pas là pour contrôler, mais pour sécuriser.
Un environnement prévisible, cohérent et bienveillant aide votre enfant à se sentir en sécurité intérieure et à développer son autonomie.



Pourquoi un cadre rassurant est important

- Il réduit l'anxiété et les conflits.
- Il aide l'enfant à prévoir et à se sentir en sécurité.
- Il favorise l'autonomie et les prises de responsabilité.
- Il renforce l'estime de soi et le sentiment d'appartenance.



À retenir

Les enfants ont besoin de limites claires, mais aussi de souplesse et de compréhension. Le cadre doit être ferme sur les limites, mais chaleureux dans la relation.



6 ingrédients d'un environnement soutenant

1		Prévisibilité Avoir des routines et des repères.	<i>Exemple concret</i> • Routine du matin et du soir affichée • Horaire des devoirs et des loisirs
2		Limites claires et cohérentes Des règles justes, constantes et expliquées.	• Heures d'écran définies • Conséquences logiques et connues
3		Relations positives Des moments de qualité chaque jour.	• 10 minutes d'attention exclusive • Discussion en tête-à-tête
4		Autonomie progressive Donner des responsabilités adaptées à l'âge.	• Choisir ses vêtements • Préparer son lunch
5		Environnement physique apaisant Un espace ordonné, calme et sécuritaire.	• Coin devoirs sans distractions • Espace pour se détendre
6		Communication ouverte Parler, écouter et ajuster régulièrement.	• Rencontres familiales hebdomadaires • Écoute sans jugement



L'objectif n'est pas la perfection, mais la constance et la bienveillance.



Questions à se poser

- Quels repères et routines sont déjà en place à la maison ?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre routine actuelle ?
- Qu'est-ce qui crée le plus de stress ou de conflits ?
- Quelles limites devraient être plus claires ou mieux expliquées ?
- Comment pouvons-nous accorder plus de moments positifs en famille chaque semaine ?
- Qu'est-ce qui aide mon enfant à se sentir en sécurité à la maison ?
- De quoi ai-je besoin comme parent pour maintenir ce cadre avec bienveillance ?



Ma vérification du cadre à la maison

Cochez ce qui est déjà en place et ce que vous aimeriez améliorer.

	Déjà en place	À améliorer	À mettre en place
Routines du matin et du soir	☐	☐	☐
Règles claires et connues de tous	☐	☐	☐
Conséquences logiques et cohérentes	☐	☐	☐
Moments de qualité en famille	☐	☐	☐
Responsabilités adaptées à mon enfant	☐	☐	☐
Espace calme pour les devoirs	☐	☐	☐
Communication ouverte et régulière	☐	☐	☐



Mon engagement pour notre cadre familial

Cette semaine, je choisis de :

1. _____
2. _____
3. _____

Comment je me féliciterai à la fin de la semaine :



Idées simples à essayer cette semaine

Choisissez une ou deux idées à essayer.

- ☐ Créer ou réviser notre routine familiale
- ☐ Tenir une rencontre familiale de 15 minutes
- ☐ Instaurer un coin calme et apaisant
- ☐ Mettre en place un tableau des responsabilités
- ☐ Planifier une activité en famille
- ☐ Autre : _____



Collaborer avec l'école et le réseau

Un cadre cohérent entre la maison, l'école et les autres adultes aide votre enfant à se sentir soutenu.

Personnes-ressources importantes :

- _____
- _____
- _____



À noter

Quelles idées ou ajustements ai-je envie de retenir pour plus tard ?



Rappelez-vous

Un cadre rassurant, c'est un cadeau de sécurité intérieure qui aide votre enfant à grandir et à s'épanouir.



15. Être flexible et s'adapter aux changements : la clé d'un cadre vivant et humain

Un cadre rigide peut devenir une source de conflits. Être flexible, c'est ajuster les règles et les attentes selon l'âge de votre enfant, les circonstances de la vie et ses besoins changeants, tout en maintenant l'essentiel.



Pourquoi la flexibilité est essentielle

- Elle tient compte du développement et de la maturité de votre enfant.
- Elle réduit les luttes de pouvoir et favorise la coopération.
- Elle apprend à votre enfant à s'adapter aux imprévus de la vie.
- Elle renforce le lien et la confiance mutuelle.



À retenir

La flexibilité ne signifie pas tout permettre.
C'est ajuster la façon d'appliquer les règles sans perdre de vue les valeurs et les limites importantes.



4 principes d'un cadre flexible

1 Observer et écouter Comprendre ce qui se passe avant d'agir.	<i>Exemple concret</i> • Mon enfant est fatigué : on ajuste l'heure du coucher. • Il vit du stress à l'école : on réévalue nos attentes.
2 Ajuster sans tout changer Modifier certains éléments sans remettre en question le cadre dans son ensemble.	• Reporter une corvée, mais elle demeure importante. • Modifier une conséquence, mais garder le principe.
3 Maintenir l'essentiel Identifier ce qui est non négociable (valeurs, sécurité, respect).	• Respect et bienveillance toujours. • Sécurité et santé toujours.
4 Expliquer les changements Partager les raisons des ajustements pour garder la confiance.	• « Aujourd'hui, on ajuste parce que... » • « Ce qui ne change pas, c'est... »



Un cadre flexible aide votre enfant à se sentir compris tout en restant guidé.



Questions à se poser

- Quelles situations créent le plus de tension dans notre famille ?

- Qu'est-ce qui pourrait être ajusté pour alléger ces tensions ?

- Quelles règles sont essentielles et ne devraient pas changer ?

- Comment savoir si mon enfant est prêt(e) pour plus d'autonomie ?

- Comment puis-je mieux communiquer les changements à mon enfant ?

- Qu'est-ce que je veux modéliser face au changement ?



Suis-je flexible dans mon rôle de parent ?

Cochez la réponse qui vous ressemble le plus.

	Souvent	Parfois	Rarement
J'écoute mon enfant avant de réagir.	☐	☐	☐
J'ajuste mes attentes selon les circonstances.	☐	☐	☐
Je garde mes limites importantes claires.	☐	☐	☐
J'explique les changements à mon enfant.	☐	☐	☐
J'accepte que les imprévus fassent partie de la vie.	☐	☐	☐
Je prends du recul avant de décider.	☐	☐	☐

Ce que je pourrais améliorer : _____



Questions orientées vers des solutions

Qu'est-ce qui a bien fonctionné dans le passé lorsque nous avons traversé un changement ? _____

Quelles ressources pouvons-nous utiliser pour nous aider ? (famille, amis, école, activités, outils, etc.) _____

Quel serait un petit ajustement que nous pourrions essayer cette semaine pour améliorer la situation ? _____

Comment saurai-je que cet ajustement fait une différence positive ? _____



Exemples d'adaptation selon les situations

Situation	Exemple d'ajustement possible	Ce qui reste constant
Période d'exams	Réduire les tâches ménagères	Repos et sommeil respectés
Changement à l'école	Augmenter le temps d'écoute	Respect mutuel maintenu
Maladie ou fatigue	Adapter l'horaire	Soins et bienveillance
Période plus difficile (émotions, conflits)	Être plus souple sur l'horaire	Limites de sécurité claires



Mon plan d'ajustement pour cette semaine

J'identifie une situation où je veux être plus flexible cette semaine.

Situation : _____

Mon ajustement proposé : _____

Ce qui ne changera pas (mes limites essentielles) : _____

Je vais réévaluer dans : ☐ 3 jours ☐ 1 semaine ☐ 2 semaines

Comment je veux me sentir dans cette situation : _____



Réflexion finale

Le changement fait partie de la vie. En étant flexible et en gardant vos valeurs en tête, vous apprenez à votre enfant qu'on peut s'adapter sans se perdre.

Ce que j'apprécie de ma famille en ce moment : _____

Une force que j'ai comme parent : _____

Un mot d'encouragement que je veux me dire aujourd'hui : _____





16. Avancer ensemble : petits pas, grands changements

Le changement ne se fait pas en un jour, mais il est possible.

Chaque petit pas compte. En avançant ensemble, avec bienveillance et constance, vous renforcez le lien avec votre enfant et créez un climat familial plus serein.



Pourquoi avancer par petits pas ?

- Les petits changements sont plus faciles à maintenir.
- Ils renforcent la motivation et la confiance.
- Ils créent un effet d'entraînement positif dans toute la famille.
- Ils permettent d'apprendre de l'expérience, sans se décourager.

À retenir

Vous faites déjà une différence, même si les résultats ne sont pas toujours visibles tout de suite. La constance, la bienveillance et la volonté d'essayer sont les clés d'un climat familial plus serein.

Ma démarche en 4 étapes

- | | | Exemple concret |
|---|---|---|
| 1 | Choisir un objectif réaliste
Commencer par un seul changement à la fois. | • « Cette semaine, je veux mettre en place une routine du soir plus calme. » |
| 2 | Planifier les actions
Déterminer quand, comment et avec qui. | • « Je vais préparer le matériel la veille et impliquer mon enfant dans la routine. » |
| 3 | Passer à l'action
Essayer, observer et ajuster au besoin. | • « J'essaie ma routine pendant une semaine et je note ce qui fonctionne bien. » |
| 4 | Souligner les progrès
Reconnaître les efforts, même les plus petits. | • « Je prends le temps de féliciter mon enfant et moi-même pour nos efforts. » |



Mieux vaut un petit pas constant qu'un grand changement éphémère.

? Questions pour aller plus loin

- Quel est le premier petit pas que je veux faire cette semaine ?

- Comment vais-je savoir que ce petit pas fait une différence ?

- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à rester motivé(e) ?

- Comment puis-je célébrer nos efforts, même s'ils sont petits ?

- Quelle est une force que je vois chez mon enfant dans cette démarche ?

- Quel message d'espoir ai-je envie de me rappeler ?



Ma liste d'actions pour cette semaine

Cochez les actions que vous souhaitez mettre en place.

- ☐ Mettre en place une routine (matin ou soir) _____
- ☐ Avoir un moment de qualité avec mon enfant _____
- ☐ Utiliser un langage positif et encourageant _____
- ☐ Être plus à l'écoute de ses besoins _____
- ☐ Prendre du temps pour moi _____
- ☐ Célébrer un petit progrès _____
- ☐ Autre : _____



Vous n'avez pas à tout faire parfaitement.
L'important, c'est d'avancer avec bienveillance.



Bilan de ma semaine

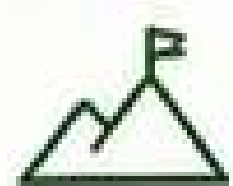
Prenez un moment pour réfléchir à votre semaine.

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? _____
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____
- Qu'est-ce que j'ai appris ? _____
- De quoi suis-je fier(ère) ? _____
- Mon prochain petit pas : _____



Un mot pour moi

Écrivez-vous un message d'encouragement.



Je me rappelle...

- ☐ Je fais de mon mieux.
- ☐ Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- ☐ Mon enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent.
- ☐ Chaque petit pas compte.
- ☐ Nous avançons ensemble.



Notre vision pour l'avenir

Comment j'aimerais que soit notre climat familial dans quelques mois ?



Garder espoir

Aujourd'hui, vous posez des gestes importants pour un demain plus serein.

Un petit pas aujourd'hui...
un grand changement demain.



17. Quand consulter et lorsque les difficultés persistent

Tous les parents vivent des périodes difficiles. Cependant, certaines situations dépassent les défis parentaux habituels et nécessitent l'aide d'un professionnel. Demander de l'aide n'est pas un échec, c'est un geste de protection et d'amour.



⚠ Signes qui devraient amener à consulter

Consultez rapidement si vous observez un ou plusieurs des éléments suivants chez votre enfant :

- | | |
|---|--|
| ☐ Violence physique ou menaces graves | ☐ Retrait social marqué |
| ☐ Automutilation | ☐ Changements importants d'humeur qui durent |
| ☐ Idées suicidaires ou propos inquiétants | ☐ Troubles du sommeil ou de l'appétit importants |
| ☐ Consommation d'alcool ou de drogues | ☐ Hallucinations ou perceptions inhabituelles |
| ☐ Fugues répétées ou disparition inquiétante | ☐ Comportements sexuels inappropriés ou préoccupants |
| ☐ Perte importante de motivation et de plaisir | ☐ Perte de fonctionnement importante dans plusieurs sphères de sa vie |
| ☐ Absences scolaires fréquentes et rejet persistant de l'école | |



Votre intuition de parent est précieuse. Si quelque chose vous préoccupe depuis un moment, parlez-en avec un professionnel.

❓ Questions à se poser

Prenez un moment pour réfléchir à la situation actuelle. Vos réponses peuvent vous aider à décider s'il est temps de consulter.

- Depuis combien de temps la situation difficile dure-t-elle ?

- Malgré tout ce que j'ai essayé, qu'est-ce qui ne s'améliore pas ?

- Quels sont les impacts sur mon enfant (école, relations, santé, estime de soi) ?

- Quels sont les impacts sur notre famille ?

- Est-ce que j'ai besoin de soutien pour moi comme parent ?

- Si un ami vivait la même situation, que lui conseillerais-je ?

- Qu'est-ce que je souhaite de mieux pour mon enfant dans les prochains 3 mois ?

💡 Différencier les défis normaux des signes préoccupants

Défis normaux à l'adolescence

Humeurs changeantes de temps en temps



Quand les difficultés dépassent

Colère intense et fréquente qui déborde ou dure plusieurs jours

Besoin d'intimité



Isolement presque complet, rejet de toute relation

Baisse de motivation ponctuelle



Perte d'intérêt persistante pour tout, même ce qu'il aimait

Conflits occasionnels



Conflits constants, violence, menaces ou destruction

Difficultés passagères à l'école



Refus persistant d'aller à l'école, absences fréquentes



En cas de doute, il est toujours préférable de consulter.

👤 Mon seuil et mes besoins

Chaque parent a ses limites. Les reconnaître permet de demander du soutien avant l'épuisement.

En ce moment :

- ☐ Je me sens capable de gérer la situation.
- ☐ Je me sens à bout de souffle.
- ☐ Je me sens dépassé(e) souvent.
- ☐ J'ai besoin de soutien rapidement.
- ☐ Je prends déjà soin de moi.
- ☐ Je néglige mes propres besoins.

De quoi ai-je besoin pour aller mieux ?



🌱 Questions orientées vers des solutions

- Quel serait le premier petit pas que je pourrais faire cette semaine pour améliorer la situation ?

- À qui pourrais-je demander du soutien dès maintenant ?

- Qu'est-ce qui a déjà aidé, même un peu, dans le passé ?

- Qu'est-ce que je suis prêt(e) à essayer différemment ?

- Quel futur positif est possible pour mon enfant et pour notre famille ?



Consulter, c'est offrir les meilleures chances à votre enfant de se sentir mieux. Vous n'avez pas à traverser cela seul(e).

✅ Je choisis d'agir

Parmi les actions possibles, lesquelles je m'engage à faire cette semaine ?

1. _____
2. _____
3. _____

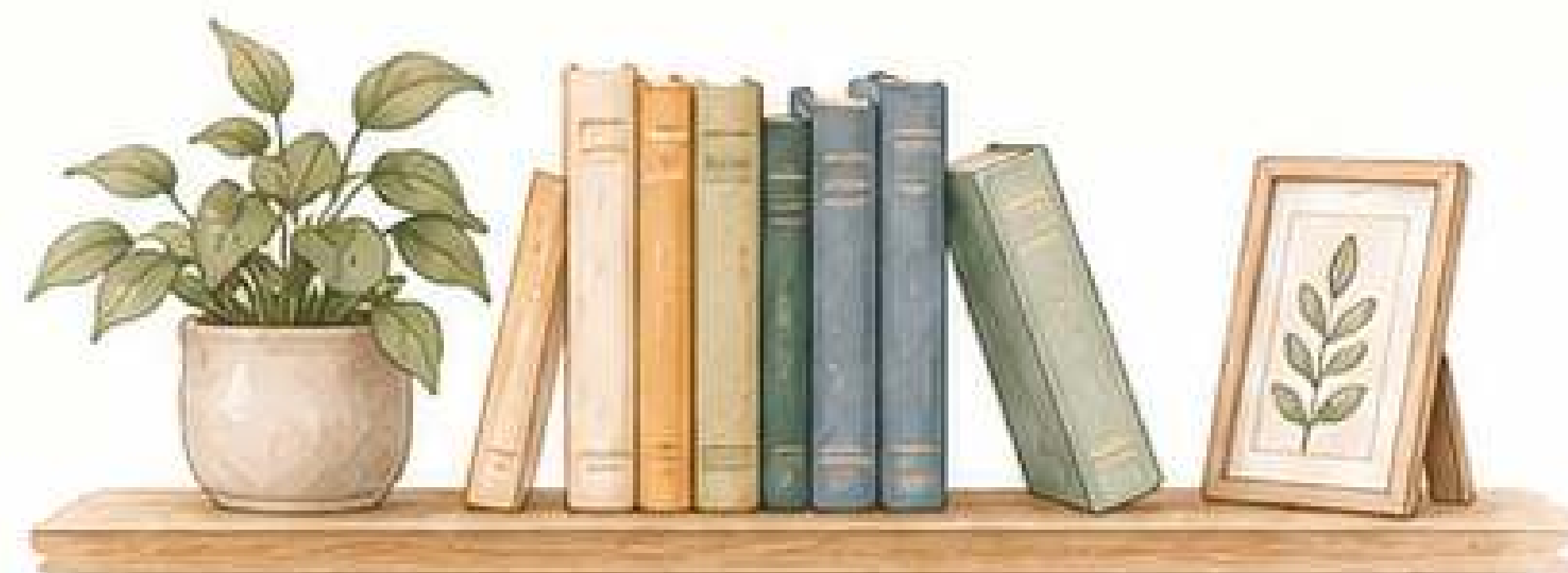




Ressources

Pour aller plus loin et obtenir du soutien

Voici une sélection de ressources fiables et adaptées pour vous accompagner au quotidien.



Organismes d'aide et de soutien



Première Ressource :

Offre une ligne d'aide gratuite et des consultations pour guider les parents dans la discipline et l'éducation sur le site de [Première Ressource](#).



Entraide Parents :

Propose des ateliers, des conférences et du soutien pour améliorer la relation parent-enfant, accessibles sur [Entraide Parents](#).



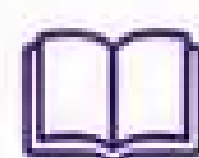
Ligne Info-Social 811 :

Service téléphonique gouvernemental gratuit disponible 24/7 au Québec pour parler à un intervenant psychosocial en cas de crise ou de débordement.

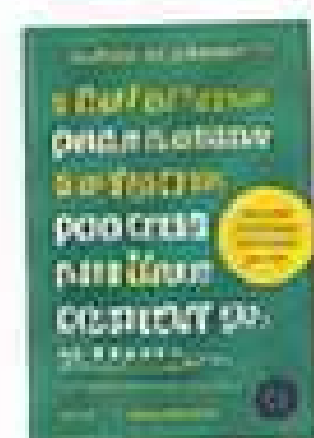


Réseau des Centres de ressources pour familles (CRF) :

Regroupe de nombreux organismes communautaires Famille locaux à travers la province.



Livres de référence



« Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »

par Adele Faber et Elaine Mazlish :

Le classique mondial pour instaurer une discipline sans cris ni rapports de force.



« La discipline positive » par Jane Nelsen :

La méthode de référence pour enseigner aux enfants l'auto-discipline, la responsabilité et la recherche de solutions dans le respect mutuel.



« Le cerveau de votre enfant »

par Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson :

Un ouvrage scientifique et vulgarisé pour adapter sa discipline au développement neurologique de l'enfant.



« Guide parental simplifié » :

Des fascicules et guides pratiques souvent disponibles en bibliothèque pour décoder la gestion des crises au quotidien.

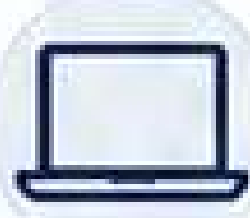


Sites web spécialisés



Naître et grandir :

Une mine d'or francophone proposant des fiches pratiques validées scientifiquement sur la discipline et le comportement, à consulter sur [Naître et grandir](#).



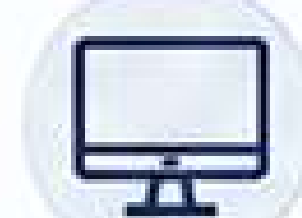
Triple P (Programme de Pratiques Parentales Positives) :

Une approche structurée offrant des outils en ligne gratuits pour renforcer vos compétences en discipline positive via le CIUSSS de la Capitale-Nationale.



Espace sans violence :

Propose des outils et conseils concrets pour poser des limites saines et sécuritaires, notamment face au monde numérique sur [Espace sans violence](#).



Réseau des CRF :

Trouvez un organisme Famille près de chez vous pour obtenir de l'accompagnement et participer à des activités locales. Visitez le site de votre CRF.



Balados (Podcasts)



GPS – Guide parental simplifié :

Des discussions authentiques entre parents et spécialistes pour surmonter les défis éducatifs quotidiens, disponible sur [Naître et grandir](#).



La Matrescence :

Aminé par Clémentine Sarlat, ce balado décortique la psychologie des parents et les dynamiques familiales, à découvrir via [Studio Storiz](#).



Naviguer ensemble :

Spécifiquement conçu pour les parents d'adolescents afin de maintenir une discipline harmonieuse durant cette transition, présenté par [Ça se cultive](#).



Espace Parents :

Un balado idéal pour comprendre et encadrer la discipline virtuelle et la sécurité sur les écrans.



Vous n'êtes pas seul(e) dans votre rôle de parent.

Demander de l'aide est un geste de force et d'amour.

Chaque petit pas compte pour bâtir un lien de confiance durable avec votre enfant.



À propos de ce guide

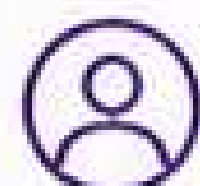
Ce guide vous offre des repères et des outils concrets pour instaurer une discipline bienveillante et efficace au quotidien.



Version

1.0

Juillet 2026



Conçu par

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.,
membre de l'OPPQ
(permis 18965-08)



Droits d'auteur

© Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés.
Toute reproduction, même partielle,
est interdite sans autorisation.

