



# LES 5 C DE LA RÈGLE DISCIPLINAIRE

RESSOURCE

Créer un système de règles qui s'appuient sur vos valeurs permettra à vos enfants de comprendre ce que vous attendez d'eux et ce qui se passera s'ils ont un comportement inadéquat.

## CLAIRE

Les règles doivent être connues, précises et faciles à comprendre en fonction de l'âge de l'enfant.

## COHÉRENTE

Il est important que les parents soient cohérents dans leurs paroles et leurs actes. C'est pourquoi il faut prendre entente à l'avance et respecter les règles convenues ensemble.

## CONCRÈTE

Le comportement attendu doit être nommé spécifiquement.  
*Comment, quand et où?*

## CONSÉQUENTE

Appliquez une conséquence en lien direct avec le comportement. Les conséquences peuvent être positives ou négatives. L'important est qu'elles soient cohérentes et proportionnelles au comportement observé.

## CONSTANTE

Aujourd'hui, demain et les autres jours, il faut maintenir les règles avec bienveillance.



*Évitez les règles en "Ne pas". Favorisez les phrases affirmatives.*



*Évitez d'ajouter des règles sur le coup de l'émotion.*



*Prenez le temps de mettre à jour votre système disciplinaire au fur et à mesure que vos enfants grandissent.*



*Nommez le comportement inacceptable chaque fois qu'il se présente et toujours de la même manière.*



*La conséquence doit aider l'enfant ou l'adolescent à comprendre l'impact de ses actions sur les autres et sur lui-même. Elles doivent être expliquées afin qu'il comprenne pourquoi il les subit et comment il peut les éviter à l'avenir.*