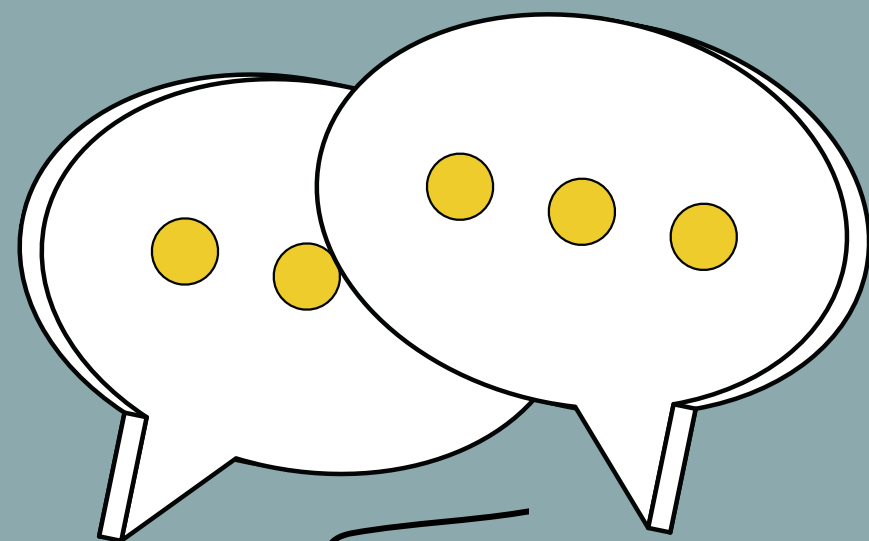


# CONNECTER AVEC SON ENFANT

*Au-delà des jeux et des devoirs*



CAFÉ  
PATERNITÉ

*Espace d'échange*





# POURQUOI CE THÈME ?

Être là, c'est plus que jouer ou superviser les devoirs. C'est se rendre disponible émotionnellement, même dans la routine.  
C'est parfois plus simple (et plus profond) qu'on le pense.





« C'EST QUOI, POUR  
VOUS, UN MOMENT  
OÙ VOUS VOUS ÊTES  
SENTIS VRAIMENT  
CONNECTÉS À  
VOTRE ENFANT ? »

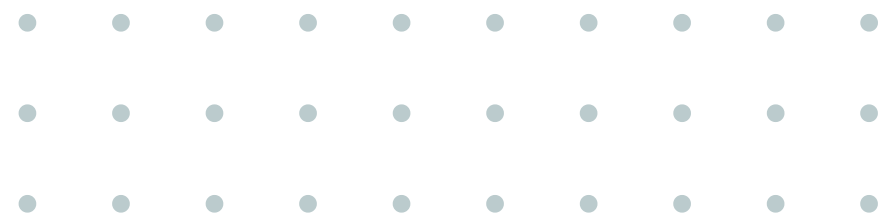




# JASONS RENFORCEMENT

« Le système de renforcement aussi appelé, système de motivation, est un outil utile et facile à mettre en place pour ramener du positif dans la vie familial»

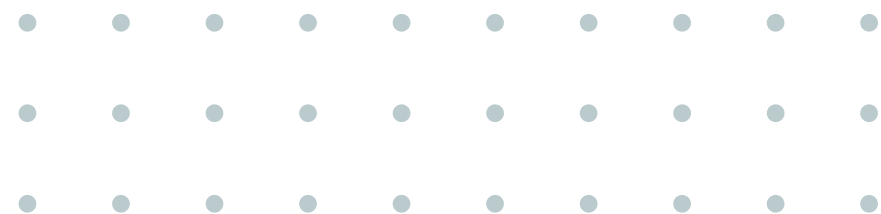
**SOSprof**



# POURQUOI?



- 01. MOTIVE L'ENFANT TOUT EN FAVORISANT LA COOPÉRATION**
- 02. METTRE L'EMPHASE SUR LES COMPORTEMENTS POSITIFS**
- 03. ENCOURAGE L'AUTONOMIE ET LA PERSÉVÉRANCE, DONC L'ESTIME DE SOI**
- 04. AUGMENTER LA QUALITÉ DE LA RELATION PARENT-ENFANT.**



# Pour réfléchir ensemble :

- ? Comment mes enfants savent-ils que je suis fier d'eux ?
- ? Est-ce que je remarque plus souvent ce qui va mal ou ce qui va bien ?

# EXEMPLES DE RENFORCEMENT

Comportement observé	Renforcement possible
L'enfant range ses jouets sans qu'on le demande	<i>"Wow, j'ai vu que tu as rangé tes jouets tout seul, bravo !"</i>
L'enfant aide son frère	Câlin + <i>"Merci, c'était gentil de l'aider."</i>
L'enfant fait ses devoirs sans chicaner	Autocollant sur un tableau + félicitations
L'enfant essaie malgré une difficulté	<i>"Je suis fier de toi, tu n'as pas abandonné."</i>

# 5 ASTUCES

## ASTUCE 1

Nommer précisément le comportement : plutôt que "Bravo", dire "Bravo d'avoir attendu ton tour".

## ASTUCE 2

Être authentique : dire ce qu'on pense sincèrement.

## ASTUCE 3

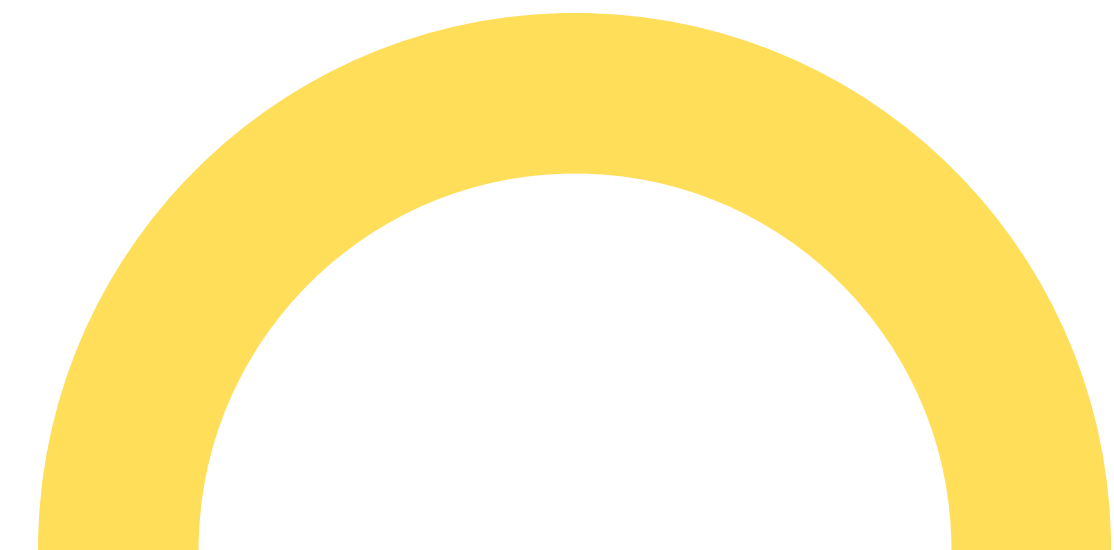
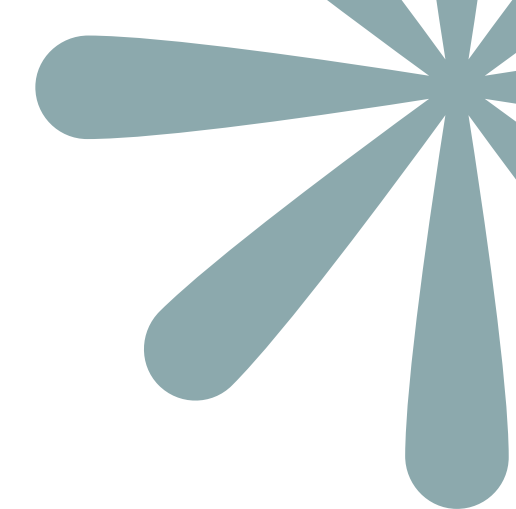
Renforcer immédiatement après le comportement.

## ASTUCE 4

Ne pas attendre que ce soit "parfait" pour souligner l'effort.

## ASTUCE 5

Varier les renforcements : mots gentils, gestes, moments de qualité, privilèges, etc.

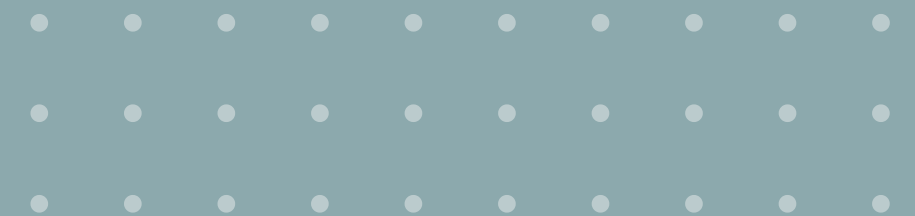






# SAVEZ-QUE...

Les objectifs SMART, ce n'est pas  
juste en business!



Pour définir un objectif significatif et efficace, nous pouvons utiliser les critères des objectifs SMART.



Spécifique



Mesurable



Atteignable



Réaliste



Temps précis



# Spécifique

## **Objectif de l'enfant :**

« Je vais mettre mon sac à dos dans le garde-robe quand je reviens de l'école. »

## **Papa peut renforcer avec :**

« Super job ! J'ai vu que tu l'as fait sans que je le demande, c'est très aidant pour la maison. »





# Mesurable

## **Objectif de l'enfant :**

« Je vais me brosser les dents matin et soir pendant 7 jours. »

## **Papa peut renforcer avec :**

- Un tableau avec des collants chaque jour
- À la fin de la semaine : « Tu as réussi ton défi ! On peut faire une activité *spéciale* ensemble samedi. » \*\*\*\*



# Atteignable

## **Objectif de l'enfant :**

« Je vais faire mon lit chaque matin cette semaine. »

## **Papa peut renforcer avec :**

- Une petite récompense symbolique à la fin (choisir le dessert, une histoire de plus le soir)
- « Je suis vraiment fier de toi, tu commences bien ta journée ! »



# Réaliste

## **Objectif de l'enfant :**

« Je vais essayer de rester calme pendant 5 minutes quand je suis fâché. »

## **Papa peut renforcer avec :**

- « Tu t'es éloigné pour te calmer, bravo. C'est une grande force ! »
- Offrir un moment calme ensemble ensuite (ex. : coloriage, lecture)





# Temps défini

## **Objectif de l'enfant :**

« Je veux dire 3 choses gentilles à mon frère cette fin de semaine. »

## **Papa peut renforcer avec :**

- « Tu as dit de belles choses à ton frère, ça a fait du bien à tout le monde. »
- Offrir un moment de jeu parent-enfant spécial pour souligner l'effort

# Conseil

Pas besoin de grosses récompenses.

Les mots positifs, l'attention et les moments de qualité sont souvent les renforcements les plus puissants pour un enfant.



# Objectifs SMART pour Papa

Lettre	Signification	Définition (en contexte parental)	Exemple d'objectif
S	Spécifique	L'objectif décrit clairement ce que vous voulez faire, avec qui, comment, et pourquoi.	Prendre 15 minutes chaque soir pour discuter avec mon adolescent, sans distraction, afin de renforcer notre lien.
M	Mesurable	L'objectif doit inclure un élément qu'on peut compter ou observer, pour savoir s'il est atteint.	Lire une histoire à mon enfant 3 soirs par semaine pendant un mois.
A	Atteignable	L'objectif doit être réaliste selon votre situation actuelle, vos ressources et vos capacités.	Remplacer les cris par une consigne calme au moins 1 fois par jour cette semaine.
R	Réaliste	L'objectif doit avoir un sens pour vous, être pertinent selon vos valeurs familiales et vos priorités.	Encourager mon enfant à développer son autonomie en le laissant choisir ses vêtements chaque matin.
T	Temporel	L'objectif doit être lié à une durée claire (par jour, semaine, mois, etc.) pour pouvoir en faire un suivi et voir les progrès.	Passer 10 minutes de jeu libre avec mon enfant chaque jour pendant 2 semaines.





QUESTION 1

**À QUEL MOMENT VOUS  
SENTEZ QUE VOUS ÊTES  
VRAIMENT CONNECTÉ À  
VOTRE ENFANT?**



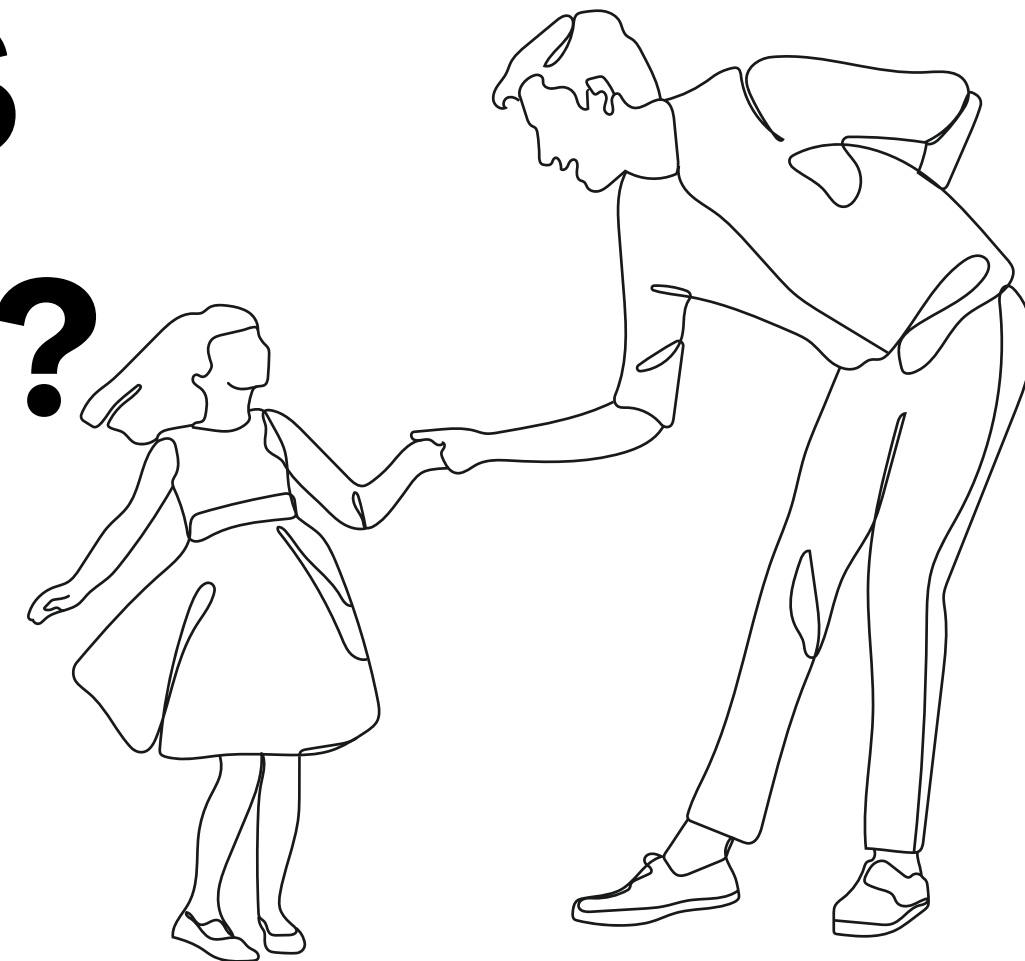
\* QUESTION 2

**QU'EST-CE QUI VOUS  
EMPÊCHE PARFOIS DE  
CONNECTER : FATIGUE,  
STRESS, MANQUE D'IDÉES,  
PRESSION DE  
PERFORMANCE?**



\* QUESTION 3

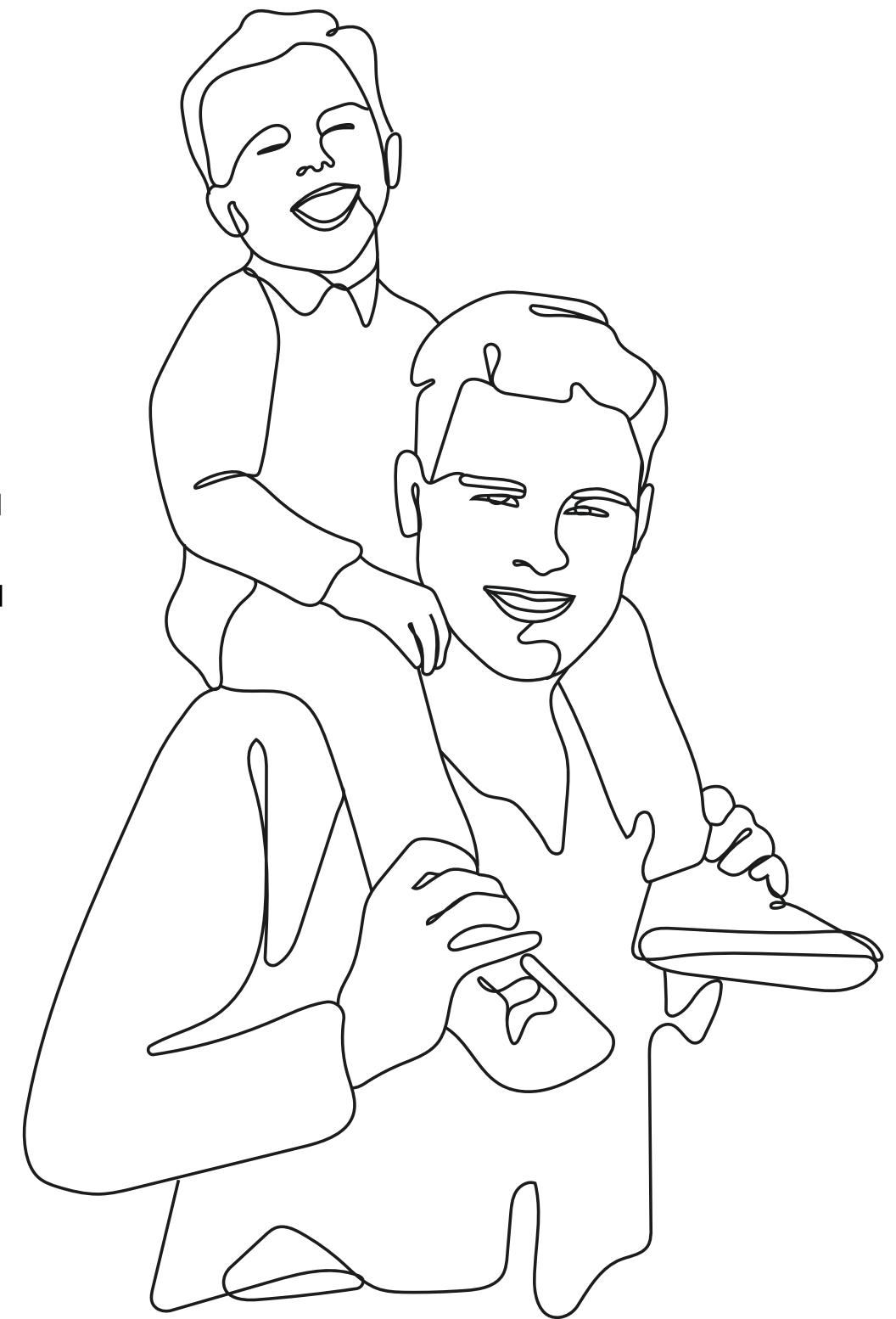
**EST-CE QUE LES JEUX OU  
LES DEVOIRS VOUS  
PERMETTENT DE CRÉER  
UN LIEN... OU EST-CE PLUS  
UNE SOURCE DE TENSION?**





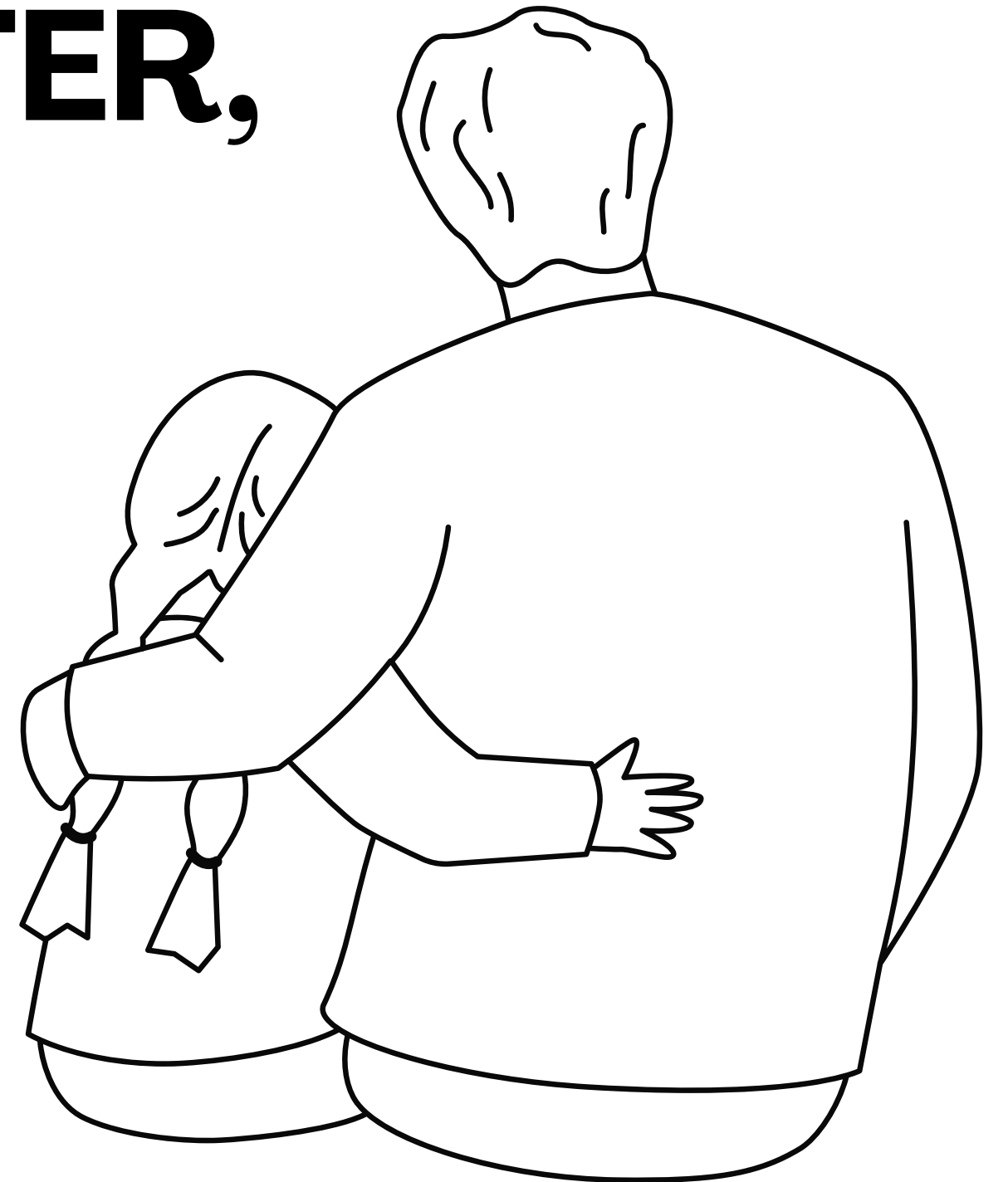
\* QUESTION 4

**EST-CE QU'IL Y A DES  
PETITS RITUELS OU  
MOMENTS SIMPLES QUI  
VOUS RAPPROCHENT DE  
VOS ENFANTS?**



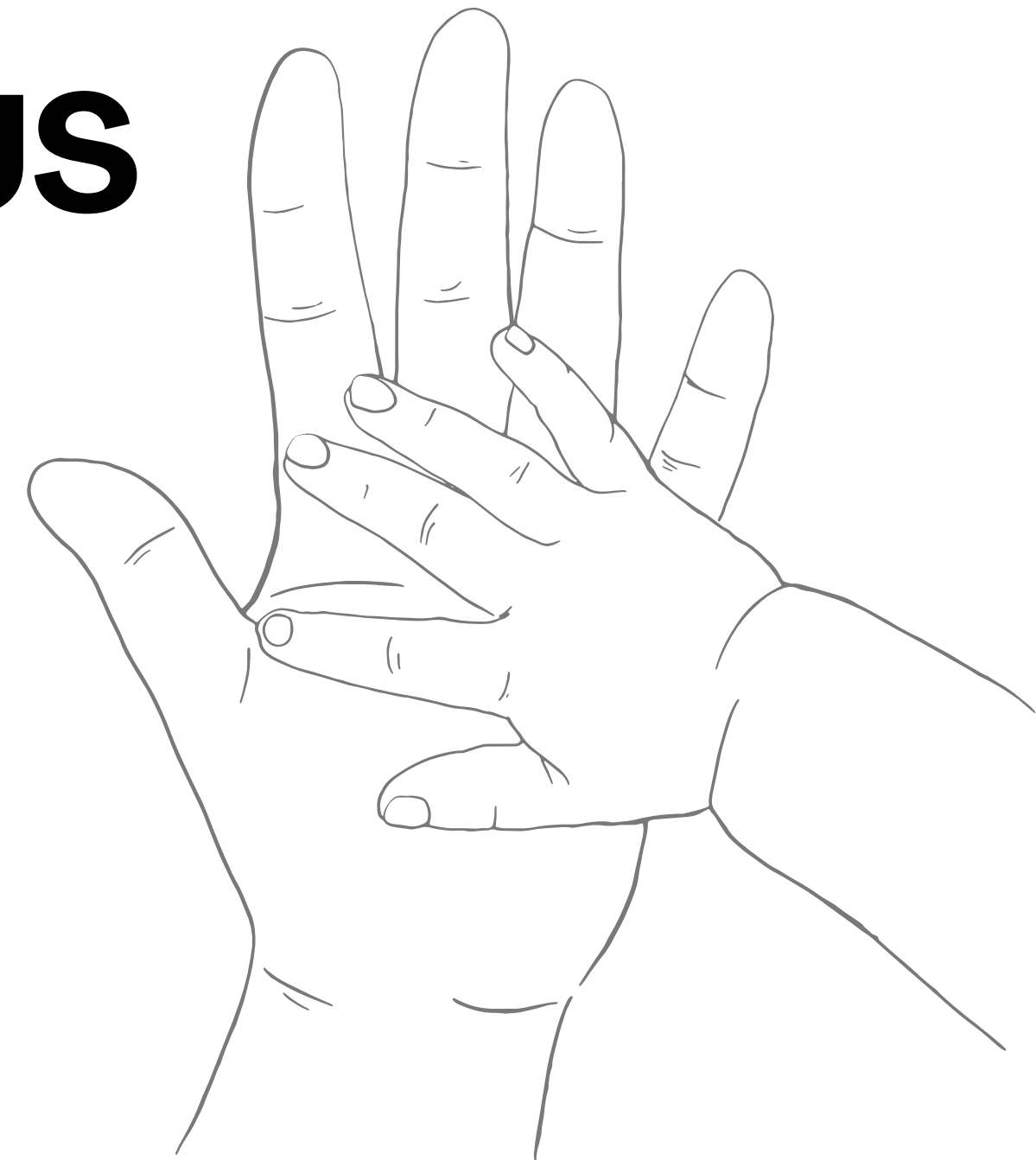
\* QUESTION 5

**QUEL SERAIT UN MOMENT  
IDÉAL POUR CONNECTER,  
SELON VOUS?**



\* QUESTION 6

**EST-CE QUE VOUS  
RESSENTEZ PARFOIS UNE  
DISTANCE, MÊME SI VOUS  
ÊTES PRÉSENTS  
PHYSIQUEMENT?**



# EXERCICE

## LE MIROIR INVERSÉ

*Complète cette phrase comme si ton enfant parlait : « Quand mon papa \_\_\_\_\_, je me sens vraiment proche de lui. » OU « J'aimerais que mon papa \_\_\_\_\_. »*

