

Publié dans La Liberté le 13 février 03

Parents et enfants

Le défi de la discipline positive

Par Daniel BAHUAUD

Frustrant, la discipline, surtout quand on a des enfants à la maison! Par où commencer? Quand faut-il intervenir et quand faut-il lâcher prise? Autant de questions auxquelles répondra la psychothérapeute familiale, Joe-Anne Benoit, lors de la conférence du CRÉE, *Main dans la main... pour l'enfant*.

L'application de la discipline chez les jeunes est un sujet qui préoccupe beaucoup de parents. Pas étonnant que le Centre de ressources éducatives pour enfants (CRÉE) ait choisi d'inviter une psychothérapeute familiale, Joe-Anne Benoit, à sa conférence provinciale, *Main dans la main... pour l'enfant*, qui aura lieu le 1^{er} mars à l'École Lacerte.

Depuis 1992, Joe-Anne Benoit a rencontré plus de 50 000 parents et intervenants dans les écoles du Québec. Lors de la conférence du CRÉE, la psychothérapeute fera une présentation intitulée *Le défi de la discipline positive*. Elle offrira également l'atelier *Mieux vivre avec l'enfant d'âge préscolaire*. Joe-Anne Benoit est particulièrement appréciée pour son sens de l'humour et son approche concrète. « Je pige mes idées un peu partout, souligne-t-elle. Je ne m'attache pas à une théorie de la psychologie plus qu'à une autre. Mon but, c'est de partir du vécu des enfants et des parents, et de leur fournir des solutions au défi de la discipline. »

La psychothérapeute remarque d'entrée de jeu que souvent, bien des parents se sentent aller à la dérive lorsqu'il s'agit de la discipline. « C'est parce que la société tente en ce moment de retrouver le juste milieu entre le laisser-aller des années 1970 et 1980 et l'autoritarisme qui l'a précédé », dit-elle.

Pour ce faire, Joe-Anne Benoit propose que le parent devienne un *coach* pour son enfant. « Le parent guide les pas du jeune, observe-t-elle. Il le surveille et lui apprend une bonne conduite sociale. Il lui fournit un structure et lui impose des règlements et un encadrement très clairs. Qu'on me comprenne, cependant. Le but est de créer des situations où l'enfant et le parent sont gagnants. Le parent doit donc faire preuve de flexibilité. Il doit

accorder une certaine liberté à son jeune, ce qui mènera petit à petit au développement de son autonomie. »

Concrètement, Joe-Anne Benoit explique qu'à table, lors du souper, le parent doit établir des règlements clairs et conséquents. « L'enfant doit être présent à la table, explique-t-elle. Le parent décide du menu. Il n'y a pas de menus spéciaux. En revanche, un enfant peut décider de la quantité de nourriture qu'il va manger. C'est vrai que parfois, on voudrait que le jeune mange plus de légumes, mais une ou deux cuillerées sont mieux qu'aucune. Il faut miser sur le positif. »

C'est dans cette optique que la psychothérapeute propose par ailleurs toute une gamme de techniques qui visent à éliminer les approches négatives, comme les réprimandes, les fessées et les voix élevées. « Quand un parent dit à son enfant, "Merci d'avoir mis la table. Ça me rend service", il est sur la bonne voie, déclare-t-elle. Il a fait preuve de gratitude et de respect. L'enfant sera encouragé de répéter ce comportement. Et en plus, le parent a donné l'exemple. C'est très important car chez l'enfant, c'est le comportement qui prime. Si le parent demande de la cohérence de son jeune, il va de soi qu'il devrait être lui-même cohérent. »

Ce n'est là qu'une infime partie des aspects et approches à la discipline chez les enfants, qui seront abordés par Joe-Anne Benoit lors de la conférence. « Il sera aussi question de l'enfant qui mord, du mauvais perdant, des tics nerveux, et de l'impact de la télé et des jeux vidéos sur le comportement agressif des petits », souligne la psychothérapeute.