

# 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 naturelle ou logique

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). Ne pas oublier cependant que les enfants, avant 8 ans, n'ont pas la capacité de mémoriser plus de 5 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 traîné 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 de ranger ses jouets avant toutes nouvelles activités, 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 ?

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

★ Se poser les questions : «**Avait-il les compétences pour respecter la règle?**». Nous avons à vérifier qu'elle soit adaptée à son âge, et l'assouplir si besoin (Attention au moins de 3 ans!)

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

★ Vérifiez que la **conséquence qui en découle respecte les points suivants**:

✓ Connue d'avance

✓ Mise en place rapidement après la transgression, faute de quoi elle perd tout son sens pour l'enfant,

✓ Adaptée à l'enfant (à son âge, à ses capacités...)

✓ Juste et respectueuse (elle peut aussi tenir compte de certaines circonstances atténuantes : fatigue, faim...)

Il se peut qu'un autre de ses besoins ne soit pas satisfait. **Il tente certainement de vous dire quelque chose**. Alors on joue avec lui pour lui permettre de nous verbaliser, 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 juste pour les deux parties: « Lou, j'ai besoin de 10 minutes de calme et après je serai disponible pour jouer avec toi 15 minutes ».

★ Une fois le calme rétabli, on lui explique **le principe de la recherche de solutions** : « Je vois que tu n'arrives pas à respecter cette règle alors nous allons chercher ensemble des solutions afin que chacun puisse se sentir mieux ».

★ 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.

