



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## FICHE D'AUTOÉVALUATION DE SES PRATIQUES PARENTALES : PRÉVENIR ET GÉRER LES COMPORTEMENTS INDÉSIRABLES DE SON ENFANT

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Parents

**PERSONNES VISÉES** : Parents

**CONCEPTION**

Nancy Gaudreau  
Marie-Pier Duchaine

# FICHE D'AUTOÉVALUATION DE SES PRATIQUES PARENTALES : PRÉVENIR ET GÉRER LES COMPORTEMENTS INDÉSIRABLES DE SON ENFANT

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Parents

**PUBLIC CIBLE** :

– Tous les parents ayant des enfants d'âge scolaire.

**BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES**

– Prévenir et gérer les comportements indésirables.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

- Identifier des techniques et des stratégies d'intervention susceptibles de prévenir l'émergence et de gérer efficacement les problèmes de comportement des jeunes à la maison en contexte de pandémie.
- Analyser ses pratiques parentales afin d'identifier des cibles de développement.

**CONTENU**

– Fiche d'autoévaluation de ses pratiques parentales en matière de prévention et de gestion des problèmes de comportement.

**CONCEPTION**

**Nancy Gaudreau** (professeure titulaire) – Faculté des sciences de l'Éducation, Université Laval

**Marie-Pier Duchaine** (étudiante à la maîtrise) – Faculté des sciences de l'Éducation, Université Laval

## PRÉVENIR ET GÉRER LES PROBLÈMES DE COMPORTEMENT EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

### OBJECTIFS :

- 1) Identifier des techniques et des stratégies susceptibles de prévenir et de gérer les problèmes de comportement chez son enfant.
- 2) Analyser ses pratiques parentales afin d'identifier des cibles de développement.

### CONSIGNES :

Prenez quelques minutes pour réfléchir à vos pratiques parentales et évaluer la pertinence de procéder à certains ajustements. Pour chacun des énoncés suivants et en pensant à votre pratique actuelle, (1) **encerclez** la fréquence à laquelle vous utilisez chaque intervention (- = rarement ou jamais ; +/- = occasionnellement ; + = fréquemment) et (2) **cochez** celles (maximum 3) que vous désirez prioriser comme cibles de développement (v).

	Fréquence	v
Je planifie l'horaire des activités de mon enfant et je le respecte.	- +/- +	
J'utilise des repères temporels pour aider mon enfant à gérer son temps (p. ex., minuterie, horaire, calendrier).	- +/- +	
Je prévois des activités pour occuper les temps libres de mon enfant.	- +/- +	
Je consulte l'enseignant de mon enfant afin de connaître ses recommandations concernant les interventions à privilégier pour sa réussite éducative.	- +/- +	
J'établis les règles de conduite à la maison avec mon enfant.	- +/- +	
J'enseigne de manière explicite les comportements attendus (p. ex., modelage, jeux de rôles).	- +/- +	
Je transmets des directives claires à mon enfant en utilisant des verbes d'action et en nommant le comportement attendu plutôt que de porter des jugements (p. ex., « range tes vêtements » au lieu de « ta chambre est en désordre »).	- +/- +	
J'interviens avec constance et avec cohérence (je fais ce que je dis).	- +/- +	
J'assure la surveillance nécessaire à la bonne conduite de mon enfant en supervisant ses activités.	- +/- +	
J'instaure une routine (p. ex., pour le lever, les repas, le coucher).	- +/- +	
Je souligne et valorise les bons comportements de mon enfant.	- +/- +	
J'annonce les conséquences découlant des écarts de conduite.	- +/- +	
Je propose à mon enfant de partager son état émotionnel (p. ex., en discutant, en écrivant une histoire, à l'aide de dessins).	- +/- +	
Je prévois des moments ou j'organise des activités favorisant la création de liens positifs avec mon enfant.	- +/- +	
Je m'assure d'être souriant et chaleureux envers mon enfant.	- +/- +	
J'offre à mon enfant des occasions de prendre part aux décisions (p. ex., choix d'activités).	- +/- +	



# FICHE D'AUTOÉVALUATION

	Fréquence	v
J'émet des attentes claires à mon enfant en ce qui concerne les tâches scolaires qu'il doit réaliser à la maison.	- +/- +	
Je m'assure que mon enfant a tout le matériel et les ressources nécessaires à sa réussite scolaire.	- +/- +	
Je remplace le matériel scolaire brisé ou égaré.	- +/- +	
Je m'intéresse à la vie scolaire de mon enfant.	- +/- +	
J'amène mon enfant à s'autoévaluer et à se fixer des objectifs personnels d'apprentissage.	- +/- +	
Je segmente les devoirs en petites étapes afin de maintenir la motivation de mon enfant.	- +/- +	
J'offre de l'aide à mon enfant afin d'éviter qu'il adopte des comportements d'évitement face aux apprentissages scolaires.	- +/- +	
En cas de besoin, je me réfère aux services de soutien qui existent au niveau de l'école de mon enfant ou de son centre de services scolaire.	- +/- +	
Je garde mon calme face aux comportements d'opposition de mon enfant (je parle d'un ton ferme et neutre sans m'emporter émotionnellement).	- +/- +	
J'évite de crier ou de faire la morale.	- +/- +	
Je privilégie l'intervention en privé pour régler une situation problématique avec mon enfant (p. ex., à l'écart de ses frères et sœurs).	- +/- +	
Je réitère les règles lorsque j'interviens auprès de mon enfant.	- +/- +	
Je propose et enseigne des comportements de remplacement à mon enfant.	- +/- +	
Je renforce l'adoption et le maintien des comportements attendus en fournissant des rétroactions positives, en encourageant, en félicitant et en complimentant mon enfant lorsqu'il présente des comportements adéquats.	- +/- +	
J'ignore volontairement un comportement inadéquat jugé mineur ou destiné à attirer mon attention afin qu'il disparaisse.	- +/- +	
J'utilise des conséquences éducatives (et non punitives), logiques, naturelles et liées aux comportements de mon enfant (p. ex., la réparation, les excuses).	- +/- +	
J'énonce les conséquences sur un ton calme et neutre immédiatement à la suite du comportement indésirable.	- +/- +	
J'utilise le retrait (p. ex., demander à l'enfant d'aller dans sa chambre) seulement comme mesure d'aide afin de l'isoler temporairement de l'environnement ou d'une source de renforcement, et ce, de manière non abusive.	- +/- +	
J'utilise le langage non verbal pour exprimer mon approbation ou ma réprobation des comportements de mon enfant (p. ex., sourire, silence, regard).	- +/- +	
J'utilise l'humour afin de désamorcer des situations tendues ou d'amener mon enfant à adopter les comportements attendus.	- +/- +	
Je communique fréquemment avec le ou les enseignants de mon enfant.	- +/- +	
Je questionne mon enfant pour l'aider à identifier ses émotions et à les exprimer à l'aide de mots.	- +/- +	
Je demande à mon enfant d'observer son comportement et de s'autoévaluer.	- +/- +	
Je mets à la disposition de mon enfant des moyens d'apaisement afin qu'il puisse apprendre à moduler leurs émotions (p. ex., techniques de relaxation, coquilles antibruit, balle antistress).	- +/- +	
J'évite de répéter plusieurs fois la même directive.	- +/- +	

