



Dre Nadia Gagnier

La constance dans la discipline... pourquoi est-ce si important?

Publié le 17 avril 2018

<https://drenadiapsychologue.com/2018/04/17/la-constance-dans-la-discipline-pourquoi-est-ce-si-important/>



Alicia, 2 ans, « teste » constamment les limites de ses parents, Jean et Caroline... ces derniers essaient toutes sortes de trucs, mais rien ne semble fonctionner. Pourtant, ils tentent d'être fermes, de renforcer les bons comportements, d'imposer des conséquences pour les mauvais, d'utiliser le retrait dans un coin ou sur une chaise lorsqu'elle fait une crise... mais, en discutant le soir lorsque Alicia est couchée,

ils s'aperçoivent parfois qu'ils n'ont pas les mêmes attentes envers leur fille. L'un trouve l'autre trop exigeant sur certains aspects et trop « mou » pour d'autres. De plus, chacun d'eux ne fait pas toujours respecter les mêmes règles chaque jour... bref, la discipline varie souvent selon leur humeur. La sœur de Jean, qui n'a pas d'enfant, mais qui a eu un cours de psycho au Cégep, leur dit qu'ils ne sont pas assez constants dans leurs interventions. Voilà donc l'insulte suprême : elle qui n'a pas d'enfant saurait-elle mieux éduquer leur fille qu'eux?

Tous les parents de jeunes enfants se font faire la morale par rapport à la sacro-sainte constance dans la discipline... les spécialistes, les psychologues, les pédiatres, les éducatrices... et même les belles-sœurs qui n'ont pas encore d'enfant leur saturent les oreilles avec ce concept!

Pourtant, ils n'ont pas tort. En fait, l'importance de la constance dans l'éducation est très simple à comprendre... il suffit de vous mettre à la place de votre enfant en prenant l'exemple d'une situation de manque de constance à votre travail : si les attentes de votre patron envers vous n'étaient pas claires et que votre description de tâches variait d'une journée à l'autre, vous n'auriez d'autre choix que de procéder par « essai-erreur » pour apprendre votre travail. L'acquisition de votre sentiment d'efficacité et de compétence se ferait beaucoup plus lentement. Il va sans dire que vos journées seraient beaucoup plus stressantes, ne sachant pas trop si ce que vous faites est acceptable ou réprimandable. Ce

stress risquerait même de vous rendre plus irritable avec les autres, ce qui nuirait à la qualité de vos relations avec collègues et patrons.

Ainsi, tant qu'il ne sait pas où se situent vos limites et comment vous réagissez à tel ou tel comportement, votre enfant procède par « essai-erreur » et il teste vos limites. Contrairement à ce que certains peuvent penser, il ne fait pas exprès pour vous provoquer... en fait, il cherche à vous plaire, sans avoir de mode d'emploi! Pour lui fournir ce mode d'emploi et pour qu'il apprenne plus rapidement où sont les limites, il n'y a rien de tel que la clarté des consignes, la constance dans leur application et la prévisibilité de vos réactions.

Certains parents hésitent à établir un cadre, car ils craignent que les limites « traumatisent » leur enfant. En fait, les limites le frustreront, mais ne le traumatiseront pas... et les frustrations font partie de la vie et votre enfant doit apprendre à les gérer! De plus, un encadrement est essentiel, ne serait-ce que pour une question de sécurité. Lorsqu'elles sont constantes et que l'enfant sait où elles se situent, les limites sont même sécurisantes pour lui, car elles lui permettent de savoir comment obtenir l'attention positive de ses parents et éventuellement comment agir dans différents contextes sociaux. Bref, le cadre que lui imposent ses parents lui apprend à vivre en société... car les limites sont partout, même pour les adultes. Le code de la sécurité routière n'en est qu'un exemple parmi des centaines. Êtes-vous très traumatisé lorsque vous devez freiner votre véhicule à un feu de circulation qui vire au rouge? Frustré peut-être, mais sûrement pas traumatisé!

Les parents se plaignent souvent qu'il n'existe pas de mode d'emploi pour élever un enfant. Eh bien les enfants non plus n'ont pas de mode d'emploi pour savoir où se situent les limites de leurs parents et pour savoir comment distinguer un bon comportement d'un mauvais! C'est un cadre avec des limites claires et appliquées avec bienveillance, avec amour inconditionnel et – je suis vraiment désolée de le répéter, mais... – avec constance, qui leur apprendra!

Vous voyez comme c'est simple? Pas besoin d'un cours de psycho pour comprendre ça! Mais le mettre en pratique est une tout autre histoire... le diable est dans les détails, comme dirait l'autre!.

Rassurez-vous, un parent parfait n'existe pas et vous avez droit à l'erreur. Même les meilleurs psychologues pour enfants de la province peuvent avoir de la difficulté à appliquer concrètement cette constance dans leur quotidien! Croyez-moi, j'en sais quelque chose! 😊

L'important, c'est de faire de son mieux!

PS : Pour plus d'informations sur l'encadrement des enfants, vous pouvez consulter mon livre [Ah! Non, pas une crise!](#), publié aux Éditions La Presse.