

# Comité d'Accompagnement – 15.03.21

## « Fixer des limites »

### 1. Questionnements :

- Quelles sont mes valeurs éducatives ? (Voir exemples en **annexe 1**)
- Quelles valeurs ai-je envie de transmettre ? (Voir exemples en **annexe 2**)
- Que dois-je mettre en place pour y arriver ?
- Quel adulte ai-je envie que mon enfant/adolescent devienne ?
- Que puis-je mettre en place pour cela ?

### 2. En tant que parent :

- Je suis garant de la sécurité physique + émotionnelle/affective de mon enfant/adolescent ;
- Je comprends que le cerveau de mon enfant/adolescent n'a pas la maturité suffisante pour s'auto-réguler ;
- Je montre l'exemple et je fais preuve de cohérence ;
- J'accompagne mon enfant/adolescent dans le respect des limites, en les répétant ;
- J'utilise la communication non violente : parler en « JE » ; exprimer mes émotions ; décrire les faits ; formuler une demande (voir **annexe 3**) ;
- Je veille aux mots utilisés (voir **annexe 4**)
- Je formule les règles de manière positive (voir **annexe 5**)
- Je mets une structure temporelle (rituels) et spatiale ;
- Je tiens le cap dans le temps (via aide visuelle pour soi – ex : post-it).

### 3. Exemples d'outils pour la mise en place des « limites » :

#### 3.1. Avec les enfants (voir annexe 6) :

- Une charte
- Un tableau
- Afficher des pictogrammes
- Raconter/lire une histoire
- Cahier d'activités/d'exercices
- Utiliser un timer
- Apprendre à travers le jeu/l'humour

#### 3.2. Avec les adolescents :

- Co-construction = responsabilisation
- Utiliser un timer (s'ils perdent la notion du temps)

# ANNEXE 1

## Exemples de valeurs éducatives



## ANNEXE 2

### Valeurs à transmettre

#### Liste des valeurs

- abondance
- affection
- altruisme
- amitié
- amour
- authenticité
- beauté
- bonté
- bravoure
- calme
- cohérence
- collaboration
- communauté
- compassion
- connexion
- contribution
- conviction
- coopération
- courage
- créativité
- curiosité
- découverte
- discipline
- douceur
- droiture
- efficacité
- émerveillement
- entraide
- famille
- fidélité
- foi
- franchise
- générosité
- gentillesse
- harmonie
- honnêteté
- humilité
- humour
- indépendance
- innovation
- intégrité
- justice
- liberté
- loyauté
- originalité
- ouverture d'esprit
- paix
- partage
- patience
- persévérance
- plaisir
- puissance
- respect
- sensibilité
- simplicité
- sincérité
- solidarité
- spiritualité
- spontanéité
- tolérance
- transparence
- utilité
- vitalité



## ANNEXE 3

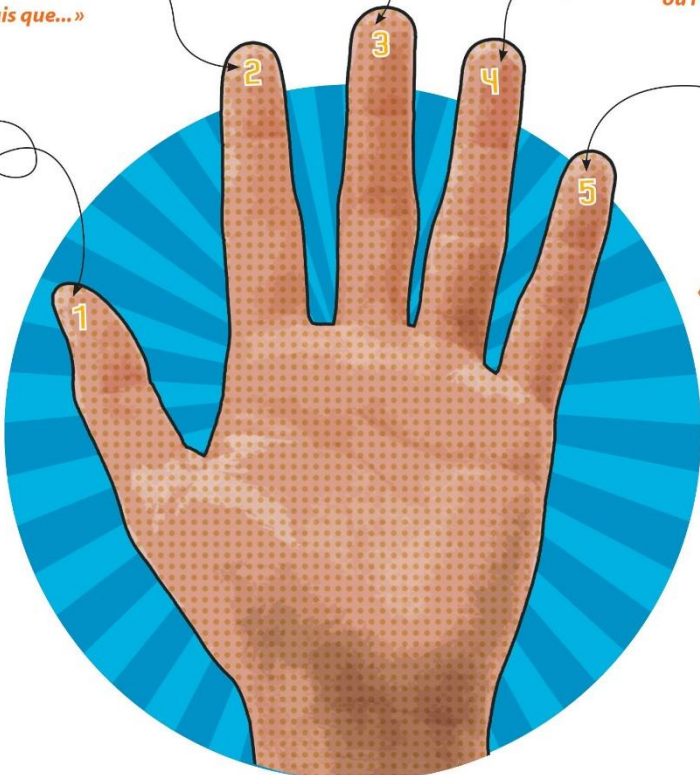
### La communication non-violente



# 5

## ASTUCES DE COMMUNICATION

Régler un conflit ou gérer une situation délicate n'est pas toujours facile. Comment faire pour que tous se sentent respectés et écoutés?



1 Choisir le bon moment  
*S'assurer que tous sont calmes et disposés au dialogue.*

2 S'exprimer au « Je » et formuler des demandes claires  
*« Je voudrais que... »*

3 Nommer son émotion, ses sentiments  
*« Je me sens... »*

4 S'en tenir aux faits  
*Éviter les jugements ou l'interprétation.*

5 Valider sa compréhension ou la solution  
*« Si je comprends bien... »  
« Je propose que... »*

Pour davantage d'astuces pour développer de bonnes habiletés sociales, vous pouvez aussi consulter « Socialement génial! », de Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice, Éditions Midi trente

## ANNEXE 4

### L'importance des mots

Phrase à remplacer	L'enfant comprend/ressent	Suggestions pour remplacer
Ne crie pas	Crie	Parle doucement/ J'ai besoin de silence car j'ai mal à la tête
Ne tape pas	Tape	Agis avec gentillesse / les mains sont faites pour caresser/ utilise des mots pour demander ou dire ce qui ne va pas/ce que tu ressens.
Ne touche pas à ça	Touche	Tu as le droit de jouer avec ceci ou ceci
Ne cours pas	Cours	Marche lentement/à mon niveau
Ne traverse pas	Traverse	Reste de ce côté du trottoir avec moi
Ne t'éloigne pas	Éloigne	Tiens-moi la main / imagine qu'on est relié par un élastique !
Ne fais pas de bêtises	Fais des bêtises	Voici ce que tu peux faire dans cette pièce
N'abandonne pas	Abandonne	C'est un défi pour toi ! Je crois en toi !
Ne me dérange pas	Dérange	Je termine ce que je suis en train de faire et je suis avec toi. Dès que la petite aiguille sera là, ce sera ok. Que pourrais-tu faire d'ici là ?
Il ne faut pas faire	Faire	Tu peux faire ceci ou ceci ? As-tu d'autres idées/propositions ?
Il est interdit de cracher	Cracher	La règle est de parler et d'agir avec respect. Quand tu craches, que veux-tu dire ?
Ne pleure pas	Pleure (mais je sens que je n'en ai pas le droit)	Je vois que cette situation te rend triste. Veux-tu m'en parler ?
Tu es /tu n'es pas	J'ai une étiquette et je ne peux pas changer	Je vois que tu réussis ceci/ je reconnais tes efforts
Tu casses toujours tout !	Je suis nul	Comment pourrait-on réparer ? Comment pourrais-tu t'y prendre pour garder ce verre intact ?
Tu vas tomber !	Je ne suis pas capable	Que proposes-tu pour rester debout ? Quels sont les endroits qui semblent difficiles à grimper ? Que dirais-tu de commencer par ce talus ?
Calme-toi !	Qu'est-ce que signifie « calme » ? comment faire ?	Je vois que tu as besoin de bouger. Que dirais-tu de sauter sur place le plus haut possible pendant que je te regarde ? Tu veux atteindre le ciel ?
Dépêche-toi !	Je stress ! Je ne comprends pas la notion de temps ! C'est quoi se dépêcher ?	À la fin de la musique, nous décollons !
Tu n'es pas encore habillé ?	Papa/maman n'est pas content(e) mais je ne sais pas quoi mettre pour m'habiller...	Que choisis-tu entre ce pantalon vert et ce pantalon noir ? Je vois qu'il pleut, que pourrais-tu mettre comme habits ?

## ANNEXE 5

### Exemples de formulations positives des limites

#### Les règles de la famille

Nous faisons de notre mieux.

Nous nommons nos émotions.

Nous avons le droit de nous affirmer.

Nous demandons de l'écoute quand nous en avons besoin.

Nous remercions.

Nous nous entraignons.

Nous essayons de voir le bon côté des choses.

Nous disons la vérité.

Nous respectons les règles.

Nous osons dire lorsque nous ne savons pas.

Nos erreurs nous servent à avancer.

Nous réparons quand nous cassons.

Nous présentons nos excuses quand nous blessons.

Nous demandons du soutien en cas de besoin.

Nous sommes patients les uns avec les autres.

Nous proposons des solutions.

Nous nous disons "je t'aime".

Nous partageons des moments ensemble.

Nous collaborons le plus possible.

Nous essayons de nous mettre à la place des autres.

Nous pouvons demander du calme ou de la solitude.

Nous respectons l'avis de chacun.



## ANNEXE 6

# EXEMPLES D'OUTILS

## 1. Une charte

L'enfant peut choisir des images ou dessiner les règles instaurées par les parents. L'enfant aura une place dans la construction visuelle.

La charte sera signée par tous les membres de la famille = approbation. Elle sert d'intermédiaire, de triangulation non-verbale, permettant de s'y référer par la suite.

Le **renforcement positif** permettra à l'enfant d'être d'autant plus motivé à continuer dans sa progression. Par exemple : je suis fier de toi, applaudir, lever le pouce, des gommettes, etc.

Il est important de faire le lien entre les limites et les conséquences, en cas de non-respect des règles non-négociables (2<sup>ème</sup> charte pour les sanctions).

Exemple :



## 2. Un tableau

Le tableau peut être sous forme magnétique ou fabriquer maison, en laissant une place pour l'écriture des règles à la maison.

Il est intéressant d'impliquer l'enfant dans son élaboration – choix des images, découpage, collage, etc.

Tout comme la charte, le tableau est une aide visuelle et sert d'intermédiaire, de triangulation non-verbale, permettant de s'y référer par la suite.

Le **renforcement positif** permettra à l'enfant d'être d'autant plus motivé à continuer dans sa progression. Par exemple : je suis fier de toi, applaudir, lever le pouce, des gommettes, etc.

Il est important de faire le lien entre les limites et les conséquences, en cas de non-respect des règles non-négociables (2<sup>ème</sup> tableau pour les sanctions).

Exemple :

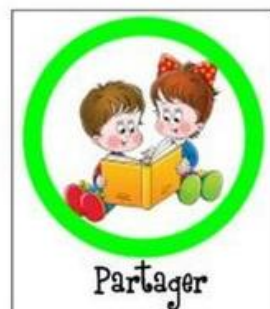




### 3. Afficher des pictogrammes

Dans chaque pièce, il est possible de rappeler la règle est vigueur, via une image.

Exemple :

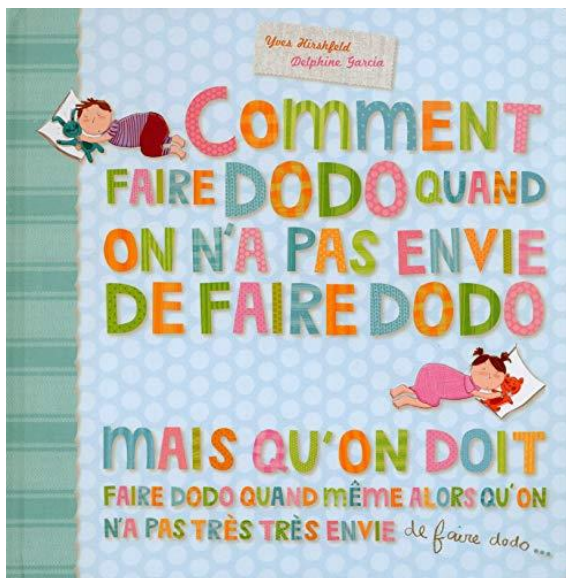
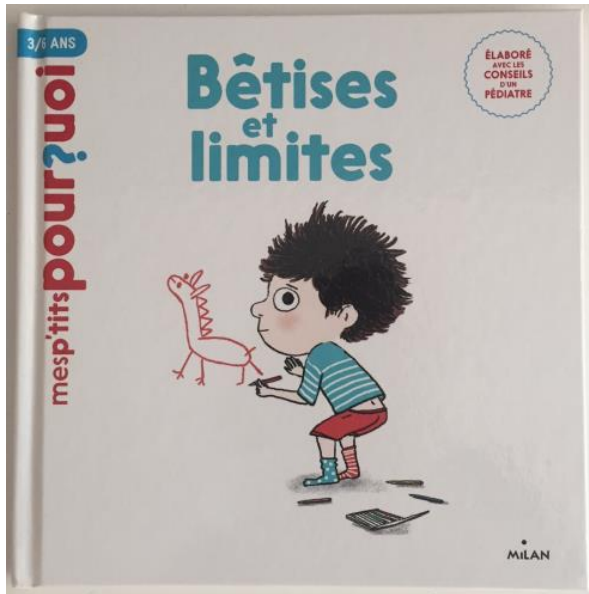


## 4. La lecture

Le livre, à travers l'histoire d'un personnage imaginaire, peut être un moyen ludique d'apprendre les limites.

Les personnages peuvent être une référence pour rappeler la règle : « Tu vas te brosser les dents comme Thomas dans le livre, est-ce que tu te souviens ? ».

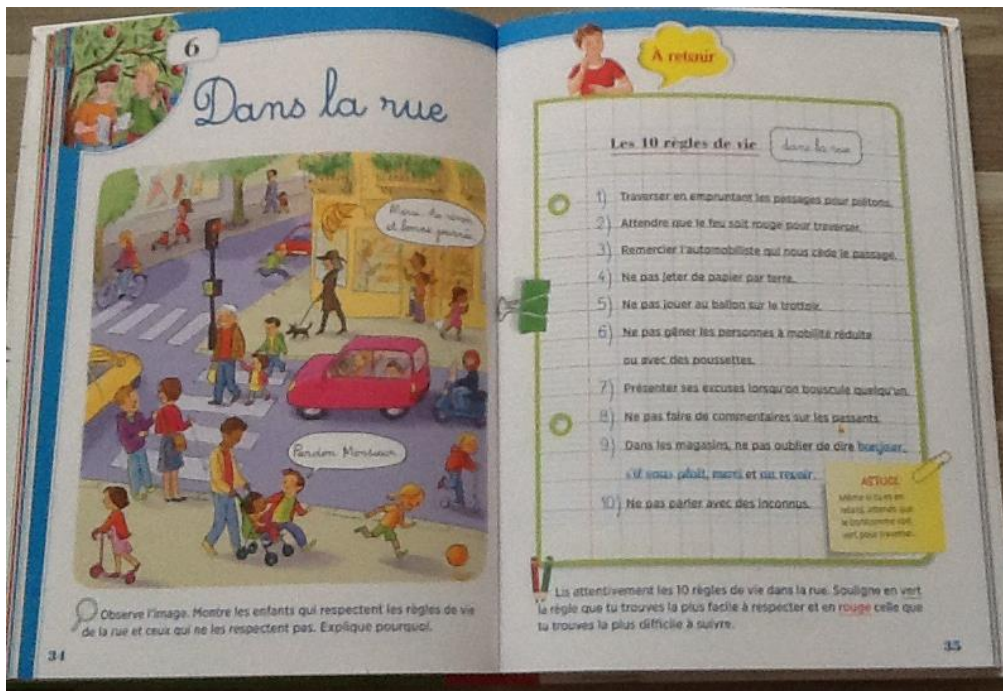
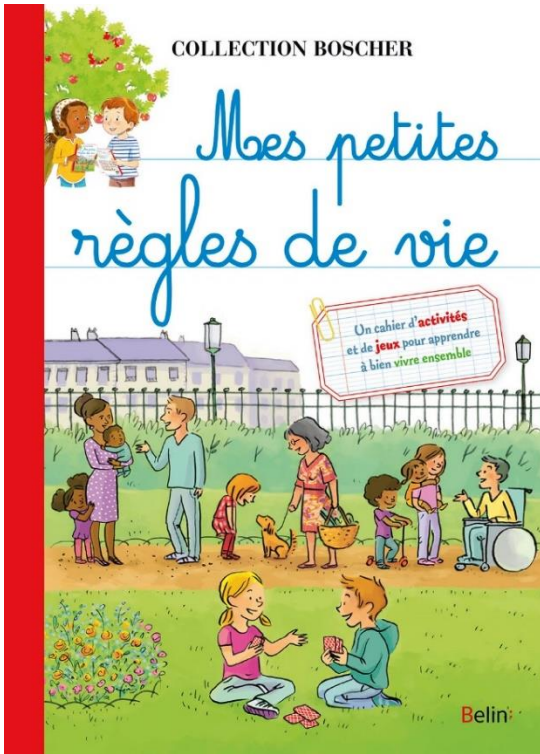
Exemples :



# 5. Les exercices

Les exercices permettent de s'approprier/d'intégrer les limites, à travers de petits jeux.

Exemple :



## 6. Un timer

Le timer est un autre outil ludique pour respecter le temps imparti d'une règle.

Par exemples, par rapport aux écrans, par rapport aux jeux et au moment du rangement, etc.

Exemples :



## 7. A travers le jeu

L'enfant apprendra et intégrera plus facilement les règles, en jouant.

Par exemples :

- **Sous forme de questions :**

« Que dois-je faire avant de passer à table, d'aller dormir, etc. ? J'ai un trou de mémoire ».

- **En faisant parler un objet du quotidien et en le mettant en scène :**



Une marionnette, une peluche, une figurine, une poupée, etc. qui se prépare à aller se coucher.

- **Le tirage au sort :**



Pour rendre les tâches de la maison plus agréables, il est possible de faire des petits papiers sur lesquels seront inscrit des idées amusantes pour les réaliser (danser, chanter, réciter l'alphabet à l'endroit ou à l'envers, se déguiser, etc.).

- **Sous forme de mimes :**



Une autre façon amusante de rappeler les règles, en mettant les adultes et les enfants en mouvement.

## 8. Autre outil visuel :

**Les comportements  
que j'accepte (OK)**



**LES COMPORTEMENTS   
QUE JE N'ACCEPTÉ PAS (STOP)**



**LES COMPORTEMENTS  
QUE JE N'ACCEPTÉ PAS**



**Les comportements  
que j'accepte**





## **Explications de l’outil :**

Il s’agit d’un outil visuel qui permet de **présenter les règles aux enfants**.

Il se décompose en 3 parties qui s’axent sur les **comportements de l’enfant**. Cette stratégie évite de poser des étiquettes (qui cristallisent un état) pour orienter notre attention sur les gestes (qui évoluent).

- La première partie consiste à écrire au fil des expériences parent/enfant **ce qui est acceptable ou pas** et de le formuler avec un message “je”.

Il suffit de noter ces comportements dans le cercle rouge du centre (non acceptable) ou dans l’espace extérieur (acceptable).

- Cette étape peut se présenter aussi dans **un tableau acceptable/non acceptable**.
- La troisième partie de cet outil est un tableau qui **associe les règles à des lieux**.

Exemple : “*dans ma chambre, je range les jouets quand j’ai fini de les utiliser*“. L’enfant pourra signifier (en cochant une case) que la règle est comprise (ce qui ne signifie pas qu’elle sera mémorisée car la mémorisation est plus longue et nécessite que **l’enfant voit les personnes qui l’entourent respecter et appliquer la règle eux-mêmes**).

Note : pour les enfants qui ne savent pas lire, un dessin sera préférable pour illustrer la règle.