REFERENCES

Livres

POUR LES ENFANTS

« Grosse colère »
M. D'ALLANCÉ (L'école des loisirs)

« Au lit, Maman ! »
KIMIKO (Albin Michel Jeunesse)

« moi je déteste, maman adore ! »
E. BRAMI, L. LE NÉOUANIC (Seuil jeunesse)

« moi j'adore, maman déteste »
E. BRAMI, L. LE NÉOUANIC (Seuil jeunesse)

« La fessée de Mariette et Soupir »
I. SCHWARTZ, F. STEHR (L'école des loisirs)

« Une très, très grosse colère »
A. BERTON, F. RÉBÉNA (Milan)

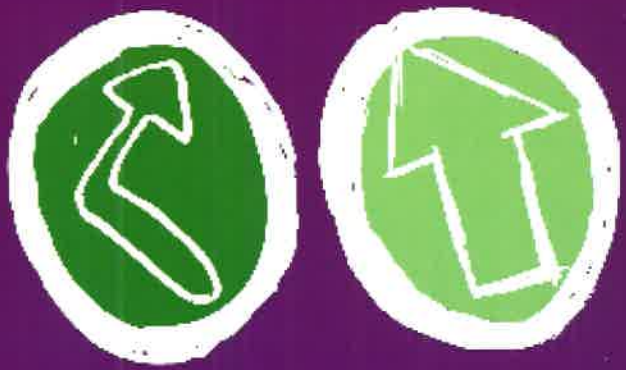
« Max et les maximonstres »
M. SENDAK (L'école des loisirs)

POUR LES ADULTES

Sites que vous pouvez consulter :

www.one.be
www.yapaka.be
www.naitreetgrandir.com
www.papapositive.fr
www.one.be

- L'ESTIME DE SOI
- PASSAGE PRIMAIRE SECONDAIRE
- SEPARATION DES PARENTS
- LE JEU
- LE SOMMEIL
- L'AUTONOMIE
- LE LANGAGE
- LES PEURS
- LA MORT
- L'ENFANT, LA TV, LA CONSOLE ET L'ORDINATEUR
- **LES LIMITES ET LES REPERES**



CONTACTS

Editeur responsable : ASBL CPMS Libres Liège (70, rue Louvrex). Graphisme et Illustration : Manon Thône

CENTRES PMS
PSYCHO-MÉDICO-SOCIAUX

LES REPERES ET LES LIMITES
est égal au code de la vie

« Imaginez un seul instant l'insécurité et le stress si vous rouliez en voiture sans le « code de la route ». Pour l'enfant, c'est la même chose, il a besoin d'un «code de la vie» qui lui permette d'aller en confiance vers les autres, de participer à la vie de groupe et de s'intégrer dans son environnement.* »

*** Extrait de « Grandir avec des limites et des repères » de l'ONE.**

Si nous mettons des limites à l'enfant et lui donnons des repères, nous lui montrons combien il est important pour nous.

Il n'est pas toujours facile de vivre avec les autres mais le respect des règles apporte aussi beaucoup (entente, échanges, amitié, rencontres,...).

Même si cela entraîne des frustrations, de l'angoisse et des colères, cette confrontation aide l'enfant à grandir et le sécurise.

Un travail de chaque jour...

Au départ l'enfant ne comprend pas vraiment le sens des règles. Il fait ses expériences, teste les limites.

Petit à petit, en fonction de ses compétences, l'enfant va comprendre le sens des règles et leur utilité, mais il faudra du temps et de la patience. Il acquiert aussi sa propre discipline, ce qui le rendra plus fort dans ses choix de vie.

Il faut tenir bon et répéter souvent.

Ce qui est gagné lui sera utile pour les périodes difficiles et, notamment à l'adolescence.

Les questions à se poser

• Ce que je demande est-il adapté à l'âge et aux besoins de mon enfant ?

• Mon message est-il clair, simple (une consigne à la fois) et positif ?
« Range tes chaussures dans l'armoire » plutôt que « ne laisse pas traîner tes chaussures ».

• Est-ce que la règle dépend de mon humeur ?
NON
Il est important que la règle soit stable et approuvée par papa et maman.

• Suis-je convaincu de l'utilité de cette règle ?
Certaines règles ne sont pas négociables ou dépendent de nos valeurs (sécurité de l'enfant, besoins vitaux, protection) par contre d'autres sont plus relatives.

• Quelle sanction sera appliquée si la règle n'est pas respectée? Suis-je prêt à tenir bon ?
La sanction doit venir rapidement après l'acte, elle doit être limitée dans le temps et un dialogue positif doit être rétabli dès que possible.
Faire des compliments aux enfants quand ils se conduisent bien, c'est leur apprendre à bien se conduire.

Mais ce n'est pas facile,

et si ça ne marche pas, l'escalade peut être là...
... on peut en parler.

Un regard extérieur (famille, amis, PMS, ...) permet souvent de dénouer les tensions et de donner de nouvelles pistes. On peut y réfléchir plus sereinement et retrouver une confiance en soi.

Ouvrons la porte aux échanges. Nous ne sommes pas les seuls parents à vivre ces difficultés !