

**PUNIR ou UNIR**



# **COMMENT SORTIR DU CERCLE VICIEUX DES PUNITIONS**

- 1) Prendre conscience du cercle**
- 2) Tester 6 solutions**
- 3) astuce bonus**

*Papapositive<sup>+</sup>*

**Écoutons-les  
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

# LE CERCLE VICIEUX DES PUNITIONS



Papapositive<sup>+</sup>

**Écoutons-les  
Protégeons-les**



#lesfourmisempathiques

# 6 façons de sortir du cercle vicieux des punitions



## Apprendre à apaiser notre colère

Le réflexe de punir peut venir d'un conditionnement colère/punition (que pratiquaient peut-être déjà nos parents). Apprenons à accueillir notre colère, nous apaiser en respirant par exemple puis agissons.



## Les conséquences logiques

Le fait de ne pas ranger les jouets aura peut-être pour conséquences : risque de casse si l'enfant marche dessus, impossibilité de retrouver les jouets, ... C'est l'enfant qui prendra conscience de cela et agira



## Chercher le vrai pourquoi

Pourquoi un enfant a-t-il eu ce comportement inacceptable ? La règle est-elle claire ? Manque-t-il d'entraînement ou de compétence ? Ressentait-il une grosse émotion qui l'empêchait de réfléchir ?



## Réparation

Un enfant qui apprend à "réparer" ses erreurs apprend et évite de nourrir une peur de l'échec.  
"De quoi as-tu besoin pour nettoyer l'eau renversée ?"



## Poser des règles

Adopter des règles AVEC l'enfant et s'assurer qu'elles sont comprises offrent un cadre sécurisant pour tous. Pour vérifier que les règles sont comprises, utilisez le "Et si nous étions dans cette situation, que ferais-tu ?" (comme un jeu)



## Renforcement positif

Remarquer ce que l'enfant réussit ou ses intentions augmente les chances de reproduction de comportements acceptables : "J'ai remarqué que tu avais ranger tes chaussures en rentrant."

# LA QUESTION pour débloquer vos ressources



Pour trouver vos propres solutions,  
posez-vous cette question :

“Je me projette dans un futur où j’ai remplacé les punitions. La coopération avec mon enfant est géniale. Je suis heureux/heureuse. Je sens que mon enfant et moi sommes une équipe.

Qu’ai-je fait pour en arriver là ?”