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'encadrement des enfants : fixer des limites saines et savoir quand donner plus de liberté

Votre tout-petit est fasciné par le four, votre fille de dix ans explore d'autres quartiers ou votre adolescent rentre après l'heure convenue? Votre enfant mettra toujours à l'épreuve les limites que vous lui avez fixées.



L'établissement et le renforcement de limites raisonnables représentent non seulement l'un des principaux défis du rôle parental, mais aussi l'un de ses plus importants. En plus d'offrir à votre enfant un cadre sécuritaire et rassurant, les règles parentales l'aideront à acquérir le sens des responsabilités et une maîtrise de soi dont il tirera toujours parti. Voici des suggestions qui, malgré les essais et les erreurs, vous permettront de trouver un juste équilibre entre la sécurité de votre enfant et son droit à des écarts de conduite.

Soyez précis. Établissez des limites précises et assurez-vous que votre enfant les connaît par cœur. Les parents qui omettent cette étape se demandent parfois pourquoi leur enfant a enfreint une règle. Il serait bon de dresser une liste de toutes les règles à la maison et de l'afficher à un endroit bien visible. Afin de faire respecter ces limites, parlez-en régulièrement et intégrez-les aux habitudes familiales.

Faites preuve de souplesse. Les limites doivent être appropriées à l'âge de l'enfant. Commencez à fixer des limites dès la petite enfance et assouplissez progressivement les règles à mesure que votre enfant vieillit. Ainsi, il finira par apprendre à ranger ses effets, à se rendre à l'école et à faire ses devoirs de façon autonome. Il n'existe aucun guide parental qui explique quand et comment effectuer ces changements. Cependant, vous pouvez prendre en compte l'âge et la personnalité de l'enfant ainsi que son comportement antérieur en ce qui concerne le respect des règlements.

Communiquez les conséquences. La définition des conséquences est aussi importante que l'établissement des limites. Choisissez des conséquences à la fois logiques et raisonnables, et appliquez-les chaque fois que votre enfant a enfreint une règle, afin qu'il comprenne que vous faites ce que vous prêchez. Assurez-vous que vous, votre conjoint et toute autre personne jouant un rôle actif dans l'éducation de l'enfant faites front commun en matière de discipline. Des messages contradictoires inciteront votre enfant à mettre vos règles à l'épreuve.

Faites participer l'enfant à l'établissement des règles. Les enfants auront une meilleure compréhension des limites et des conséquences s'ils participent à l'établissement des règles. Cela ne signifie pas que vous laissez votre enfant définir les règles, mais que vous lui demandez son opinion afin d'en tenir compte. Par exemple, vous pouvez permettre à votre adolescent de prendre votre voiture à la condition qu'il s'engage à la laver tous les mois et à payer une partie du coût de l'essence. De cette façon, chacun sera gagnant et vous aurez montré à votre enfant les avantages de la négociation. Cette approche s'avère particulièrement utile auprès des adolescents. Chez de plus jeunes enfants, il est plus efficace de leur expliquer la raison de la règle, par exemple, pourquoi ils doivent se brosser les dents ou tenir votre main en traversant la rue.

Donnez l'exemple. Il est essentiel que vous suiviez les mêmes règles que votre enfant. Si vous lui demandez de frapper à la porte de votre chambre et d'attendre que vous lui disiez d'entrer, vous devez faire preuve de la même courtoisie à son égard. Lorsque vous devez rentrer 30 minutes plus tard que prévu, passez-lui un coup de fil. Donnez l'exemple et respectez les règles familiales.

Récompensez un bon comportement. Malgré un horaire chargé, efforcez-vous de reconnaître les comportements souhaités et de les récompenser dans le but de les renforcer. Même si ce sont les écarts qui se démarquent, assurez-vous de souligner une bonne conduite.

Lâchez prise. Inévitablement, le jour viendra où votre fils refusera de vous souhaiter une bonne nuit en vous embrassant et voudra passer la soirée avec ses amis ou inviter sa première copine à dormir à la maison. En tant que parent, il est parfois difficile de laisser grandir un enfant et d'avoir confiance en sa capacité de faire de bons choix et d'assurer sa sécurité. Il n'est pas facile d'aimer sans étouffer. Donnez à votre fils ou à votre fille l'occasion de prendre ses propres décisions (et de faire des erreurs); cela ne signifie pas que vous êtes une personne indifférente ou un mauvais parent, au contraire! Le fait d'offrir une plus grande liberté à votre enfant ne peut que renforcer l'impact positif de votre présence, car vous lui permettez de s'épanouir et de vivre sa vie de façon autonome. Cependant, afin de prévenir les abus de confiance, il serait bon de vous montrer fin limier à l'occasion.

Que votre enfant ait 2 ou 16 ans, si vous avez déjà essuyé un « je te déteste! » lors d'une de ses crises de colère, vous savez à quel point il peut être difficile de fixer des limites. Dans ces situations, dites-vous que vousêtes *son parent* et non pas son ami et qu'il est inévitable que vos règles lui fassent parfois verser des larmes. Demeurez centré sur vos objectifs en évitant les limites inutiles et en maintenant les limites essentielles. Souvenez-vous que tous les enfants mettent les limites parentales à l'épreuve et qu'il est impossible de gagner toutes les batailles. Demeurez conséquent, faites ce que vous prêchez et gardez à l'esprit que l'établissement de limites saines aidera votre enfant à devenir un adulte équilibré.

© 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.