

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 parent-enfant

En tant que parents, l'un de nos plus grands défis consiste à inculquer à nos enfants le sens des responsabilités. Qu'il s'agisse de montrer à un jeune enfant à ranger ses jouets, d'inciter des enfants plus âgés à participer aux tâches ménagères ou de s'assurer que les adolescents rentrent à la maison en toute sécurité et à l'heure prévue, les moyens que nous utilisons pour transmettre nos attentes auront une influence directe sur les résultats.

La création d'une entente parent-enfant constitue un moyen de renforcer un comportement positif et de décourager les mauvaises habitudes.

Un contrat établi par les parents et les enfants et dont les termes font l'objet d'un consensus représente un excellent moyen de préciser les attentes, les conséquences et les récompenses. Ce processus peut être très satisfaisant pour les enfants et pour les parents. En voici les grandes lignes :

- Faites participer l'enfant à l'élaboration ou à la rédaction de l'entente; les deux parties devraient s'entendre sur les conditions et, si possible, signer l'entente
- Définissez clairement les obligations, les échéances et les conséquences si les tâches ne sont pas accomplies
- Affichez l'entente là où tous peuvent la voir (le réfrigérateur ou le babillard familial)
- Lorsque vous accordez une récompense ou que vous imposez une sanction, faites-le de manière systématique, raisonnable et juste
- Renégociez l'entente chaque fois que l'enfant acquiert de nouvelles habiletés
- En rédigeant l'entente, tenez compte de l'âge et des habiletés de l'enfant

Inculquer le sens des responsabilités à des enfants de tous âges

Les enfants de moins de cinq ans

Les ententes verbales et visuelles : Montrez aux jeunes enfants, par la parole et par l'image, les limites que vous leur imposez et les comportements que vous attendez d'eux.

- Dites à votre enfant ce qu'il doit faire; par exemple, ranger ses jouets tous les soirs après souper
- Demandez-lui de suggérer une récompense convenable pour un bon comportement et une conséquence pour un mauvais comportement
- Apposez des collants sur un calendrier chaque fois qu'il accomplit ses tâches
- Récompensez-le lorsqu'il y a cinq collants de suite sur le calendrier
- Donnez-lui des exemples simples pour lui rappeler ses responsabilités, les récompenses qu'il peut obtenir et les conséquences de ses actes

Les enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans) et les préadolescents (de 13 à 16 ans)

Les ententes écrites :

- Avec un enfant plus âgé, vous pouvez rédiger une entente qui précise les règles, les récompenses et les conséquences de certains comportements
- Expliquez à l'enfant la responsabilité que vous lui confiez, par exemple, sortir les déchets, nettoyer sa chambre, tondre la pelouse, terminer un projet ou des travaux, faire ses devoirs, suivre les règles d'utilisation d'Internet et autres
- Précisez le moment où l'enfant doit effectuer la corvée ou l'activité, par exemple, une fois par semaine, tous les soirs
- Fixez des buts précis et mesurables et définissez les récompenses et les conséquences les privilèges pourraient être, entre autres, le droit de rentrer plus tard, de recevoir des amis, d'utiliser l'ordinateur, de regarder la télévision, de faire des activités sans supervision, d'avoir du temps à lui ou son propre espace
- Rédigez l'entente à la main (elle doit être lisible) ou sur l'ordinateur; lorsque le parent et l'enfant l'ont signé, affichez-la sur le réfrigérateur ou sur le babillard familial

Les adolescents et les jeunes adultes (de 17 à 20 ans)

Même si le processus est le même, les enjeux sont différents pour les adolescents et les jeunes adultes. Les ententes peuvent être utiles pour établir et maintenir un couvre-feu, s'assurer qu'un adolescent ne monte jamais dans une voiture avec un conducteur ivre, lui faire adopter de bonnes habitudes au plan des études et des travaux scolaires, et ainsi de suite.

Ce qu'il faut prendre en considération lors de la rédaction d'une entente avec un adolescent ou un jeune adulte :

- Vous pouvez lui donner de plus grandes responsabilités en matière de comportement ou de corvées domestiques
- Demandez-lui d'établir les récompenses et les conséquences et de rédiger l'entente
- Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir une entente écrite; une entente verbale aidera l'adolescent à acquérir des habiletés de négociation qu'il pourra utiliser un jour.

Comme nous le savons, la vie entre les parents et les enfants n'est pas toujours simple. Même si la rédaction d'une entente sur le comportement exige du temps et un engagement, il peut entraîner de grands bienfaits en renforçant vos liens et l'harmonie familiale. Si vos problèmes avec vos enfants sont si difficiles à gérer que vous devez consulter, communiquez avec un conseiller.
© 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.