Discipline: quand et comment définir des règles et des limites



Désolé.

**Votre petit a commencé à ramper ou à marcher? Il est temps de commencer à lui définir des limites.**

|  |
| --- |
| **Dans cette fiche**   * [Pourquoi et quand établir des règles?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-discipline-definir-limite#_Toc481414640) * [Comment aider votre enfant à respecter les règles?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-discipline-definir-limite#_Toc481414641) * [Pourquoi devez-vous souvent répéter les règles?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-discipline-definir-limite#_Toc481414642) * [À retenir](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-discipline-definir-limite#_Toc481414643) |

**Pourquoi et quand établir des règles?**

Les bébés ont une curiosité naturelle qui les pousse à explorer leur environnement. Lorsqu’ils commencent à se déplacer, **vers 9 à 11 mois,** ils sont heureux de découvrir de nombreux endroits par eux-mêmes. Ils n’ont toutefois pas encore conscience des dangers potentiels. Pour **assurer leur sécurité,** il est alors important d’introduire quelques règles afin de leur apprendre ce qu’ils peuvent et ne peuvent pas faire.

**Vers 12 mois,** les tout-petits sont prêts pour les règles qui permettent d’**apprendre des manières d’agir avec les autres personnes et les objets.** À cet âge, les règles visent encore à assurer leur sécurité, mais aussi à limiter les [gestes agressifs](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-agressif-comment-intervenir), par exemple, « sois doux avec ton ami » et « tu peux toucher cette plante, mais très gentiment ».

**Peu importe l’âge, les règles sécurisent et rassurent aussi les enfants,** particulièrement si elles sont appliquées avec constance. Ils savent ainsi à quoi s’attendre et comprennent de façon claire ce qui est accepté et ce qui ne l’est pas. Les enfants ont besoin de l’encadrement d’un adulte (ex. : parent, éducateur). Sans cet encadrement, ils peuvent d’ailleurs se sentir angoissés et perdus en raison de la trop grande liberté qui leur est accordée.

**Comment aider votre enfant à respecter les règles?**

* **Concentrez-vous sur un petit nombre de règles importantes,** comme « on est doux avec les amis », « on range les jouets sans les lancer », « sur le trottoir, tu me tiens la main », « la terre reste dans le pot de la plante », etc. Ainsi, il est plus facile pour votre enfant de s’en souvenir et de les respecter.
* **Formulez des règles claires, concrètes, courtes et adaptées à l’âge de votre enfant. Puis, appliquez-les avec constance.** Avant 3 ans, ne donnez idéalement qu’une seule consigne à la fois. Ainsi, les limites seront plus faciles à comprendre et à respecter pour votre enfant.

Lorsque votre enfant respecte les règles, [félicitez](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-batir-confiance-estime-de-soi-enfant)-le afin de l’encourager à continuer.

* **Prenez en considération le stade de développement de votre enfant et les comportements qui y sont associés** lorsque vous établissez une règle. Par exemple, il est normal qu’un tout-petit soit curieux et veuille explorer. C’est alors à vous d’assurer sa [sécurité dans votre maison](https://naitreetgrandir.com/fr/outils/boite_outils/fiche.aspx?doc=maison_securite_visite_virtuelle). Si cela est possible, aménagez pour lui un espace de jeu sécuritaire. Par exemple, couvrez les prises de courant et mettez les objets fragiles hors de sa portée. Offrez-lui aussi des objets et des endroits à découvrir (ex. : des tasses à mesurer, des plats de plastique, le contenu d’une armoire). Ainsi, il pourra s’amuser sans entendre constamment « non! », « ne touche pas à ça! » et « ne fais pas ça! ».
* **Redirigez votre enfant vers une autre activité ou réorientez son geste** lorsqu’il fait quelque chose d’interdit, car avant 2 ans dire la règle ne suffit généralement pas. Par exemple, si votre tout-petit lance les pièces de son [casse-tête](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=casse-tetes) sur la tour de [blocs](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-de-construction) de sa grande sœur, prenez la main de votre enfant et aidez-le à placer les pièces au bon endroit en lui disant : « Voilà, cette pièce va ici! » Ou amenez-le jouer dans une autre pièce plutôt que de dire une longue phrase du genre : « Ne lance pas les morceaux du casse-tête, car tu détruis la tour de ta sœur et ça lui fait de la peine. Tu risques aussi de lui faire mal. » Avec les tout-petits, les longues explications ne sont pas efficaces, car elles sont difficiles à comprendre et à garder en mémoire.
* **Lorsque votre enfant fait quelque chose d’interdit, dites « stop! » pour arrêter son geste** plutôt que « non! », qui est souvent dit sur un ton mécontent avec un froncement de sourcils. Pour sa part, le « stop! » est habituellement dit sur un ton impératif qui ne blâme pas l’enfant pour son geste. En plus, cela réduit le nombre de « non! » qu’il se fait dire.
* **Dites à votre enfant ce qu’il peut faire plutôt que ce qu’il ne peut pas faire,** car les interdits sont difficiles à comprendre pour lui. Par exemple, au lieu de lui dire « ne mets pas le crayon dans ta bouche », dites-lui « le crayon va dans la main ». Les études sur le développement du [cerveau](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-cerveau-0-12-mois) montrent d’ailleurs que les enfants ne sont pas en mesure de bien traiter la négation. Pour eux, une interdiction devient une consigne. Lorsque vous dites « ne lance pas ton camion », votre enfant comprend « lance » et « camion », ce qui explique pourquoi il le lance malgré votre interdiction.

|  |
| --- |
| **Les 5 « C » d’une bonne discipline**  Pour être respectée, une règle doit être :   * **Claire :** Les règles et les conséquences doivent être claires et connues. Employez des mots que votre enfant comprend. * **Concrète :** Formulez les règles en indiquant le comportement attendu, et non celui que vous ne voulez pas que votre enfant adopte. * **Constante :** Les mêmes règles doivent toujours être appliquées, peu importe l’adulte présent (papa, maman, grands-parents, gardien, etc.). Lorsque vous avez établi une conséquence, ne changez pas d’idée et appliquez-la, sinon votre enfant ne vous croira plus. * **Cohérente :** Avant d’établir une règle, assurez-vous que vous serez en mesure de l’appliquer. Comme vous êtes un modèle important pour votre enfant, respectez vous aussi les règles qu’il doit suivre. * **Conséquente :** Idéalement, les règles doivent, lorsqu’elles ne sont pas respectées, avoir une conséquence qui a un lien direct avec le comportement de votre enfant. Ainsi, il peut comprendre son erreur, se corriger et apprendre de nouveaux comportements. |

**Pourquoi devez-vous souvent répéter les règles?**



Il est normal de devoir répéter les règles à plusieurs reprises à un tout-petit, car **il faut beaucoup de temps pour qu’il se souvienne de ce que l’on attend de lui** sans avoir besoin qu’on le lui rappelle. À 2 ou 3 ans, les parties de son cerveau qui contrôlent les impulsions ne sont par ailleurs pas encore complètement développées. C’est pour cette raison qu’il peut désobéir à une règle même s’il la connaît : il n’est juste pas capable de retenir son geste. Plus il vieillira, plus son cerveau se développera et plus il y parviendra.

D’autres fois, vous devez répéter la règle, car **votre tout-petit ne l’a tout simplement pas comprise,** et c’est pourquoi il ne la respecte pas. Dans ce cas, expliquez-lui de nouveau la règle avec des mots simples, en insistant sur la raison pour laquelle il doit la respecter. Si votre enfant est assez vieux, demandez-lui ensuite de vous dire la règle dans ses mots. C’est une façon de vérifier qu’il la comprend bien et de l’aider à l’apprendre.

Même s’il comprend bien la règle et s’en souvient, il est possible que **votre tout-petit décide de désobéir pour faire preuve d’indépendance.** C’est normal. Tous les enfants, particulièrement lorsqu’ils sont petits, désobéissent aux règles. Quand cela se produit, rappelez patiemment à votre tout-petit la règle à laquelle il a désobéi et assurez-vous qu’il la respecte. La constance dans l’application des limites reste le meilleur moyen pour que votre enfant en comprenne l’importance pour vous et pour lui.

|  |
| --- |
| **Se fâcher pour se faire écouter, une bonne idée?**  Certains parents peuvent se sentir découragés par moments de toujours répéter les mêmes règles. Même si vous êtes exaspéré, essayez de ne pas vous fâcher, car votre tout-petit pourrait avoir peur et craindre que vous ne l’aimiez plus. Énoncez plutôt les règles d’une voix ferme afin qu’il comprenne qu’elles sont non négociables. Cependant, il peut arriver à tout le monde de réagir trop fortement devant son enfant. Si vous sentez que c’est le cas, rassurez-le et prenez le temps de vous [excuser](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-perdre-controle-comment-me-controler#_Toc419884120). Vous montrerez ainsi qu’on peut réparer les mots et les gestes qu’on regrette.  Pour vous aider lorsque votre enfant ne respecte pas les règles :   * [Comment se faire écouter : avant 3 ans](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=comment-se-faire-ecouter-0-3-ans) * [Discipline : le retrait](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-punir-envoyer-enfant-au-coin) * [Intervenir : chicaner son enfant](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-chicaner-gronder-enfant) * [Intervenir quand son enfant ne suit pas les règles](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-qui-ecoute-pas-consigne) * [L’enfant qui refuse d’obéir](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-refus-obeir-desobeissance) * [Le tableau de motivation](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=tableau-de-motivation) |

**À retenir**

* Comme il aime explorer, le tout-petit a besoin de règles pour assurer sa sécurité.
* L’enfant a souvent besoin qu’on lui répète les règles pour les comprendre et les respecter.
* Faire preuve de constance dans l’application des règles sécurise votre enfant, qui sait ainsi mieux ce que vous attendez de lui.

|  |  |
| --- | --- |
| [Naitre et grandir.com](http://naitreetgrandir.com/) | **Révision scientifique :** Solène Bourque, psychoéducatrice **Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir **Mise à jour :** Juin 2017 |