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.

Comment discipliner un enfant d’âge scolaire

Le rôle principal d’un parent est de protéger ses enfants contre le danger. Cependant, nous voulons aussi assurer que nos enfants deviendront des adultes matures au point de vue des émotions et de la confiance en soi. Cela signifie que nous devons aider nos enfants à développer le sens des valeurs, une conscience saine, le sens des responsabilités, une estime de soi positive ainsi que le respect de soi et des autres.



La discipline peut aider à inculquer ces valeurs. En leur donnant des règles à suivre, nous aidons nos enfants à distinguer entre le bien et le mal et nous leur fournissons des directives qui leur permettront d’adopter le comportement approprié. C’est le rôle des parents d’aider les enfants à apprendre comment vivre en coopération avec les autres.

La discipline et la punition

Discipline et punition ne sont pas la même chose. Comme le mentionne Barbara Coloroso dans son livre Kids are Worth It : « Les enfants peuvent tirer parti de leurs erreurs et modifier leur comportement sans punition. La punition suscite le ressentiment et n’apprend rien de constructif à l’enfant. » D’autre part, en traitant vos enfants avec respect et en établissant des limites, vous utilisez une approche beaucoup plus efficace pour apprendre à vos enfants le contrôle de soi et le sens des responsabilités. Madame Coloroso souligne que la discipline ou l’établissement de limites :

- montre à l’enfant ce qu’il a fait de mal;
- lui donne la responsabilité du problème;
- fournit une façon de le résoudre;
- et laisse la dignité de l’enfant intacte.

Quel est le type de discipline approprié à un enfant d'âge scolaire?

Lorsqu’il atteint l'âge scolaire, l’enfant devient de plus en plus indépendant. Il passe de plus en plus de temps à l’extérieur de la maison et commence à choisir ses amis et ses activités. Des symboles d'autorité autres que ses parents – les enseignants, les directeurs, les entraîneurs, etc. – peuvent maintenant avoir un impact sur sa vie et ses opinions.

En raison de son indépendance croissante, l’enfant dépend moins des limites établies par ses parents et a besoin de devenir autodiscipliné. Cependant, même si l’enfant d’âge scolaire veut avoir plus de contrôle sur sa propre vie, il n’est pas toujours capable de mettre sa raison et son jugement en pratique. Les parents doivent agir comme des surveillants et non plus comme des protecteurs. Ils doivent démontrer le bon comportement et déterminer quelques règles claires et bien comprises que leurs enfants et eux suivront de façon constante.

Établir des règles

Peu importe son âge, un enfant a besoin de règles et d’attentes afin d’apprendre le comportement approprié. Puisque nous apprenons tous de l’expérience, particulièrement les enfants, déterminer les conséquences logiques d’une mauvaise conduite pourra aider l’enfant à se responsabiliser face à ses gestes. Pour établir des limites, des règles et des conséquences pour un enfant d’âge scolaire, les parents

devraient d'abord déterminer leurs attentes et en parler ensuite avec leur enfant. Souvenez-vous qu'une discipline efficace est fondée sur le respect et la confiance mutuels.

Afin d'aider les parents à développer une stratégie de discipline, la Société canadienne de pédiatrie offre les conseils suivants :

Appliquer des règles cohérentes :

- Ignorer les comportements sans importance (comme se balancer les jambes en position assise).
- Établir des règles raisonnables et cohérentes. Les conséquences doivent être réalistes.
- Établir des comportements acceptables, convenables et réalisables.
- Placer les règles par ordre de priorité. Donner la priorité à la sécurité, puis à la correction des comportements qui blessent les individus ou endommagent leur propriété, et enfin aux comportements comme les geignements, les colères et l'interruption. Se concentrer d'abord sur deux ou trois règles.
- Connaître et accepter le comportement normal selon l'âge.
- Permettre au tempérament et à l'individualité de l'enfant de s'exprimer.

Appliquer les conséquences :

- Appliquer les conséquences au plus tôt.
- Ne pas entamer de discussion avec l'enfant pendant le processus de correction.
- Choisir des conséquences brèves; la période de réflexion doit correspondre à une minute pour chaque année de l'enfant.
- Les parents devraient penser ce qu'ils disent et le dire sans crier. La violence verbale n'est pas moins dommageable qu'une correction implacable et excessive.
- Une fois les conséquences terminées, faire preuve d'amour et de confiance et s'assurer que l'enfant saura que la correction découle de son comportement et non de sa personnalité.

(Comité de la pédiatrie psychosociale, Société canadienne de pédiatrie : http://www.cps.ca/francais/)

Les rencontres familiales. Tenir des rencontres familiales régulières pourrait être une façon d'assurer que chacun apporte sa contribution aux règles familiales. Les membres de la famille pourraient se réunir une fois par semaine ou par mois, à la même heure, autour de la table de cuisine ou dans la salle familiale, selon ce qui convient le mieux. Ces rencontres, qui devraient être courtes et précises, offrent une occasion d'établir des règles, des conséquences et des objectifs familiaux. Elles ne devraient pas porter sur « ce qui n'est pas bien », mais plutôt fournir aux membres de la famille une occasion d'offrir des compliments, de reconnaître les contributions et d'échanger sur les sentiments de chacun. Au fil du temps, ces rencontres renforceront la communication parent-enfant. Elles enseignent aux enfants, par le biais d'un processus démocratique, que leur opinion est importante.

L'entente sur le comportement. Une entente écrite pourrait s'avérer fort utile dans des situations précises, si l'enfant est assez vieux pour lire et comprendre ce qu'est une entente. L'entente peut aider les enfants et les parents à rester objectifs en mettant l'accent sur le but plutôt que sur leurs sentiments. Elle permet à l'enfant de participer à l'établissement des règles et des conséquences, prévient les malentendus et la procrastination parce que les attentes sont clairement expliquées.

Pour être efficace, l'entente doit faire l'objet d'un consensus. Durant la période de négociations, les parents doivent placer l'enfant sur un pied d'égalité. Les ententes devraient aussi être spécifiques, expliquer clairement ce qui doit arriver, quand et où, et qui surveillera le déroulement de l'activité. Finalement, les ententes doivent inclure une récompense ou un élément « renforçateur ».

© 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.