

## Les alternatives aux punitions et châtimts corporels (1)

**Frapper et punir est inutile et même contre productif !**

Il a été largement démontré que les **châtiments corporels** (tape, fessée, gifle etc...), et les **punitions** (forcer l'enfant à faire quelque chose qu'il n'aime pas ou le priver de choses qu'il aime) n'ont absolument rien d'éducatif. Même s'ils permettent d'obtenir des résultats à court terme (surtout sur le plan de la «discipline»), ces pratiques abîment profondément l'estime de soi de l'enfant et la relation avec ses parents.

➔ Lorsque l'on frappe un enfant, le message sous-jacent est **«Pour obtenir ce que l'on veut (le silence, l'obéissance etc.) on a le droit de frapper l'autre... même s'il est plus petit et plus faible... et même si on l'aime !»**. Est-ce vraiment le message que nous souhaitons transmettre à nos enfants?

➔ Lorsque l'on force un enfant à faire une chose qu'il n'aime pas, ou qu'on le prive d'une chose qu'il aime, **on l'amène à éprouver de la rancœur, à détester la personne qui l'a puni**. Non seulement cela ne lui donne pas envie de faire autrement la prochaine fois, mais cela l'incite au contraire à répéter son comportement et à élaborer **des stratégies de «cachotteries» et de vengeance** : «la prochaine fois je ne me ferai pas prendre».

**Heureusement, il existe des outils pour éviter d'y avoir recours :****1- Expliquer et prévenir à l'avance**

On ne peut en vouloir à un enfant d'avoir enfreint une consigne s'il ne la connaissait pas ! (cf. fiches 9 : Qu'est ce qu'une «bonne règle», comment la fixer). Ex : «on joue au ballon dans le jardin» (faire silence pour permettre aux enfants d'intégrer). Si vous retrouvez ensuite le ballon dans la maison, répéter la consigne et l'assortir d'un geste : attraper le ballon pour le lancer dans le jardin.

**Penser aussi à révenir à l'avance l'enfant du changement d'activité à venir permet d'éviter bon nombre de crises** : «Encore 3 glissades de toboggan et nous rentrons», «Les enfants, nous mangeons dans 5 minutes»...

Votre minuteur de cuisine peut devenir **un outil ludique et éducatif** (leur permettant d'acquérir la notion du temps). Vous pouvez l'utiliser dans de nombreuses situations («Allez, je mets le minuteur sur 5 minutes et on essaye d'avoir tout rangé avant qu'il ne sonne !»).

**2- Exprimer votre confiance en l'enfant**

En utilisant des messages du type «je m'attends à ce que...», «je compte sur toi pour...» je sous-entends que j'ai confiance en lui, confiance au fait que l'enfant va se prendre en charge pour faire ce que j'attends de lui. Ex : «Je compte sur vous pour que la table du goûter soit débarrassée avant le dîner».

**3- Verbaliser votre ressenti et exprimer votre désaccord**

Il est important de **faire comprendre à l'enfant que ce que qu'il dit ou fait peut avoir un impact sur nous**. Verbaliser notre ressenti, l'aidera d'ailleurs à reconnaître les siens et amorce **l'apprentissage de l'empathie**. Ex : «Ca me fait mal au coeur de voir mes enfants se frapper, je ne l'accepterai jamais», «ça m'embête beaucoup quand vous laissez trainer vos vêtements dans le salon; je ne suis pas d'accord»

**4- Proposer un choix**

«On éteint la lumière à 20H et vous avez le choix : soit tout le monde dort 15 minutes plus tard, soit chacun retourne dormir dans sa chambre». Si, à 20H15 personne ne dort : « je vois que vous avez choisi : allez hop, chacun dans sa chambre !».

Donner aux enfants la **«responsabilité de leur choix»**, vous permet de gagner en autorité : ce n'est plus vous le «méchant» qui les envoie dans leur chambre, **ce sont eux qui ont fait un choix** (ou plutôt, n'ayant pas choisi la première solution, ont choisi la seconde)... et en assumant les conséquences.

Si pour vous c'est un peu «manipulateur», rien ne vous empêche de leur demander **«OK, tu n'es pas d'accord avec mes choix, alors que proposes-tu ?»**. vous serez surpris de ce que les enfants sont capables d'inventer d'original et de sensé... quel que soit leur âge !

Validé par  
Isabelle FILLIOZAT