



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Entente sur le comportement

### Une méthode gagnante pour élever les enfants

Samedi matin. Christine, âgée de douze ans, et sa mère se disputent comme c'est le cas chaque semaine. Sa mère crie : «Ta chambre est une vraie porcherie.» Christine rétorque : «Ma chambre est propre... je viens de la remettre en ordre.» Il est assez surprenant que la mère de Christine ne se rende pas compte que ces disputes ne règlent pas le problème. Une entente sur le comportement est une bonne façon d'éviter une telle situation.

### Quest-ce qu'une entente sur le comportement ?

Une entente sur le comportement est fondée sur le fait que des récompenses et des éloges sont plus susceptibles d'encourager le comportement souhaité qu'une punition. Certains parents tendent à utiliser cette méthode pour discipliner l'enfant. Mais Eva Sansom, conseillère du PAE, est d'avis que l'objectif de cette entente n'est pas de discipliner mais de donner le sens des responsabilités.

«Dans son contexte le plus simple, une entente sur le comportement est un contrat oral entre le parent et son enfant», dit madame Sansom. À titre d'exemple, un père pourrait dire à son fils de trois ans : «Aide papa à ranger tes jouets et tu pourras ensuite avoir un biscuit.» Il pourrait aussi récompenser son fils en lui faisant des éloges. Il est cependant important de féliciter un comportement spécifique plutôt que de dire : «Voilà un bon petit garçon.»

«Un contrat écrit peut être utilisé quand un enfant est assez vieux pour comprendre la nature d'un tel document», affirme madame Sansom. Il ne faut cependant pas s'en servir pour chaque petite difficulté. Il vaut mieux y recourir dans une situation où le contrat oral n'a pas eu l'effet désiré. Il est particulièrement utile quand une mésentente avec un adolescent a abouti à une impasse. Regardons ces contrats de plus près.

### Les avantages d'une entente sur le comportement

Les avantages suivants sont dignes de mention puisqu'ils améliorent la vie tant de l'enfant que du parent.

- Une telle entente aide les deux parties à être plus

objectifs en se concentrant sur le but à atteindre plutôt que sur leurs sentiments.

- Elle donne aux enfants le sentiment d'avoir droit à leur opinion ce qui minimise les guerres de pouvoir entre le parent et l'enfant.
- Elle donne lieu à moins de mésententes et de procrastination puisque les faits sont couchés sur papier.
- Elle donne au parent et à l'enfant le sentiment d'une œuvre accomplie puisque cette approche est fondée sur un but à atteindre.
- Elle encourage le respect mutuel puisqu'on s'attend à ce que les deux parties respectent les modalités du contrat.

### Caractéristiques d'une entente sur le comportement

Voici l'étape la plus difficile - la rédaction de l'entente sur le comportement. Une entente efficace qui produira les résultats souhaités doit comprendre les éléments suivants :

1. **Cette entente doit être mutuelle**  
Ce qui signifie que le parent et l'enfant doivent s'entendre sans contrainte, explique madame Sansom. En d'autres termes, le parent doit traiter l'enfant d'égal à égal lorsqu'il négocie le contrat. Madame Sansom note aussi que le contrat doit être dans le meilleur intérêt du parent et de l'enfant.
2. **Le contrat doit être spécifique**  
Il doit préciser exactement ce que l'enfant doit faire. À titre d'exemple, Christine et sa mère n'ont jamais convenu de ce que constituait une chambre propre. Christine doit-elle accrocher ses vêtements ? Faire son lit ? Épousseter ? Passer l'aspirateur ? En éclaircissant ces points, elles pourront s'entendre et éviter les problèmes. Le contrat doit également stipuler qui verra à son application et à quel moment. Il est tout aussi important de préciser la durée du contrat. Règle générale, au terme du premier mois, il est sage d'évaluer le contrat écrit et de le résilier ou de le renégocier après trois mois.

### 3. Le contrat doit stipuler une récompense ou un stimulant

Une récompense peut être un nouveau jouet, un aliment préféré ou un privilège comme quelques heures supplémentaires de télévision. L'important est que cette récompense soit quelque chose de convoité par l'enfant. Un contrat efficace précise aussi quand l'enfant recevra sa récompense. Madame Sansom explique aussi qu'un stimulant pourrait être dans le genre d'une meilleure harmonie familiale. La mère de Christine pourrait, par exemple, promettre de ne pas harceler ou menacer.

### Quand une entente sur le comportement ne fonctionne pas

Si la modification de comportement souhaitée n'est pas réalisée, le parent blâme souvent l'enfant. Madame Sansom est toutefois d'avis que le contrat et non l'enfant est à blâmer. Plusieurs choses peuvent accroître les chances de succès d'une entente de ce genre:

- L'objectif doit être facile à réaliser. À titre d'exemple, Christine sera plus susceptible de garder sa chambre propre pendant une semaine que pendant un mois.
- Offrez des petites récompenses et des commentaires positifs de temps à autre. Un système de points de mérite est un bon incitatif. L'enfant peut échanger des points pour une récompense.
- Entraînez bien l'enfant si le contrat exige la maîtrise d'une tâche.
- Rappelez à l'enfant son engagement. On doit discuter de cet aspect lors de la négociation du contrat puisque, pour certains enfants, un tel rappel pourrait constituer une forme de harcèlement.
- Prenez le contrat au sérieux. Les parents sont aussi susceptibles que les enfants d'oublier le contrat après quelques jours ou quelques semaines.
- Ne tardez pas à remettre la récompense. Souvenez-vous qu'une affaire est une affaire.
- Permettez à l'enfant d'aider à réviser le contrat. Demandez-lui son opinion pour comprendre pourquoi l'entente ne fonctionne pas.
- Vous savez maintenant qu'une entente sur le comportement exige temps et engagement. Mais une solution aussi heureuse aux problèmes de comportement en vaut la peine.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**

**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**

**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

**1 888 814-1328**