Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L’entente sur le comportement : une méthode gagnante pour les parents et les enfants

Samedi matin. Christine, âgée de douze ans, et sa mère se disputent comme c'est le cas toutes les semaines. Sa mère lui lance : « Ta chambre est une vraie porcherie! » Christine lui répond : « Ma chambre est propre, je viens de la remettre en ordre. »



Bien que ce soit étonnant, la mère de Christine ne se rend pas compte que ces disputes ne réussissent jamais à résoudre le problème. Heureusement, il existe une solution : l’entente sur le comportement.

Qu’est-ce qu'une entente sur le comportement?

Une entente sur le comportement est fondée sur le fait que des récompenses et des éloges sont plus susceptibles d'encourager le comportement souhaité qu'une punition. Certains parents utilisent cette méthode pour discipliner l'enfant. Cependant, bon nombre de parents croient que cette entente n'a pas pour but de discipliner, mais d’inculquer le sens des responsabilités.

Dans son contexte le plus simple, une entente sur le comportement est une entente verbale entre le parent et son enfant. À titre d'exemple, un père pourrait dire à son fils de trois ans : « Aide papa à ranger tes jouets et tu pourras ensuite avoir un biscuit. » Il pourrait aussi récompenser sont fils en lui faisant des éloges. Il est cependant important de féliciter un comportement précis plutôt que de dire : « Tu es vraiment gentil. »

Une entente écrite pourra être utilisée si l’enfant est en âge d’en comprendre la nature. Cependant, il ne faut pas s'en servir pour chaque petite difficulté. Mieux vaut y recourir dans une situation où le contrat verbal n'a pas eu l'effet désiré. Elle sera particulièrement utile si une mésentente avec un adolescent aboutit à une impasse. Voici des renseignements au sujet de ces ententes.

Les avantages d'une entente sur le comportement

Les avantages suivants sont dignes de mention puisqu'ils améliorent la vie de l'enfant et du parent.

- Elle les aide à être plus objectifs en ciblant le but à atteindre et non leurs sentiments.
- Elle permet à l’enfant d’exprimer son opinion, ce qui réduit les guerres de pouvoir entre le parent et l'enfant.
- Elle donne lieu à moins de mésententes et de procrastination puisque les faits sont sur papier.
- Elle donne au parent et à l'enfant un sentiment de satisfaction, car cette approche est fondée sur un but à réaliser.
- Elle encourage le respect mutuel puisque chacun doit respecter les modalités de l’entente.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Les caractéristiques d'une entente sur le comportement

Voici l'étape la plus difficile – la rédaction de l'entente sur le comportement. Pour produire les résultats souhaités, l'entente doit comprendre les éléments suivants :

- Elle doit être mutuelle, ce qui signifie que le parent et l'enfant doivent s'entendre sans contrainte. Autrement dit, lorsqu'il négocie l'entente, le parent doit traiter l'enfant d'égal à égal. L'entente doit aussi être dans le meilleur intérêt du parent et de l'enfant.
- Le contrat doit être précis. Il doit mentionner exactement ce que l'enfant doit faire. À titre d'exemple, Christine et sa mère n'ont jamais convenu de ce que constituait une chambre propre. Christine doit-elle pendre ses vêtements? Faire son lit? Épousseter? Passer l'aspirateur? En éclaircissant ces points, elles pourront s'entendre et éviter les problèmes.

L'entente doit stipuler non seulement qui verra à son application, mais aussi à quel moment les tâches devront être effectuées. Il est également important de préciser la durée de l'entente. Règle générale, à la fin du premier mois, il serait bon d'évaluer l'entente écrite et de la résilier ou de le renégocier après trois mois.

- Le contrat doit stipuler une récompense ou un stimulant. Une récompense pourrait être un nouveau jouet, son plat préféré ou un privilège comme quelques heures supplémentaires de télévision. Cette récompense doit être quelque chose que convoite l'enfant. Une entente efficace précisera aussi quand l'enfant recevra sa récompense. Une meilleure harmonie familiale pourrait devenir un stimulant. La mère de Christine pourrait, par exemple, promettre de ne pas la harceler ou la menacer.

Quand une entente sur le comportement ne fonctionne pas

Si la modification de comportement souhaitée n'est pas réalisée, le parent blâmera souvent l'enfant. Cependant, le problème pourrait être l'entente et non l'enfant. Plusieurs choses peuvent accroître les chances de succès d'une entente de ce genre :

- L'objectif doit être facile à réaliser. À titre d'exemple, il sera plus facile pour Christine de tenir sa chambre propre pendant une semaine plutôt que pendant un mois.
- Offrez des petites récompenses et des commentaires positifs de temps à autre. Un système de points de mérite s'avère un bon incitatif. L'enfant peut échanger des points contre une récompense.
- Si l'entente stipule la maîtrise d'une tâche, montrez à l'enfant comment l'accomplir.
- Rappelez à l'enfant son engagement. Au moment de négocier l'entente, cet aspect doit faire l'objet d'une discussion, car, pour certains enfants, ce rappel pourrait constituer une forme de harcèlement.
- Prenez l'entente au sérieux. Les parents sont aussi susceptibles que les enfants d'oublier l'entente après quelques jours ou quelques semaines.
- Ne tardez pas à remettre la récompense. Souvenez-vous qu'une chose promise est une chose due.
- Permettez à l'enfant de participer à la révision de l'entente. Demandez-lui son opinion et tentez ensemble de comprendre pourquoi l'entente antérieure n'a pas été efficace.

Vous savez maintenant qu'une entente sur le comportement exige du temps et un engagement. Mais une solution aussi heureuse aux problèmes de comportement en vaut la peine.

Vous venez de voir plusieurs excellentes raisons d'utiliser une entente sur le comportement qui vous liera, votre enfant et vous, et vous pourriez réussir à vous entendre sur les modalités que vous aurez négociées ensemble.

Entre les parents et les enfants, la vie n'est pas simple et elle ne sera jamais aussi facile que vous le souhaiteriez. Il se pourrait que vous ayez besoin d'aide pour présenter le concept, définir les modalités et instaurer l'entente. Le soutien d'un professionnel vous sera particulièrement utile si le comportement de votre enfant est plus qu'un malentendu et si celui-ci n'est pas aussi ouvert que vous à l'idée d'établir une entente.