

Coup d'œil sur



# La discipline

Une question de dosage



PARENTS



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



**« Une bonne discipline aide les enfants à développer leurs habiletés sociales et à réussir à l'école. »**

## Que savons-nous?

- La discipline se manifeste au quotidien : elle vise à enseigner et à guider, pas à punir.
- La discipline enseigne à l'enfant ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
- La discipline qui combine beaucoup de chaleur et d'acceptation à un contrôle ferme aide les enfants à suivre les consignes, à respecter les règles et à être attentifs.
- Les parents qui établissent des règles et des limites claires encouragent les comportements positifs et le développement de l'attention chez les enfants. Ils encouragent aussi ces derniers à explorer leur environnement tout en respectant certaines limites.
- Une bonne discipline aide les enfants à développer leurs habiletés sociales (empathie, coopération, résolution de problèmes) et à réussir à l'école.
- Les enfants sont plus susceptibles de développer des problèmes comportementaux lorsque les parents réagissent à leur mauvaise conduite par des punitions ou des excès de colère.
- Les attitudes envers la discipline et le contrôle varient selon le contexte social et culturel.
- Un contrôle parental excessif peut limiter la capacité de l'enfant à prendre ses propres décisions et à exprimer ses besoins à ses parents.
- En revanche, les enfants à qui l'on permet tout ont tendance à distinguer difficilement ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas. Une supervision parentale inadéquate augmente également le risque de blessure chez les jeunes enfants.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... aux situations qui peuvent amener votre enfant à perdre son sang-froid.

- Soutenez votre enfant en lui proposant des manières agréables de se calmer. Par exemple, vous pouvez changer d'activité, lui proposer quelques respirations abdominales ou rediriger son attention ailleurs.
- Éliminez la source du conflit. Par exemple, retirez l'objet qui est source de conflit entre deux enfants. Vous pouvez aussi demander à l'enfant de se retirer dans un endroit tranquille où il pourra se calmer.

... aux différentes manières d'atténuer les comportements négatifs de votre enfant.

- Établissez des règles claires.
- Mentionnez à votre enfant ce qui arrivera si les règles ne sont pas respectées. Soyez gentil et ferme lorsque vous agissez en conséquence.
- Assurez-vous que votre partenaire et vous-mêmes êtes cohérents dans votre discipline.
- Ignorez les comportements négatifs de votre enfant, pour éviter que votre attention ne les renforce. Intervenez si votre enfant est agressif ou irrespectueux envers les autres.

... aux comportements positifs de votre enfant.

- Renforcez les comportements positifs de votre enfant en les soulignant (p. ex., « Je suis content(e) que tu aies rangé tes jouets »).
- Félicitez votre enfant en utilisant à la fois des mots et des actions (étreintes, sourires, clins d'œil).
- Développez un système de jetons (p. ex., un tableau d'autocollants) pour renforcer les comportements positifs de votre enfant.
  - Assurez-vous de nommer à votre enfant les comportements positifs désirés.
  - Récompensez votre enfant avec un jeton (autocollant) chaque fois qu'il manifeste les gestes désirés.
  - Permettez à votre enfant de donner son opinion sur les récompenses qu'il aimerait obtenir après avoir accumulé 5, 10 ou 20 jetons.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

# Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de la discipline chez les jeunes enfants, consultez nos thèmes Agressivité - agression et Habilités parentales dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au :

[www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet et à la Margaret & Wallace McCain Family Foundation pour cette édition révisée.

## **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

Université de Montréal  
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514-343-6111, poste 2541  
Télécopieur : 514-343-6962

Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.

**Coordonnatrice :**  
Valérie Bell

**Collaborateurs :**  
Michel Boivin  
Mélanie Joly  
Richard E. Tremblay  
Isabelle Vinet (CPEQ)

**Traductrice :**  
Marie-Hélène Vaillant

**Révisseur :**  
Kristell Le Martret

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*

**Prévention**<sup>MD</sup>  
Fondation Lucie  
et André Chagnon

**MWM**  
Margaret & Wallace McCain  
Family Foundation

