



LE TEMPS D'ARRÊT



Quand vous faites une demande à votre enfant et qu'il ne vous écoute pas, répétez votre demande au bout de quelques secondes d'attente, en le prévenant qu'il devra faire une « pause », c'est-à-dire s'asseoir, durant un temps déterminé pour réfléchir à ce qui se passe, s'il ne fait pas ce que vous lui demandez. Si, au bout de quelques secondes, il n'a toujours pas réagi, amenez-le doucement mais fermement sur la chaise. Il n'a pas le choix, il doit s'asseoir.

Dites-lui clairement combien de temps il devra rester assis et pourquoi. Le temps de la « pause » dépend de l'âge de l'enfant. Il est suggéré de donner une minute par année. Par exemple, la pause durera 7 minutes pour un enfant de 7 ans. Utilisez une minuterie. Au bout de ce laps de temps, demandez au jeune s'il est prêt à faire ce que vous lui demandez. Il doit répondre oui. Dans le cas contraire, vous remettez la minuterie en marche pour une durée identique.

Sa réponse doit être faite rapidement ; dans le cas contraire, la « pause » continue pour une nouvelle période. Lorsque vous utiliserez cette méthode pour la première fois, il est possible que vous soyez contraint de remettre la minuterie à zéro à plusieurs reprises, de sorte qu'il faudra peut-être 30 minutes au total pour seulement 5 minutes de « pause ». Tenez bon et maintenez fermement votre position. Si vous cédez, votre enfant saura qu'il peut vous manipuler en continuant à s'opposer.

Votre enfant ne devra pas se lever de la chaise ou quitter l'endroit assigné. Il devra se taire, ne pas crier, ne pas donner de coups.

L'endroit choisi conditionne en grande partie les chances de réussite de cette technique. Choisissez un endroit calme et parfaitement ennuyeux, c'est-à-dire dénué de stimuli (évitez les fenêtres, livres, écrans...). Évitez les lieux anxieux qui risqueraient d'effrayer votre enfant, comme une cave ou un cagibi. Votre enfant est installé sur un siège, à distance des murs et de tout objet potentiellement intéressant pour lui, dans un endroit où il vous est possible de le surveiller discrètement.

Ne lui adressez la parole que pour lui répéter la consigne. Rappelez-lui, si nécessaire, que la minuterie sera remise à zéro à chaque fois qu'il enfreindra les règles en vigueur pendant la « pause ».

Une fois celle-ci achevée avec succès, félicitez-le et dites-lui qu'il pourra reprendre ses activités une fois la consigne effectuée.

La « pause » n'est pas exclusivement réservée à la maison. Elle peut également être pratiquée dans un lieu public ou chez des amis. En dehors de la maison, diminuez le temps de pause de moitié afin d'en faciliter la réalisation.