

Conseil pour les parents: Réorientation du comportement

Combien de fois par jour vous surprenez-vous à dire à votre enfant « arrête ça » ou quelque chose de similaire? Même si cela semble naturel de répondre de cette façon, ces paroles ne sont pas très efficaces. C'est pourquoi vous finissez par répéter souvent ces phrases. Votre enfant ne sait pas ce qu'il est censé faire pour vous au lieu de cela. La réorientation du comportement est plus susceptible de fonctionner. C'est une technique efficace pour les enfants, les jeunes et même les adultes. Dans la présente fiche de conseils, on a choisi d'utiliser le terme « enfant ».

En quoi consiste la réorientation du comportement?

La réorientation du comportement est assez simple. Plutôt que d'émettre des commentaires sur le comportement que vous ne voulez pas voir, vous faites une **demande très simple** que votre enfant est **plus enclin à suivre**. Ça nécessite un peu d'entraînement. Si vous vous contentez de dire à un enfant d'arrêter une activité, cela ne fera qu'une partie du travail. L'autre partie consiste à donner à l'enfant d'autres options ou moyens d'expression appropriés pour son comportement (Brown, 2014).

Comment avoir recours à la réorientation du comportement

Votre enfant est en train de faire quelque chose et vous voulez que ça cess

1. Prenez une grande respiration et préparez votre demande.
2. Ne dites rien sur ce qu'il est en train de faire.
3. Prenez un ton de voix neutre et donnez une consigne simple :
 - a. que votre enfant peut suivre facilement;
 - b. qui l'incite à faire autre chose à la place;
4. Félicitez l'enfant d'avoir obéi.
5. Aidez-le à se concentrer sur une activité ou facilitez-lui la tâche pour les activités en cours.

Exemple 1

Johnny flâne dans la cuisine en cognant sur le comptoir.

Donnez un contenant de plastique à Johnny et demandez-lui de le ranger. Apportez-lui toute l'aide dont il peut avoir besoin pour effectuer cette tâche.

Félicitez-le en lui disant « merci de ton aide » ou « c'était génial » et aidez-le à trouver autre chose à faire.

Voilà! Le bruit a cessé et vous n'avez même pas eu à en parler!

Nous aidons les enfants à être des enfants!

Exemple 2

Johnny regarde la télévision et il saute sur le canapé.

Montrez-lui un jouet silencieux qu'il aime et demandez-lui de venir le prendre.

Une fois qu'il aura descendu du canapé pour aller chercher le jouet, assoyez-vous tranquillement avec lui pendant un petit moment ou offrez-lui une couverture sur le plancher sur laquelle s'asseoir.

Super! Il ne saute plus et vous n'avez même pas eu à lui dire d'arrêter!

Conseils utiles

Il s'agit d'une nouvelle habitude; récompensez-vous lorsque vous vous en servez.

Comptez le nombre de fois que vous vous surprenez à revenir aux réprimandes et aux vieilles habitudes.

Réfléchissez à des façons d'avoir recours à la réorientation du comportement la prochaine fois.

Demandez de l'aide. S'il y a d'autres soignants à la maison, rappelez-vous mutuellement d'avoir recours à la réorientation du comportement lorsque l'occasion se présente.

Référence: Brown, S. (2014). *Toddler discipline: Guide your toddler's behaviour with these tools*. Tiré de <http://babyparenting.about.com/u/ua/discipline/toddler-discipline-tips.html>