







COMMENT RENFORCER LES COMPORTEMENTS POSITIFS DE VOTRE ENFANT ?
COMMENT LE MOTIVER A FAIRE DIFFEREMMENT ?

Le tableau d'économie de jetons : Comment procéder ?
3 actions et 12 règles


ACTIONS	REGLES (<i>détaillées en annexe 1</i>)																																								
<p><u>Réaliser un emploi du temps avec les jours de la semaine</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Comportements attendus</th> <th>lundi</th> <th>mardi</th> <th>mercredi</th> <th>jeudi</th> <th>vendredi</th> <th>samedi</th> <th>dimanche</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	Comportements attendus	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	1.								2.								3.								4.								
Comportements attendus	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche																																		
1.																																									
2.																																									
3.																																									
4.																																									
<p><u>Décider des comportements attendus que l'on souhaite voir chez son enfant</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Je range mon pyjama sous mon oreiller</p>  </td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td> <p>Je mets mon bol du petit déjeuner dans le lave-vaisselle</p>  </td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		L	M	M	J	V	S	D	<p>Je range mon pyjama sous mon oreiller</p> 								<p>Je mets mon bol du petit déjeuner dans le lave-vaisselle</p> 								<ol style="list-style-type: none"> 1. Soyez le plus précis possible pour que la consigne soit claire pour l'enfant. 2. Formulez de manière positive (éviter le « ne...pas ») 3. Assurez-vous que la consigne soit simple à valider pour l'enfant et pour le parent. 4. Formulez la consigne en débutant par « je » 5. Limitez le nombre de consignes que l'on veut cibler en fonction de l'âge. 6. Commencez par des objectifs faciles et réalisables. 7. Adaptez les consignes à l'âge de l'enfant. 																
	L	M	M	J	V	S	D																																		
<p>Je range mon pyjama sous mon oreiller</p> 																																									
<p>Je mets mon bol du petit déjeuner dans le lave-vaisselle</p> 																																									
<p><u>Féliciter et valoriser les réussites</u> : « Bravo », « Je suis fier-e de toi »... On peut aussi valoriser en attribuant un « point » (coller une gommette ou dessiner un rond dans le tableau, donner un jeton à mettre dans une boîte...) On évitera le point avec une valeur alimentaire ou pécuniaire (bonbons, euros)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Décidez de la taille des valorisations et du nombre de points : petites, moyennes et grandes récompenses (<i>exemples en annexe</i>) 9. Décidez avec votre enfant quand seront attribuées les récompenses : fin de la journée, fin de la semaine (à éviter pour les plus jeunes...) 10. Décidez de la liste des récompenses au préalable (<i>exemples en annexe</i>). 11. Ne changez pas plus d'une consigne à la fois et seulement lorsqu'elle a été réussie environ 15 jours d'affilée. 12. Instaurez une ligne bonus pour valoriser des comportements qui ne sont pas dans le tableau. 																																								

ANNEXE

Votre enfant apprend : Pour apprendre un nouveau comportement, il est important que vous montriez à votre enfant ce qu'il faut faire. Pour que ce soit efficace, il faut au début valoriser/récompenser les comportements désirés. Souvenez-vous lorsque vous avez appris à votre enfant la propreté, vous l'avez sûrement applaudi d'être allé aux toilettes ou félicité : parce que votre enfant a été valorisé, il a reproduit ce comportement.

ACTION 1 : réaliser un emploi du temps avec les jours de la semaine sous forme de tableau

ACTION 2 : décider des comportements attendus que l'on souhaite voir chez son enfant (règles 1 à 7)

Règle 1	Etre le plus précis possible pour que la consigne soit claire pour l'enfant. Des consignes vagues ou subjectives ne donneront pas de bons résultats. Eviter des consignes comme « je suis sage », « je suis calme » ou « je suis gentil »												
Règle 2	Formuler de manière positive. Les consignes formulées de manière négatives soulignent souvent le comportement que l'on ne veut pas (et risquent de le renforcer) Plutôt que : « je ne laisse pas traîner mes affaires sales » → « je mets mes affaires sales dans le panier de la salle de bain » Plutôt que : « je ne tape pas » → « je garde mes mains et mes pieds pour moi »												
Règle 3	S'assurer que la consigne soit simple pour l'enfant et facilement vérifiable. Plutôt qu'une consigne complexe « je m'habille seul » → diviser en plusieurs consignes « je mets mes chaussettes seul » ; « je mets ma culotte seul »...												
Règle 4	Formuler la consigne en débutant par « Je » , c'est important pour que l'enfant se sente acteur du changement. Il est important aussi que l'enfant participe à la rédaction des consignes. Ce sont des objectifs à atteindre pour mieux vivre à la maison durant le confinement												
Règle 5	Limiter le nombre de consignes que l'on veut cibler en fonction de l'âge de l'enfant. En général on conseille : <table border="1" data-bbox="443 965 1234 1077"> <tr> <td>3ans</td> <td>1 consigne</td> <td>6 ans</td> <td>4 consignes</td> </tr> <tr> <td>4 ans</td> <td>2 consignes</td> <td>7 ans</td> <td>5 consignes</td> </tr> <tr> <td>5 ans</td> <td>3 consignes</td> <td>8 ans et +</td> <td>6 consignes</td> </tr> </table>	3ans	1 consigne	6 ans	4 consignes	4 ans	2 consignes	7 ans	5 consignes	5 ans	3 consignes	8 ans et +	6 consignes
3ans	1 consigne	6 ans	4 consignes										
4 ans	2 consignes	7 ans	5 consignes										
5 ans	3 consignes	8 ans et +	6 consignes										
Règle 6	Commencer par des objectifs faciles : on commence avec des tâches, des actions facilement réussies pour permettre à l'enfant de se sentir compétent et de renforcer son estime de lui-même. Faites avec lui une liste de comportements que vous aimeriez voir chez lui, classez-les du plus difficile au moins difficile (ou du plus important au moins important). Commencer par le plus facile (ou le moins important) ou par des comportements déjà mis en place mais de manière encore irrégulière, inconstante (en cours d'acquisition)												
Règle 7 	Adapter les consignes à son âge : parfois ce n'est pas simple quand il y a des frères et sœurs. Les plus jeunes peuvent vouloir imiter les grands et faire des choses compliquées sans réussir. Ils peuvent alors s'énerver. Il faut être vigilant. Si l'enfant ne sait pas lire on peut remplacer la consigne écrite par une consigne illustrée (pictogramme)												

ACTION 3 : Féliciter et valoriser les réussites (règles 8 à 12)

Règles 8 : **Décider de la taille des valorisations** : en général on divise en petites, moyennes et grandes récompenses

Récompense petite	Récompense moyenne	Récompense importante
Regarder un dessin animé : 5 points	Faire un gâteau avec papa : 15 points	Envisager une sortie en famille à la fin du confinement (selon les goûts de l'enfant). Spectacle 60 points, parc d'attraction 1000 points
Appeler un copain par visio-conférence : 2 points	Faire un jeu de société avec maman : 10 points	

Règle 9 : **Décider avec votre enfant, quand vous attribuez les récompenses.**

Normalement l'enfant et le parent font le point sur la situation en fin de semaine sur les points gagnés. En fonction des points accumulés, l'enfant peut les dépenser en choisissant une récompense ou choisir d'économiser pour une plus grande récompense.

Chez les plus petits le système se fait sur une journée car une semaine représente un temps trop long.

En cette période de confinement, il est probablement plus judicieux d'avoir un système qui fonctionne à la journée car les journées sont longues et l'enfant, même plus grand, aura plus de mal à différer ses demandes.

Règle 10 : **Décider de la liste des récompenses au préalable- avant de se lancer.** On évitera les récompenses alimentaires et pécuniaires (1 point n'est pas égal à un carré de chocolat ou à 1 euros).

Il faut trouver des récompenses qui plaisent à l'enfant et auxquelles il ne peut pas avoir tout le temps accès (exemple : s'il a accès à sa console 1h/jour, il est peu probable que 5 minutes supplémentaires constituent une motivation).

Exemples de petites récompenses : en période de confinement, privilégier si possible les activités de famille.

- Aider à préparer les repas ou cuisiner avec les parents
- Prendre son petit-déjeuner au lit
- Demander à ses parents d'acheter l'aliment préféré durant les courses
- Choisir le menu d'un repas
- Colorier avec des crayons spéciaux

- Faire de la peinture
- Écouter de la musique
- Regarder la télévision seul
- Être exempté d'une tâche ménagère
- Faire un jeu avec un des parents
- appeler un ami en vidéo
- Jouer à des jeux vidéo
- Jouer à l'ordinateur
- Jouer avec un animal de compagnie
- Jouer du piano

- Jouer plus longtemps
- Lire avant de s'endormir
- Mettre la musique plus forte
- Parler plus longtemps au téléphone
- Prendre un bain moussant
- Regarder la télévision plus longtemps que d'habitude
- Se coucher plus tard
- Se faire raconter ou lire une histoire

Exemples de moyennes récompenses : en période de confinement il peut aussi s'agir d'actions à capitaliser pour après le confinement

- Jouer avec ses amis aux jeux vidéo à distance
- Aller au cinéma à la fin du confinement
- Inviter un ami à dormir
- Regarder un film préféré (on pourra le louer à la demande)
- Manger au restaurant à la fin du confinement
- Acheter un livre sur internet
- Acheter un magazine online

Exemples de grandes récompenses : en période de confinement ce seront des actions à capitaliser pour après la période de confinement

- Adopter un animal de compagnie
- Acheter un objet désiré (vêtement, jeu, etc.)
- Partir en colonie de vacances
- Assister à un spectacle
- Décorer sa chambre
- Faire partie d'une équipe de sport
- Recevoir un équipement sportif
- Recevoir un vêtement
- Recevoir un abonnement à un magazine
- Suivre un cours ou participer à une activité de son choix
- Voyager avec les parents vers une destination de son choix

Règle 11 : **Changement des consignes** : on ne change pas plus d'une consigne à la fois et on ne change une consigne que si elle a été réussie 15 jours d'affilée.

Règle 12 : **Instaurer une ligne Bonus dans le tableau**. La ligne Bonus représente les comportements que vous avez appréciés et que vous voulez valoriser mais qui ne sont pas dans le tableau.

Par exemple : « c'est vraiment gentil d'avoir passé l'aspirateur aujourd'hui, je te rajoute un point bonus ». Cela constitue une récompense aléatoire (un peu comme le loto !).

	Lundi	mardi	mercredi	Jeudi	vendredi	samedi	dimanche
							

En cas d'échec je fais quoi ?

- Si la consigne n'est pas réalisée : **On ne met pas de mauvais point/ on n'enlève pas de point déjà acquis : on ignore.** On peut juste dire « souviens-toi du tableau ». Trop insister, trop répéter la consigne revient à porter attention au mauvais comportement de l'enfant et on risque paradoxalement de maintenir le comportement que l'on veut voir disparaître.
- **On ne change pas les règles :** dans le cas où l'enfant a un mauvais comportement hors des consignes du tableau, on n'enlève pas de point. Si « bêtise » il y a eu, il peut y avoir une réponse en lien avec la bêtise mais sans lien avec le tableau.
- On réfléchit aux facteurs qui pourraient expliquer l'échec : la consigne est trop difficile ?, trop floue ?, mal comprise ?, pas assez attractive ?, il y en a trop ?
- Je relis alors les 12 règles pour voir si je n'ai pas sauté une étape.

Et on n'oublie pas : On félicite !!

ENCOURAGEZ à chaque fois que c'est réussi. Votre enfant sera fier de lui, et vous de lui. Vous limiterez les comportements d'opposition et de crise.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Je range mon pyjama sous mon oreiller 	★						
Je mets mon bol du petit déjeuner dans le lave vaisselle 							
Je me lave les dents après le petit déjeuner Je met mes affaires sales dans le panier à linge 	★						
BONUS 	★	★					

L'enfant n'a pas mis son bol dans le lave vaisselle il n'a pas le point

L'enfant n'a pas mis son linge sale dans le panier il n'a pas le point

On veut le féliciter car il a mis la table, il est resté sage pendant la réunion de maman au téléphone

lundi l'enfant a obtenu 4 points il peut les dépenser pour avoir des récompenses (à hauteur de 4 points) ★★

Récompense petite	Récompense moyenne	Récompense importante
Regarder un dessin animé : 5 points	Faire un gâteau avec papa : 15 points	Envisager une sortie en famille à la fin du confinement (selon les goûts de l'enfant). spectacle 60 points, par d'attraction 1000 points
Appeler un copain par <u>visio-conférence</u> : 2 points	Faire un jeu de société avec maman : 10 points	

Pendant le confinement privilégier des récompenses accessibles sur la journée et adapter les barèmes