

# ETRE PARENT AUJOURD'HUI DES CLÉS POUR UNE ÉDUCATION POSITIVE

Dr. Alessia MULLER  
Pédopsychiatre  
CMP-CATTP Antibes

# CONDITIONNEMENT OPÉRANT



- C'est une **théorie de l'apprentissage** développé par Skinner au milieu du siècle dernier qui se sert de renforcements et de punitions.
- Ce type de conditionnement affirme qu'un comportement suivi d'une conséquence (qu'elle soit punition ou récompense) a une connexion qui implique un apprentissage.

# RENFORCEMENT ET PUNITION

**L'apprentissage skinnerien repose sur deux éléments, le renforcement et la punition pouvant être chacun positif ou négatif.**

**Renforcement** : Conséquence qui va augmenter la fréquence du comportement qui l'a juste précédé

**Punition** : Conséquence qui va diminuer la fréquence du comportement qui l'a juste précédé

Par ailleurs une conséquence (punition ou renforcement) peut être **positive** si elle ajoute quelque chose ou **négative** si elle retire quelque chose

Ne voyez pas dans ce terme un jugement moral ou une indication de plaisir ou de déplaisir

# RENFORCEMENT POSITIF

Suite au comportement les parents ajoutent quelque chose (d'où le terme positif) qui va augmenter la probabilité que l'enfant reproduise le comportement (d'où le terme renforcement)

Par exemple

Un enfant a bien rangé sa chambre et ses parents :

- Lui donnent de l'attention
- Le félicitent
- le récompensent



# RENFORCEMENT NÉGATIF

L'apparition d'un comportement est immédiatement suivie par le retrait d'un stimulus désagréable, ce qui augmente la probabilité d'apparition du comportement.

Par exemple:

Pour aller travailler vous partez à 8h et vous tombez dans les embouteillages, le lendemain du coup vous décidez de partir plus tôt et évitez ainsi ce désagrément. Les jours suivants vous quittez la maison avant huit heures et continuez à éviter la circulation dense. Ce nouveau comportement a été intensifié par ce facteur.

# PUNITION POSITIVE



Le comportement est suivi de **l'addition** d'un stimulus avec pour objectif de **diminuer** la probabilité que ce comportement apparaisse à nouveau en des circonstances similaires

Par exemple :

Maxime de colère a cassé ses jouets :

- il va devoir les réparer et les recoller un par un



# PUNITION NÉGATIVE



Le comportement est suivi du retrait ou de l'interruption (**soustraction**) d'un stimulus avec pour objectif de **diminuer** la probabilité que ce comportement apparaisse à nouveau en des circonstances similaires

*Exemple:* Maxime n'a pas ramassé ses jouets comme ses parents lui ont demandé, il est :

- privé d'attention
- privé de dessert, de télévision, de sortie...



# CONTRAT DE POINTS



Les compliments sont souvent insuffisants pour motiver l'enfant à faire des tâches domestiques, suivre des règles ou obéir aux consignes

Il est parfois nécessaire de mettre en place un système de renforcement positif plus puissant : **Le système de points**

Il s'agit d'un système de **récompenses** à la maison avec pour objectif secondaire de diminuer l'attribution arbitraire des privilèges



# CONTRAT DE POINTS

Récompenser une série d'activités quotidiennes ou de comportements souhaités

Ces points/jetons seront échangés contre des récompenses (listes)

Savoir ce qui a été gagné et pour quel comportement

Pratique car utilisable dans toutes situations

Techniques pouvant paraître simples voire simplistes mais efficacité démontrée

Indispensable de faire preuve de persévérance et de continuité dans leur application

# CONTRAT DE POINTS



1. Trouvez ou achetez un ensemble de jetons en plastique (ou gommettes pour les plus jeunes)

- Tous les jetons ont la même valeur, quelque soit la couleur

2. Expliquer à l'enfant que vous trouvez qu'il n' a pas été assez récompensé pour les choses agréables qu'il a faites, que vous voulez changer cela, que vous allez créer un tableau qui récompensera ses comportements positifs et ses efforts et qu'il recevra des récompenses et des privilèges

# CONTRAT DE POINTS



3. Faites une banque avec votre enfant dans laquelle il gardera les jetons qu'il a gagné

4. Faites avec votre enfant une liste de privilèges qu'il peut obtenir (court, moyen et long terme)



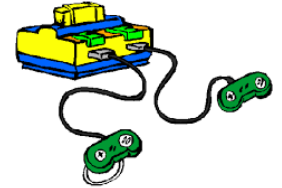
# CONTRAT DE POINTS

Petites récompenses:

- 5 points: 15 minutes de TV/ ordinateur
- 10 points: des images Pokémon
- 15 points: tour en vélo/ roller/ trottinette

Récompenses moyennes / Grandes:

- 40 points: Mac Donald
- 60 points: inviter copain
- 70 points: cinéma





# CONTRAT DE POINTS

Ceci ne doit pas inclure uniquement des privilèges spéciaux occasionnels (cinéma, faire du roller, acheter un jouet) mais aussi des privilèges quotidiens que votre enfant considère comme allant de soi (TV, console de jeux, vélo, invitation chez un copain...)

Essayer d'avoir au moins 10 récompenses sur cette liste

# CONTRAT DE POINTS

5. Faites une 2ème liste contenant des tâches et activités que vous demandez à votre enfant

Ce peut être des tâches domestiques (mettre le couvert, faire son lit...) mais aussi des activités quotidiennes (être habillé pour l'école, se laver et prendre son bain, se brosser les dents...)

Etre précis, pas d'ambiguïté possible

Choisir au moins un objectif facilement réalisable pour l'encourager

# CONTRAT DE POINTS

6. Prenez chaque tâche et décidez de sa valeur en jetons

- pour les enfants de 4-5 ans: 1 à 3 jetons pour chaque tâche
- pour les plus grands: utiliser 1 à 10 jetons

Plus la tâche est difficile, plus vous attribuer de jetons

7. Comptez le nombre de jetons que votre enfant gagnera quotidiennement

Décidez combien de jetons il devra payer chaque récompense

(environ 2/3 de jetons journaliers dépensés pour des privilèges quotidiens)



# CONTRAT DE POINTS

8. Possibilité de gagner des jetons supplémentaires quand les tâches sont faites de manière agréable et rapide

9. Dire à l'enfant que les jetons ne sont donnés que pour les tâches qui ont été faites dès la première demande



# CONTRAT DE POINTS

Ne retirez pas de points pour des comportements non adaptés

Parents notent les points

Revoir régulièrement les listes avec l'enfant – les enrichir

Récompenser votre enfant avec les points pour les situations où son cpt est adapté, lorsqu'il ne vous a pas dérangé dans les situations où cela était important (points bonus)

Ne pas donner les points avant réalisation de la tâche

Etre aussi rapide que possible pour récompenser

Important que les 2 parents utilisent ce système pour augmenter l'efficacité

A la remise des points, n'hésitez pas à dire à votre enfant que vous appréciez ce qu'il a fait et félicitez le => renforcement positif !!!!

# EXEMPLE

	Lun	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Sam	Dim
Brosser les dents le matin pendant 5 minutes	😊						
Mettre seul son pyjama le soir							
Mettre le linge sale dans la pаниère							
Devoirs de 17h à 18h sans discuter							
Débarrasser son assiette au diner							
TOTAL							

## EXEMPLE

Swan, 13 ans, a du mal à effectuer des tâches qui lui sont assignées à la maison et s'entendre avec sa jeune sœur. Après avoir réfléchi ensemble, Swan et ses parents sélectionnent 3 objectifs

- 1) Il débarrassera la table après le dîner (Gain: 3 points)
- 2) Il fera ses devoirs en rentrant à l'école avant d'aller jouer (Gain: 6 points)
- 3) Il ne parlera pas à sa sœur en criant (Gain: 10 points)

De plus, il est décidé que le garçon se verra attribuer ses points immédiatement après l'exécution des 2 premières tâches.

En revanche pour le comportement n°3, il recevra ses points à 20 h, lorsque sa sœur ira au lit.

## EXEMPLE

Exemples de récompenses choisies par Swan et ses parents:

1. 20 minutes de jeux vidéo (coût :9 points)
2. 15 minutes de téléphone avec un ami (coût :3 points)
3. Aller au cinéma le samedi (coût :50 points)
4. Inviter un ami à dormir à la maison (coût :120 points)