



Approche 1, 2, 3

Cette technique permet d'arrêter l'escalade de discussion et d'intervention suivant un comportement dérangeant de l'enfant. Elle doit s'appliquer seulement dans des situations où nous désirons que le comportement de l'enfant cesse. Par exemple, s'obstiner, crier, frapper, agacer, insulter, provoquer ou autres.

Vous pouvez établir ensemble une liste des comportements non-tolérés, celle-ci devra être connue et comprise par tout le monde (parents et enfant).

Comment l'appliquer ?

Il faut tout d'abord expliquer à l'enfant comment fonctionne cette nouvelle approche qui l'aidera à retrouver son calme dans une situation désagréable. La présence des deux parents est fortement conseillée, afin que l'enfant soit conscient de votre cohésion.

- 1- C'est un avertissement, qui te dit clairement d'arrêter maintenant
- 2- Dernier avertissement
- 3- Temps d'arrêt, marqué une pause de quelques minutes dans les activités de l'enfant. (environ 1 minute par chaque année d'âge de votre enfant)

Idéalement, l'endroit choisi doit être à l'écart du parent. Il pourrait être dans la même pièce, mais il est préférable à ce moment là que le contact visuel de l'enfant ne puisse être sur le parent.

Quand la pause est terminée, nous ne reparlons plus de la situation, on repart à neuf. Si le comportement observé demande une intervention immédiate (violence physique ou verbale), On utilise directement le 3 avec le temps d'arrêt. Ici encore, lorsque la pause est terminée, nous tournons la page sur un nouveau départ. Si l'enfant continue le comportement une fois le temps d'arrêt écoulé, le parent recommence à compter.



Approche 1, 2, 3

Les règles de base à respecter

1. Être constant dans l'utilisation de l'approche :

Vous devez systématiquement l'utiliser si un des comportements listé se produit. Votre attitude doit être calme et déterminée à chaque application.

2. Pas de discussion et pas d'émotion :

Il ne faut pas commencer à dire 1 et argumenter notre choix ou se laisser emporter dans une gamme d'émotions car on aura comme effet de stimuler le sens du défi de l'enfant et on provoquera le goût d'une chicane.

3. Un message clair : Laissez 3 à 5 secondes entre chaque avertissement, afin que l'enfant puisse réagir. Évitez les 1 et demi, 2 et trois quart, cela brouille le message et laisse croire à l'enfant qu'il peut prendre son temps avant d'exécuter votre demande.

4. Une durée limitée : La technique du 1 à 3 sert sur une période de vingt minutes. Après ce délai, si le jeune recommence le comportement on recommence le décompte à 1. Mais, si dans la période de 20 minutes un deuxième comportement se manifeste, nous continuerons notre décompte.

Et si ça ne marche pas ?

Ne pas oublier pas de discussion, pas d'émotion. Si l'enfant refuse de faire le temps d'arrêt, il faut lui offrir le choix qui est soit de prendre son temps d'arrêt soit de perdre un privilège. S'il ne respecte pas le temps de pause, le parent ajoute alors des minutes car l'enfant sait très bien que ça ne fait pas partie de l'entente.

Si comme parent, dans ces moments-là, vous avez vous-même de la difficulté à gérer les émotions qui se bousculent en vous, prenez vous-même une pause. Bref changez-vous les idées et laissez le temps aux émotions de redescendre.