



# N O M M E R *la consigne*

PARFOIS, CE QUE NOUS  
CROYONS ÉMETTRE  
COMME UN INTERDIT...  
EST INTERPRÉTÉ COMME  
UNE CONSIGNE.

LE CERVEAU DE L'ENFANT  
NE TRAITE PAS BIEN LA  
NÉGATION. EN EFFET, LA  
NÉGATION N'EST PAS  
COMPRISE PAR LES ENFANTS  
QUI LA TRANSFORMENT EN  
AFFIRMATION.



Lorsque vous dites «ne mange pas ce bonbon », l'enfant l'entend comme un ordre : «mange bonbon ». Il obtempérera donc rapidement pour ne pas vous fâcher...

La négation oblige à deux gestes mentaux : l'évocation, donc la construction d'une image mentale, puis la négation de cette représentation. Le petit enfant ne peut jongler ainsi dans son esprit.

Vous lui simplifierez la vie en lui indiquant ce qu'il peut faire et non ce que vous ne voulez pas qu'il fasse. Une demande formulée de façon positive va aider l'enfant à focaliser son attention sur la demande plutôt que sur le comportement inapproprié. De plus, il vit dans le présent, inutile d'imaginer qu'il s'en souviendra longtemps. Et encore une fois, malgré son désir de vous faire plaisir, il ne peut encore inhiber ses impulsions à partir de sa seule décision.

---

« Vous lui simplifierez  
la vie en lui indiquant  
ce qu'il peut faire et  
non ce que vous ne  
voulez pas qu'il fasse. »

---

Isabelle Filliozat



### **POUR POSER DES LIMITES, LES PERMISSIONS ET LES INFORMATIONS SONT PLUS EFFICACES QUE LES INTERDITS.**

L'information permet de comprendre le sens des demandes, pourquoi je suis autorisé à faire ceci et pas cela. Elle est capitale pour que l'enfant comprenne la nécessité d'être prudent lorsqu'il s'approche d'un poêle par exemple. Une interdiction simple du type « Il est interdit de toucher le poêle » ne renseigne pas sur sa dangerosité et au contraire incitera l'enfant à aller vérifier ce qui se passe si... «Attention, le poêle est très chaud, de là où tu es, tu peux sentir comme ça chauffe?», l'information mobilise le cerveau frontal de l'enfant et incite à la prudence.

Les limites et les interdits vont susciter chez l'enfant l'envie de transgresser la consigne. Par exemple, la quantité de bonbons doit être limitée... en fait, la quantité de bonbons gagne à être définie, pas limitée. OUI, c'est une question de mots, et les mots sont très importants parce

qu'ils engendrent des réactions différentes du cerveau: «Pas plus de 3 bonbons » ou «Tu peux avoir 3 bonbons. Tu les comptes? ». C'est autant de bonbons, mais dans le premier cas, l'enfant se sent limité.

### **COMMENT TRANSFORMER UNE INTERDICTION EN PERMISSION?**

Au lieu de dire: «Ne cours pas!»

- Utiliser la formulation positive:  
« Marche lentement, le sol est glissant. »

OU

- Utiliser le questionnement pour solliciter son cortex préfrontal:  
« Comment pourrais-tu faire pour rester sur tes deux jambes en avançant sur ce sol glissant? ». L'enfant possède alors les informations (le sol est glissant), la consigne (marche lentement) ou un sujet de réflexion (comment vais-je faire?).

OU

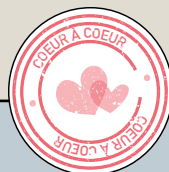
- Utiliser la proposition de choix: «Tu peux soit marcher lentement, soit attendre que le sol soit sec pour passer». Les choix entraînent le cerveau des enfants à réfléchir et, ici, à décider. Or, ce qu'on décide nous engage et les chances de réussite sont beaucoup plus grandes!

---

«Oui, c'est une question de mots, et les mots sont très importants parce qu'ils engendrent des réactions différentes du cerveau.»

Isabelle Filliozat

---



### **POUR ÊTRE COEUR À COEUR...**

La discipline positive, c'est faire en sorte de donner des consignes positives à l'enfant qu'il va pouvoir respecter. Je lui parle donc en langage « positif » d'action (au lieu d'expliquer ce que je veux qu'il ne fasse pas). Les formulations positives permettent de transformer les interdits en consignes, en règles.

Les permissions focalisent l'attention de l'enfant sur le comportement désiré. Les interdits focalisent l'attention sur le comportement problème.