

## Autorité, règles et limites (2)

### Qu'est ce qu'une «bonne règle», comment la fixer ?

Il n'existe pas de **bonne** ou de **mauvaise** règle. Les règles sont propres à chaque famille et ce qui fonctionne bien dans une famille peut au contraire être source de stress ou de conflits dans une autre. Toutefois pour qu'une règle soit **efficace**, il faut respecter **quelques points importants** lorsqu'on la fixe. Ainsi, une règle doit être :

#### ✓ Claire, courte et énoncée avec des mots simples

Ex : « après le dîner, on se met en pyjama et on se brosse les dents avant de se coucher ». Pour s'assurer que l'enfant l'a entendu et bien comprise, se mettre à sa hauteur, capter son regard et lui demander de vous la répéter.

#### ✓ Assortie d'une conséquence

La conséquence responsabilise l'enfant et lui permet de faire un choix pour lui-même : s'il connaît la règle, il peut soit la respecter, soit en assumer la conséquence prévue. Ex : si on traîne trop à se mettre en pyjama et à se brosser les dents, l'histoire avant de dormir sera plus courte car on éteint la lumière à 20h30, on est d'accord ?».

#### ✓ Expliquée à l'avance

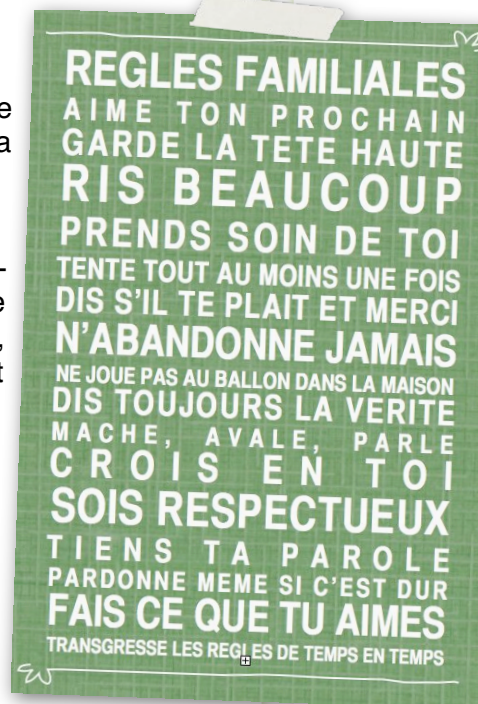
Lorsqu'on fait assumer à un enfant la conséquence d'une règle qu'il ne connaissait pas, il le vit comme une injustice (bien légitime). En lui expliquant les règles à l'avance, **l'enfant sait ce qu'il doit faire, ce qui est permis ou ce qui ne l'est pas**. Ne pas oublier cependant que les enfants, avant 7 ans, n'ont pas la capacité de mémoriser toutes les règles : **il est normal (et nécessaire) de les leur répéter souvent** ! Ex : «Nous nous étions mis d'accord : on éteint la lumière à 20h30, comme tu as trainé pour te mettre en pyjama et te brosser les dents il ne nous reste que 5 minutes pour lire une histoire ».

#### ✓ Cohérente pour l'enfant

Pour qu'une règle soit cohérente, le parent doit **montrer l'exemple à travers ses propres comportements** (comment demander à votre enfant d'être ordonné si vous même laissez tout traîner à la maison ?). Elle doit aussi être adaptée à l'âge et aux capacités de l'enfant : si la règle ou sa conséquence sont finalement jugées trop sévères, le parent risque de culpabiliser, de ne pas les appliquer et surtout de se discréditer aux yeux de son enfant.

#### ✓ Constante

Une règle ne doit pas **changer en fonction des humeurs du moment**. Il peut bien sûr y avoir des exceptions, mais dans ce cas, il faut **expliquer à l'enfant la raison de cette « entorse »** : «Tu pourras te coucher un peu plus tard ce soir car nous avons des invités, et qu'il n'y a pas école demain».



### Il ne respecte pas la règle ?

★ Se souvenir que c'est **l'attention** et la **tendresse** qui lui permettront d'améliorer son comportement... Alors éviter de s'énerver !

★ Se poser la question : «**Respecter la règle était il en son pouvoir ?**» : Vérifier qu'elle soit adaptée à son âge, et l'assouplir si besoin (n'oubliez pas que les enfants n'acquièrent le concept de règle que vers 21 mois !) inutile donc de leur en imposer avant.

★ Si le respect de la règle était en son pouvoir, vérifier qu'il l'a **bien comprise**.

★ Il se peut qu'un autre de ses besoins ne soit pas satisfait. **Il tente certainement de vous dire quelque chose**. Alors on réfléchit et on joue avec lui pour lui permettre de nous dire, par le jeu, ce qui se passe en lui, et pouvoir ainsi le guider vers un moyen de satisfaire son besoin.

★ On peut aussi lui **exprimer nos propres besoins**, et essayer de trouver ensemble une solution qui nous satisfasse tout les deux : « Lou, j'ai besoin de 10 minutes de calme. Après je serai disponible pour jouer avec toi 15 minutes avant de préparer le dîner ».

★ Souvent aussi, l'enfant cherche, en enfreignant la règle, à **attirer l'attention de l'adulte**. Il ne sait pas demander autrement du temps ou de l'attention. Quand c'est possible, lui en offrir fera cesser ce comportement.

★ Il peut s'agir aussi d'un besoin de **vérifier que la règle n'a pas changé**. Dans ce cas, commencer par lui rappeler la règle en lui laissant du temps pour réfléchir à son action et aux conséquences. Lui offrir en même temps l'opportunité de changer d'avis et de choisir de respecter la règle.

