



## MÉTHODE « 1-2-3 »



Comptez jusqu'à 3 de la manière suivante :

Levez 1 doigt : « ça, c'est 1 ».

Levez 2 doigts : « ça, c'est 2 ».

Levez 3 doigts : « ça, c'est 3 ; tu prends une pause de 7 minutes »

Expliquez préalablement ce nouveau système à votre enfant : « Quand tu as un comportement que tu dois arrêter, c'est le décompte, un avertissement qui te dit clairement que tu dois stopper ce comportement. Tu auras deux chances d'arrêter. À 3, tu devras faire un temps d'arrêt.

Si ton comportement est plus grave (frapper quelqu'un ou crier des injures), ce sera alors automatiquement un 3 suivi d'un temps d'arrêt. »