



Coin des parents

Trop permissif, trop autoritaire, où se situer?

Véronique Généreux¹, Aricia Marquis-Moisan², Christine Dufour³ et Nancy Gaudreau⁴

Dans le quotidien des familles, il est parfois difficile d'instaurer une discipline familiale encadrante et chaleureuse. Pour les parents d'enfants présentant un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH), la discipline parentale peut représenter un défi encore plus grand, en raison des comportements impulsifs et hyperactifs de leur enfant. Pourtant, une discipline parentale efficace favorisera un environnement familial sain et équilibré en plus de prévenir l'émergence de comportements indésirables chez les jeunes. Pour y parvenir, certains principes sont à privilégier.

Conseils pour une discipline parentale démocratique

Certains parents sont plus permissifs, d'autres plus autoritaires, alors qu'un juste milieu entre les deux est une formule gagnante pour une discipline parentale optimale. C'est d'ailleurs ce que propose le style parental démocratique.

Le parent qui l'adopte offre un « un niveau élevé de chaleur et d'affection [...] en même temps qu'un encadrement clair, constant et cohérent » (Gagnier, 2015). Ce type de parent fait ainsi preuve d'un bel équilibre en établissement des limites claires tout en adoptant des comportements chaleureux envers l'enfant ou l'adolescent. Pour y parvenir, voici dix conseils pour établir une discipline parentale démocratique.

1. Être chaleureux et engagé

Les pratiques parentales affectueuses et chaleureuses sécurisent l'enfant. Elles facilitent, en partie, le développement de mécanismes lui permettant de faire face au stress et à la nouveauté dans son environnement (Landry, 2014). Par exemple, lorsqu'un enfant joue dans un parc et qu'il demande à son parent de le regarder, il s'attend à ce que celui-ci lui offre son attention et lui transmette des rétroactions positives sincères plutôt que de poursui-

vre ses activités. Il suffit parfois simplement d'un regard approuvateur ou d'un clin d'œil pour démontrer son engagement.

2. Reconnaître et accepter les émotions de l'enfant

Le parent qui comprend et reconnaît que son enfant vit des émotions sera davantage outillé pour l'aider à les surmonter (Legault et Letarte, 2012). Ceux qui sont soutenus par leurs parents dans la gestion de leurs émotions apprennent plus aisément à les comprendre et à les décoder. Ainsi, l'enfant réussit peu à peu à différencier ses émotions et adopte, progressivement, des stratégies socialement acceptées pour les exprimer (Godbout, Girard, Milot, Collin-Vézina et Hébert, 2018). Lorsqu'un enfant réagit de manière impulsive, le parent peut lui dire qu'il comprend qu'il est en colère en lui suggérant des moyens pour exprimer ses frustrations de manière socialement acceptable.

3. Encourager et valoriser les comportements souhaités

Le fait de valoriser et d'encourager les bons comportements de l'enfant lui permet de se construire une image positive de lui-même, ce qui contribue, à long terme, au développement de sa confiance en soi (Borloz, 2015). Cela l'amène également à reproduire les comportements souhaités. Par exemple, lors d'un arrêt à l'épicerie qui s'est bien déroulé, alors que ce n'est pas toujours le cas, le parent devrait signifier clairement à son enfant qu'il a apprécié son comportement et qu'il est fier de lui.

4. Assurer une supervision en tout temps

Afin d'assurer une supervision en tout temps, le parent doit connaître l'endroit où se trouve son enfant et les personnes qui l'accompagnent. Le fait d'assurer cette supervision montre que le parent est engagé et contribue ainsi à instaurer un climat de confiance et de sécurité qui permet à l'enfant de comprendre qu'il



peut se retourner vers son parent en cas de problème (Gagnier, 2015). De plus, en encadrant les activités de l'enfant, on limite la portée de certaines influences sociales en lui faisant prendre conscience des différentes répercussions que peuvent avoir ses choix.

5. Utiliser des situations conflictuelles pour réaliser des apprentissages

Au cours de son enfance, l'enfant se développe sur le plan affectif et social. Il doit apprendre à s'entendre avec les autres, à se plier aux exigences des adultes, à collaborer et à résoudre les conflits qui peuvent survenir (Bowen et Desbiens, 2011). Dans ce contexte, le rôle du parent consiste à accompagner son enfant dans la résolution des situations conflictuelles en modélisant les comportements adéquats lui offrant ainsi des outils pour bien gérer ces situations afin d'être éventuellement en mesure de les appliquer de manière autonome.

Lors d'une confrontation entre frères et sœurs, le parent ne devrait pas seulement leur demander de cesser la chicane, mais aussi leur proposer des solutions pour régler leur conflit. Par exemple, le parent peut proposer aux jeunes de nommer leurs émotions, s'exprimer avec des mots, s'excuser, jouer à tour de rôle, partager, ou encore changer d'activité.

1 B. Éd., enseignante au primaire à la Commission scolaire des Navigateurs et étudiante à la maîtrise en psychopédagogie, Université Laval.

2 B. Éd., enseignante au primaire à la Commission scolaire des Découvreurs et étudiante au DESS en adaptation scolaire, Université Laval.

3 B. Éd., enseignante-orthopédagogue à la Commission scolaire de Portneuf.

4 Ph. D., professeure en adaptation scolaire, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

6. Établir des consignes positives courtes et claires

L'enfant a besoin d'être encadré. Pour ce faire, il est impératif que les parents établissent des attentes claires en mettant en place des règles courtes et précises afin de faciliter leur application (Legault et Letarte, 2012). De plus, lorsqu'elles sont formulées de façon positive, l'enfant sait ce qu'on attend de lui (ex. : « j'aimerais que tu gardes le silence au lieu de dire à l'enfant « veux-tu arrêter de parler »). Pour l'enfant présentant un TDAH, l'établissement d'attentes claires s'avère crucial pour l'aider à se fixer lui-même des limites et adopter les comportements attendus.

7. Accompagner les consignes d'une explication

Dès son jeune âge, l'enfant développe des capacités cognitives lui permettant de faire des liens entre certains événements lorsque ceux-ci font l'objet d'une discussion. De fait, une courte explication, à la suite de l'annonce d'une consigne, favorisera son application. Par la suite, l'enfant sera davantage enclin à suivre les règles puisqu'il comprendra les raisons qui justifient leur mise en place (Saint-Laurent, 2008). Par exemple, il ne suffit pas simplement de demander à l'enfant de mettre son casque pour aller faire du vélo. Il est préférable de prendre aussi quelques minutes pour lui expliquer le rôle protecteur du casque dans la prévention des blessures.

8. Être constant afin d'éviter une escalade

En étant constant dans l'application des règles, le parent permet à son enfant de connaître les limites. Une inconstance dans l'application des règles rend l'environnement imprévisible ayant alors pour effet d'insécuriser l'enfant et de favoriser l'adoption de comportements d'opposition. Il est recommandé que le parent évite



d'entrer dans une lutte de pouvoir (ex. : escalade verbale), car l'enfant pourrait retenir qu'il s'agit d'une bonne stratégie pour arriver à ses fins. L'adulte doit donc maintenir ses attentes, peu importe le contexte et la nature du comportement indésirable (Schneider, 2009).

9. Offrir du pouvoir décisionnel à l'enfant en fonction de son âge

Le fait d'offrir des choix permet à l'enfant de prendre des décisions en fonction de ses capacités, ce qui viendra soutenir ses sentiments de confiance et d'autonomie. En bas âge, il est en mesure d'exercer un pouvoir sur de petites situations telles que le choix des histoires qu'il souhaite entendre, le fruit qu'il désire manger à la collation ou l'ordre dans lequel il veut ranger ses jouets (Ministère de la Famille, 2012).

10. Entretenir des relations harmonieuses entre adultes en présence d'enfants

La théorie de l'apprentissage social a largement démontré que les enfants ap-

prennent en regardant et en écoutant les personnes qui les entourent, particulièrement leurs parents (Bandura, 1986). Il a été démontré qu'être témoin de violence verbale ou physique à la maison est étroitement lié au développement de l'agressivité et de conduites antisociales chez les jeunes (Schneider, 2009). Cela apprend aussi à l'enfant que l'utilisation de l'agressivité est un mode de résolution de problèmes qu'il pourrait privilégier.

Comme les enfants enregistrent ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent de leurs parents ou de leur entourage, une bonne façon de leur enseigner un comportement attendu est de le mettre en application devant eux le plus régulièrement possible. Il n'est pas toujours nécessaire de parler et d'expliquer, être un bon modèle est souvent bien plus significatif.

En terminant, si vous désirez en apprendre davantage ou avoir des exemples concrets sur le style parental démocratique, vous pouvez consulter le site web suivant : <https://styledemocratique.wixsite.com/disciplineparentale>. ■

Mots-clés : encadrement parentale, autorité parentale, style parental démocratique.

Références

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Borloz, C. (2015). *La valorisation des élèves à l'école : conceptions d'enseignants*. Bejune, Suisse: Formation primaire, Haute École Pédagogique. Récupéré à : <http://doc.rero.ch/record/258860>
- Bowen, F. et Desbiens, N. (2011). *La violence chez l'enfant: approches cognitive, développementale, neurobiologie et sociale*. Marseille, France: Solal.
- Gagnier, N. (2015). *Les impacts du style parental sur le développement de l'enfant*. Récupéré à : <http://www.fcjmonteregion.org/autre-article/>
- Godbout, N., Girard, M., Milot, T., Collin-Vézina, D. et Hébert, M. (2018). Répercussions liées aux traumas complexes. Dans T. Milot, D. Collin-Vézina et N. Godbout (dir.), *Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir* (p. 57-90). Québec, QC: Presses de l'Université du Québec.
- Landry, S. H. (2014). Le rôle des parents dans l'apprentissage des jeunes enfants. Dans R. E Tremblay, M. Boivin, R. Peters (dir.) *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [en ligne]. Récupéré à : <http://www.enfant-encyclopedie.com/habiletés-parentales/selon-experts/le-role-des-parents-dans-lapprentissage-des-jeunes-enfants>
- Legault, M.-H. et Letarte, K. (2012). *Accueillir un enfant en difficulté d'adaptation au préscolaire*. *Revue préscolaire*, 50(4), 6-12.
- Ministère de la Famille. (2012). *L'intervention de style démocratique*. Québec : Gouvernement du Québec. Récupéré à [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/expression-enfant/Pages/intervention-style-democratique.aspx)
- Schneider, B. H. (2009). *Conduites agressives chez l'enfant : perspectives développementales et psychosociales*. Québec, QC: Presses de l'Université du Québec.
- Saint-Laurent, L. (2008). *Enseigner aux élèves à risque et en difficulté au primaire*. Montréal, QC : Gaëtan Morin.