



## **Mieux accompagner mon jeune en contexte de deuil, de maladie grave, de disparition ou d'abandon.**

### ***La discipline et les règles***

Ce guide vise à accompagner les parents dans leurs relations avec leurs enfants après une modification dans leur situation de vie, que ce soit par un deuil, une maladie grave, un abandon ou la disparition de quelqu'un dans leur entourage.

**Il sera ici question de la discipline et des règles à la maison.**



**Deuil-  
Jeunesse®**



**Pour intervenir auprès d'un jeune vivant une situation de maladie grave, de deuil ou de perte, il n'y a pas de recette miracle.** Les trois principes de base, soit la chaleur humaine, la prévisibilité et la cohérence sont toutefois vos meilleurs alliés au plan de la discipline.

**Pour un jeune, les règles se doivent d'être prévisibles.** Lorsqu'une situation grave survient, ce n'est généralement pas le bon moment pour changer les règles de la maison, car celles-ci sont des repères importants pour un jeune qui y est habitué. De fait, les règles représentent un cadre connu et sécurisant pour votre enfant. Néanmoins, il est important de comprendre que la situation vécue peut amener des changements de comportements chez votre jeune, que ce soit par l'ampleur des émotions vécues ou par des manifestations d'irritabilité, de désobéissance, d'opposition, etc. Dans ces contextes, il est possible que les règles doivent être répétées davantage.

Il est important de comprendre que la petite enfance, l'enfance et l'adolescence sont toutes des périodes où votre jeune est en apprentissage face à la gestion de ses émotions. Lorsqu'une épreuve de vie survient, il est possible que les émotions soient très présentes et qu'il soit plus difficile pour votre jeune de les gérer. Des débordements sont donc à prévoir.

Dans ce contexte, il est important d'agir avec chaleur, c'est-à-dire en étant indulgent envers votre jeune. Si votre enfant est en crise, vous devrez appliquer la règle établie (ex. : ne pas frapper), mais il est possible que le retour fait par la suite soit différent.

*Exemple :*

Si votre enfant a frappé un ami de l'école à la suite d'un commentaire blessant lié à sa situation, l'intervention immédiate est similaire que celle auparavant mise en place, soit interdire de frapper les autres. En contrepartie, lors du retour au calme de votre jeune, une rétroaction adaptée est nécessaire. Par exemple, vous pourriez dire :

« Je sais que ce que tu vis peut t'amener de fortes émotions. Par contre, même si tu vis de la colère, tu sais que la violence n'est pas tolérée et que je n'accepte pas que tu frappes un ami. Aimerais-tu que nous trouvions des moyens qui peuvent t'aider à gérer tes émotions? La prochaine fois que tu vivras de la colère, tu pourras utiliser la technique que nous aurons identifiée... »





Si des changements dans les règles ou encore dans la discipline sont nécessaires pour d'autres raisons (ex. : l'enfant vit un changement de garde ou a un nouveau tuteur compte tenu du décès de son parent), il est important de prévenir le jeune du changement dans les règles afin de ramener de la clarté et de la prévisibilité dans la discipline. Il est possible de vous asseoir avec votre jeune pour discuter avec lui des règles et de la discipline.

*Exemple :*

«Je sais que nous vivons tous les deux des changements dans notre vie. J'aimerais que nous choissions ensemble les règles de la maison afin de vivre cela le mieux possible. Y a-t-il des règles qui sont importantes pour toi ? Pour moi, ce sont...»

**Pour vous guider dans l'établissement des règles et de la discipline, vous pouvez suivre la règle des 5C. Selon ce modèle, les règles devraient être :**

### **C**laires

Une règle doit être claire et connue de votre enfant. Pour ce faire, utilisez des mots simples qu'il peut comprendre facilement.

### **C**oncrètes

Une règle doit être formulée de façon positive et énoncer le comportement qui est attendu. « On ne frappe pas » deviendrait alors « On se respecte en parlant calmement ».

### **C**onstantes

Une règle doit être appliquée en tout temps et par tous les adultes.

### **C**ohérentes

Une règle doit être respectée par les enfants mais aussi par les adultes de la famille.

### **C**onséquentes

Lorsqu'une règle n'est pas respectée, une conséquence ayant un lien direct avec le comportement indésirable doit être appliquée.





**Deuil-  
Jeunesse®**

## Nous joindre

Pour toute question ou pour être outillé de façon plus personnalisée, n'hésitez pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

Deuil-Jeunesse est là pour vous soutenir.

Téléphone	418 624-3666
Sans frais	1 855 889-3666
Courriel	<a href="mailto:info@deuil-jeunesse.com">info@deuil-jeunesse.com</a>
Site web	<a href="http://www.deuil-jeunesse.com">www.deuil-jeunesse.com</a>

