

# Voici quelques conseils de discipline lors d'une crise

- Garder le contrôle de vous-même le plus possible car vous êtes un modèle pour votre enfant. Si vous criez, il criera. Donnez vos consignes calmement mais fermement et avec assurance. Respirez !
- Faire respecter la conséquence que vous lui imposez. Car si vous ne la tenez pas jusqu'au bout ce que vous lui dites involontairement c'est "je ne respecte pas mes paroles donc c'est correct que tu ne les respecte pas non plus". Vous lui donnez le pouvoir. Avant de donner une conséquence assurez vous d'être en mesure de la respecter vous-même. Soyez cohérent. Par exemple : si vous aviez prévu aller au resto car vous n'avez pas le temps de faire le souper à la maison, sur le coup de la crise ne lui dites pas qu'il n'ira pas au resto si il n'écoute pas. Vous irez pareil au resto par manque de temps, ce qui veut dire que même si il fait une crise : il gagne. Donc si vous lui dites ça c'est que vous êtes en mesure de respecter ce que vous avez dit et ne pas y aller.
- En lui trouvant un lieu calme ou en vous retirant, dites-lui que vous l'aimez mais que vous ne pouvez accepter tel comportement et que vous viendrez la voir lorsqu'il sera calme.
- Lorsque votre enfant s'est calmé, aller vous réconcilier, lui faire un câlin pour le rassurer sur votre amour envers lui, tout en la félicitant de s'être calmé. Ce calmer ne veut pas dire automatiquement ne plus pleurer. C'est quand l'intensité de la crise diminue. Après une crise il est normal qu'un enfant continue de pleurer mais cette fois c'est parce qu'il a de la peine et non parce qu'il est fâché. Soyez à l'écoute vous remarquerez une différence d'intonation dans son pleure. Demander à votre enfant de partir d'une crise a plus de pleurs du tout est très difficile et demande du temps.
- Départager ce que vous n'aimez pas; ce n'est pas votre enfant mais son comportement.
- Lui dire que vous avez confiance en lui, que vous savez qu'il sera capable de se contrôler il-même et que pour l'instant il a besoin d'aide.
- Éviter d'expliquer ou de raisonner avec lui lorsqu'il est en crise.
- Valider son émotion : « Tu as raison d'être en colère, c'est fâchant. »
- Autoriser la colère mais pas la violence ni la destruction : « Tu as le droit d'être fâché mais tu ne peux pas me taper ni briser quelque chose. Tu peux frapper un coussin (ou tout autre objet mou). »
- Attention à ne pas « acheter la paix », c'est-à-dire lui donner ce qu'il demande dans le but d'éviter une crise car il apprendra vite qu'il lui faut crier et pleurer pour obtenir ce qu'il veut.
- Vous rappeler que c'est une étape à passer dans son développement et dans votre relation et la voir comme une demande d'autonomie, d'indépendance, d'affirmation; éléments essentiels à une bonne estime de soi !

Bonne chance!