

# Vous arrive-t-il de répéter?

3 janvier 2016



Saviez-vous qu'un adulte répète une demande en moyenne de trois à cinq fois à son enfant? Et vous, combien de fois répétez-vous? Trop sans doute!

« *Tristan ramasse tes jouets, c'est l'heure du bain* », « *Tristan, combien de fois dois-je te dire de ranger tes jouets!* », « *Tristan, c'est la dernière fois que je te le dis!* »

Cela vous arrive-t-il parfois de répéter sans obtenir aucune réponse ni collaboration? La répétition est un phénomène tellement répandu que des statisticiens se sont penchés sur ce problème pour en arriver aux constatations suivantes : un adulte répète une demande, en moyenne de trois à cinq fois. L'enfant sait exactement le nombre de fois que sa mère répète, le nombre de fois que son père répète, son éducatrice... C'est comme si votre enfant se disait « *Pourquoi écouterais-je du premier coup? Elle va revenir me le dire 4 fois, et durant ce temps, je peux continuer à jouer.* » Durant ces répétitions, votre enfant continue de faire ce dont il a envie. Ce qui fait que lorsque vous répétez, vous récompensez votre enfant et vous l'encouragez à ne pas vous écouter dès la première demande.

## Les menaces

Après les répétitions, arrivent les menaces. « *Je t'avertis, si tu ne ranges pas tes jouets, je les donne aux enfants pauvres!* », « *Je t'avertis, si tu ne ramasses pas tes jouets, je les mets à la poubelle vendredi matin!* » Encore là, l'enfant sait très bien que vous ne mettrez pas ces menaces à exécution. Les enfants d'aujourd'hui sont habitués à nous entendre parler, mais nous voient peu agir. Alors que ce qu'ils retiennent et ce qui les aide à devenir responsables, ce ne sont pas nos paroles, ni nos discours, mais plutôt nos agissements.

Après ces menaces, les parents me diront qu'ils se sentent impuissants, qu'ils ont l'impression d'avoir tout fait, répété, menacé et que l'enfant n'a toujours pas bougé. Certains élèveront la voix en pensant impressionner l'enfant ou lui faire peur (si ça marche à cinq ans, ça ne fonctionne plus à quinze!). D'autres démissionneront et laisseront tomber la demande préférant éviter les conflits.

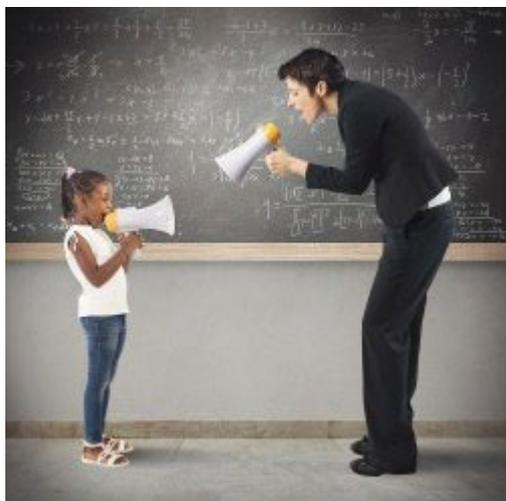
## La solution? Agir!

Lorsque vous faites assumer à votre enfant les conséquences de ses gestes et de ses choix, il apprend à devenir responsable et à réfléchir avant d'agir. Si vous souhaitez cesser de répéter, vous devez aviser votre enfant des conséquences qu'il devra assumer s'il choisit de ne pas vous écouter dès la première demande. Dites à votre enfant « *Je trouve ça plate de répéter et je ne t'aide pas à devenir responsable. As-tu une idée de ce qui t'aiderait à ramasser sans que je répète?* » Louis, 5 ans, a dit à ses parents « *Si je collais une photo de jouets sur la porte de la salle de bain, en allant prendre mon bain, je verrais la photo qui me rappellerait de les ranger sans que vous ayez à me le répéter.* »

Si votre enfant a une suggestion sensée, essayez-la sinon dites-lui « *À partir de maintenant, lorsque je te demanderai de ranger tes jouets avant ton bain, je le dirai une seule fois. Si au moment du bain, tu ne les as pas rangés, je les mettrai dans un sac pendant quelque temps (2 semaines sont raisonnables) puisque tu ne peux pas t'en occuper comme je te le demande. Alors, tu as le choix. Si tu veux avoir tous tes jouets, tous les jours, tu dois les ranger chaque jour. S'il y en a par terre alors que tu es dans le bain, c'est que tu auras choisi de t'en passer. Je serais triste de devoir en ranger.* » Quand je parle ainsi à mon enfant, avec cœur, j'ai des chances de le toucher et d'avoir sa collaboration. Lorsque je répète, menace ou crie, cela ne l'incite pas à collaborer.

Pour apprendre au jeune enfant à écouter dès la première demande, je dis une fois et si dans les secondes qui suivent l'enfant n'a pas commencé à exécuter ma demande, je vais le chercher par la main et l'amène à faire ce que j'ai demandé, comme s'habiller, venir manger, ramasser... L'enfant comprendra ainsi que lorsque vous faites une demande, c'est sérieux puisque s'il ne s'exécute pas immédiatement, vous l'amenez à le faire.

## Même chose à l'école



Les conséquences de ces petites répétitions journalières ont des conséquences énormes chez vos enfants. Plusieurs parents me consultent à la demande de la garderie ou de l'école parce que leur enfant n'écoute pas les consignes.

Sophie, 6 ans, est souvent punie à l'école. On affirme à ses parents qu'elle s'oppose et défie l'autorité, car elle ne fait rien de ce qu'on lui demande. En discutant avec ses parents, nous réalisons que depuis son jeune âge, ses parents répètent en moyenne quatre à cinq fois leurs demandes et ce, pour toutes tâches, telles : venir manger, faire ses devoirs, se brosser les dents, ranger son manteau... Sophie ne porte pas attention aux premières demandes. On dirait qu'elle les laisse passer. À la quatrième ou cinquième demande, ses oreilles s'ouvrent, car c'est sa dernière chance... avec ses parents. Elle n'a pas cette même opportunité avec l'enseignante. Elle, elle ne répète pas 4-5 fois. Elle demande une seule fois. Ce qui fait que Sophie

ne peut suivre ni les consignes, ni le groupe.

À partir du moment où ses parents l'ont averti qu'ils demanderaient une seule fois et qu'elle devrait assumer les conséquences de ses gestes si elle ne répondait pas dès la première demande, Sophie a commencé à être plus attentive et à agir dès la première demande. À la maison comme à l'école.

# Vous arrive-t-il de répéter?

3 janvier 2016

## Le besoin d'attention des enfants

Outre le fait que les enfants sont récompensés lorsque nous répétons, il arrive souvent qu'un enfant ait davantage d'attention de ses parents quand il n'écoute pas et ne collabore pas que lorsqu'il collabore. **Le besoin d'attention est primordial pour un enfant.** Il préfère obtenir une attention désagréable de ses parents plutôt que ne pas en obtenir du tout. Lorsque vous soulignez positivement la collaboration de votre enfant, quand vous lui dites que vous appréciez son sourire au lever, le fait qu'il reste assis durant le repas, son aide pour ranger, le bel accueil qu'il vous réserve lorsque vous allez le chercher, etc. son besoin d'attention a des chances d'être comblé, et ce, d'une façon agréable pour lui comme pour vous.

L'enfant qui vient chercher votre attention d'une façon désagréable et de façon répétée a un ou plusieurs besoins insatisfaits. Le plus souvent, il tente de combler son besoin d'amour et d'attention. L'enfant qui se sent aimé, important et valorisé a envie de collaborer, de faire équipe avec ses parents au même titre qu'un employé dont le patron reconnaît régulièrement les mérites et fait en sorte que son employé se sente considéré et important.

Si vous donnez à vos enfants l'attention dont ils ont besoin d'une façon agréable et positive, ils cesseront de se comporter de façon désagréable recherchant votre attention... négative.



**Brigitte Racine**

Infirmière, psychothérapeute et auteure

Brigitte Racine est infirmière, thérapeute familiale, diplômée de l'Université Laval, du Centre de relation d'aide de Montréal et de l'Institut William Glasser de Californie. Elle offre des conférences, formations, ateliers et consultations individuelles. Pour connaître la liste de ses prochaines conférences ou pour visionner des extraits de son DVD « La discipline...un jeu d'enfants », visitez son **site internet**. Ses deux DVD - La discipline...un jeu d'enfants Quand discipline rime avec estime - sont disponibles en librairie au coût de 49,99 \$ chacun. **[email protected]**, 514.392.4755. La discipline, un jeu d'enfant Brigitte Racine Éditions CHU Ste-Justine, 2008 ISBN : 9782896191192 14,95 \$