



## 5 règles de base DANS L'APPLICATION DES **RÈGLES FAMILIALES**

### 1. METTRE DES règles et exigences claires ET m'assurer qu'elles sont bien comprises.

Par exemple, un enfant de 2 ans ne sait pas qu'il ne doit pas lancer un ballon dans la cuisine, mais un enfant de 8 ans n'a pas besoin qu'on le lui dise. Aussi, si je dis à mon adolescent de « ne pas rentrer trop tard », il est possible qu'il saisisse mal mon attente.

De plus, il faut éviter les formulations négatives (ne fait pas ça! c'est méchant!) sans dire clairement le comportement attendu et éviter des consignes vagues comme demander à un enfant d'être calme, gentil ou de « faire ça comme un grand ». La plupart d'entre eux n'auront aucune idée de ce qu'on attend d'eux.

### 2. APPLIQUER ces règles avec rigueur et constance.

Il ne sert à rien d'annoncer des règles si elles ne sont pas appliquées par la suite...

Maman d'une adolescente, je lui ai souvent dit qu'elle devait faire son lit le matin. Mais comme j'oublie constamment de vérifier qu'elle l'a fait, je ne peux affirmer que c'est une règle et encore moins la punir de ne pas l'avoir respectée.

Ainsi, si vous annoncez que l'heure du coucher est à 19h45 mais que vous faites sans arrêt des exceptions, il ne faut pas s'attendre à ce que votre enfant se dirige vers son lit sans rechigner.

### 3. AVOIR une attitude de fermeté bienveillante.

Vous savez, la fameuse « main de fer dans un gant de velours »? ce mélange de chaleur et de détermination qui vous permet d'intervenir avec une attitude ferme, motivante, respectueuse, exempte de reproches, mais qui lui fait bien saisir à l'enfant qu'il n'aura pas le choix d'obéir.





## 5 règles de base DANS L'APPLICATION DES **RÈGLES FAMILIALES**

### 4. Faire le suiVI De L'intervention.

Après avoir donné une consigne, en faire le suivi, accompagner l'enfant et insister au besoin. Par exemple, si je demande à Antoine d'aller se brosser les dents et qu'il fait de la « surdité sélective », aller le chercher par la main et rester près de lui pendant qu'il fait ce qui est demandé. Si je demande à Justine de ranger sa chambre, c'est à moi de vérifier qu'elle est bien faite avant de la laisser sortir.

### 5. Laisser l'enfant assumer.

Laisser l'enfant assumer le résultat naturel de ces choix sans se sentir coupable.  
« Hum, il ne te reste plus de temps pour écouter ton émission? vraiment dommage mon cœur. Je crois que tu n'aurais pas du perdre autant de temps! »

# Bonne réflexion!





# PARENTS-LEADERS

10 jours pour passer de parents RÉACTIFS à parents LEADERS!



## ÉTABLIR LES RÈGLES... ENSEMBLE

Pensez à une PROBLÉMATIQUE ou un moment PROBLÉMATIQUE  
QUI ARRIVE SOUVENT DANS LA FAMILLE, ENSUITE, EN CONSEIL DE FAMILLE,  
**ÉTABLISSEZ LES RÈGLES ENSEMBLE!**

🔗 QUELLE EST LA PROBLÉMATIQUE?

---

---

🔗 QUELLES SONT LES NOUVELLES RÈGLES?



---

---

🔗 J'AFFIRME AVOIR BIEN COMPRIS LES RÈGLES & LES ATTENTES DE CETTE PROBLÉMATIQUE,  
ET J'ENGAGE À LES RESPECTER!

(TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE DOIVENT SIGNER!)

mon nom :

signature :

mon nom :

signature :

mon nom :

signature :

mon nom :

signature :

mon nom :

signature :

mon nom :

signature :

🔗 POUR NOS FORMATIONS EN LIGNE :  
[INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM](http://INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM)

🔗 BESOIN D'UN COACH FAMILIAL?  
[SOSNANCY.COM](http://SOSNANCY.COM)

🔗 POUR REJOINDRE NOTRE GROUPE PRIVÉ DÉFI 2023  
(nous y sommes en direct à tous les jours) :  
GROUPE FB DÉFI PARENTS-LEADERS 2023

on se retrouve demain  
POUR LE DÉFI #5!!

NANCY ET MARTIN! XXX

