

Le Plan	Ce que fait l'adulte	Le message envoyé à l'enfant	Le résultat (Surtout avec un enfant « difficile »)
Plan A <i>(L'imposition)</i>	Il impose sa volonté par la force, l'autorité ou les ultimatums ("Tu dois", "Je compte jusqu'à 3").	"La raison du plus fort est toujours la meilleure."	Déclenche les crises. L'enfant n'ayant pas les compétences pour s'y plier, cela crée de l'opposition et de la rancœur.
Plan C <i>(La priorisation)</i>	Il choisit consciemment et stratégiquement de suspendre une attente pour le moment.	"Ce n'est pas le combat le plus urgent aujourd'hui."	Réduit la pression. Permet d'éviter une crise inutile, de préserver l'énergie de tous et de stabiliser la relation.
Plan B <i>(La collaboration)</i>	Il agit comme un guide. Il identifie le problème avec l'enfant et cherche une solution qui convienne aux deux.	"Je vois que c'est difficile pour toi. Faisons équipe pour arranger ça."	Construit des compétences. Résout le problème de fond à long terme tout en apprenant à l'enfant à réguler ses émotions.