# Pourquoi la fessée ne fonctionne pas?

La fessée n'est pas efficace pour amener un enfant à modifier son comportement. Ce n'est pas un exemple de discipline positive. La fessée peut nuire à votre relation avec votre enfant. Des recherches démontrent que la fessée enseigne à tort à votre enfant qu'il est acceptable de résoudre des problèmes par l'agressivité.

**Votre enfant a besoin que vous le guidiez.**

Il a besoin que vous soyez constant et patient.

## Ce que nous dit la loi :

La plupart des formes de punition physique sont considérées comme des crimes au Canada. Les provinces et territoires ont aussi des lois pour protéger les enfants.

**Pour en savoir plus sur la loi et le rôle de parent, visitez le site Web suivant :**

http://canada.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jp-cj/vf-fv/cce-mcb/index.html

## Cette brochure peut être téléchargée gratuitement:

http://healthycanadians.gc.ca/publications/healthy-living-vie-saine/spanking-2015-fessee/index-fra.php

**Cette brochure est aussi disponible en anglais.**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2015

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat.: HP10-23/2015F ISBN: 978-0-660-23393-2 Pub.: 140516



Agence de la santé publique du Canada et Ministère de la Justice Canada

Public Health Agency of Canada and Department of Justice Canada

# Pourquoi faut-il éviter de donner la fessée?

## Conseils pour guider le comportement de votre enfant de façon positive

Canada

En tant que parent, on peut parfois se sentir frustré du comportement de nos enfants et ne pas savoir quoi faire. Tous les enfants ont besoin d'être guidés pour apprendre à se maîtriser. Guider les enfants de façon positive leur permet d'acquérir des compétences, favorise leur estime de soi et renforce le lien d'attachement parent-enfant. Or, les punitions physiques, ne favorisent pas une discipline positive. Les enfants ont besoin de vivre une relation sécurisante, stable et enrichissante avec leurs parents.

**Voici des conseils pour vous aider à guider le comportement de votre enfant de façon positive.**

# Conseils pour guider les comportements de votre enfant de manière positive

## 1 Calmez-vous avant d'agir.

Quand on est frustré, on réagit parfois sans réfléchir. Si vous réagissez de façon blessante, vous pouvez aggraver la situation en faisant peur à votre enfant. Lorsque vous devenez frustré, prenez de grandes respirations. Détendez-vous, vous pourrez ainsi penser plus clairement avant d'agir ou de parler.

## 2 Pensez à ce que vous voulez que votre enfant retienne dans une situation particulière.

Quand il sera frustré, votre enfant saura quoi faire grâce à votre exemple. Les enfants qui reçoivent la fessée sont plus portés à résoudre leurs propres conflits en frappant les autres. Pour enseigner aux enfants le respect et un comportement non violent, traitez-les avec respect et agissez avec eux de façon non violente. Montrez-lui comment faire.

## 3 Mettez-vous à la place de votre enfant.

La plupart des comportements des enfants qui peuvent frustrer les parents sont des réactions plutôt normales. L'enfant réagit pour une raison particulière : la faim, la fatigue, l'ennui, la nervosité, la maladie, la douleur, le découragement, la frustration, le stress.

- Votre enfant a-t-il mangé sa collation?
- S'est-il endormi tard la veille?
- A-t-il fait sa sieste?
- A-t-il besoin d'aller courir dehors?
- Est-il malade?
- La famille éprouve-t-elle du stress?

Demandez à votre enfant si quelque chose le dérange. Lorsqu'on comprend la raison qui motive le comportement de l'enfant, il est plus facile de contrôler la situation sans perdre son calme.



## 4 Pensez au stade de développement de votre enfant.

**Les bébés** commencent tout juste à faire l'expérience de la vie. Ils doivent savoir qu'ils sont en sécurité. Ils pleurent souvent car ils ne peuvent pas utiliser des mots pour vous dire comment ils se sentent ou ce qu'il leur faut. Il n'est pas toujours facile de savoir ce qu'un bébé essaie de vous dire. **Les bébés ne pleurent jamais pour vous mettre en colère.** Ils ont seulement besoin d'amour, de sécurité, de soins et de protection. Ils doivent être rassurés et se sentir en sécurité avec vous. Il est impossible de gâter un bébé. Il s'agit d'une fausse croyance de penser qu'à trop le prendre, vous le gâterez.

Lorsque votre bébé pleure, essayez les choses suivantes :

- le nourrir
- changer sa couche
- le prendre, le cajoler, lui chanter une chanson
- le bercer ou le promener

Si votre bébé n'arrête pas de pleurer et que la situation devient stressante, déposez-le dans un endroit sécuritaire. Puis, passez quelques minutes seul, question de vous calmer. Selon la situation, demandez de l'aide à votre entourage (famille, amis, médecin, autres ressources communautaires).

**Rappelez-vous! Ne secouez jamais votre bébé.**

Cela pourrait causer des lésions cérébrales, et même entraîner la mort.

Les renseignements donnés dans ce feuillet s'appliquent autant aux garçons qu'aux filles et peuvent être utilisés autant par les hommes que par les femmes. L'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.



**Les tout-petits** apprennent en touchant et en goûtant à tout. C'est ainsi qu'ils se familiarisent avec le monde qui les entoure. Ce sont de petits explorateurs qui veulent tout connaître et comprendre comment les choses fonctionnent. Un enfant qui reçoit une tape sur la main pour avoir touché à quelque chose aura peur d'explorer et apprendra donc moins. Pour que votre tout-petit puisse explorer en sécurité :

- Rangez les objets dangereux.
- Détournez son attention en lui montrant un jouet sécuritaire.
- Dites-lui souvent des mots comme « c'est chaud », « ça coupe » et « aïe » pour lui faire percevoir le danger.
- Assurez-vous qu'il est toujours dans un endroit sécuritaire et surveillez-le de près.

**Les enfants d'âge préscolaire** veulent de plus en plus faire des choses par eux-mêmes et prendre leurs propres décisions. Ils ne peuvent pas encore bien exprimer leurs émotions ou les contrôler. Lorsqu'ils sont frustrés, ils font souvent des crises de colère. Leurs émotions prennent le dessus, ce qui peut leur faire peur. Si vous leur donnez la fessée, cela pourrait les effrayer davantage et empirer la situation. Essayez plutôt les tactiques suivantes :

- Restez près de votre enfant et veillez à sa sécurité.
- Respirez profondément.
- Restez calme pour l'aider à se calmer graduellement.

Une fois que votre enfant s'est calmé, aidez-le à verbaliser ses émotions. « Tu étais fâché parce que j'ai coupé ta pomme et tu voulais la manger entière. » Montrez-lui comment gérer ses émotions fortes sans crier ou frapper. Enseignez-lui comment trouver des solutions à ses problèmes. Aidez-le à exprimer ses sentiments par des mots. Si un objet est endommagé, apprenez à votre enfant à le réparer, si possible.



## 5 Créez un foyer où règnent l'amour et le respect.

Les adultes sont d'importants modèles de comportement. Les enfants apprennent en observant comment les adultes se traitent entre eux et comment ils traitent les enfants. Parlez avec votre enfant et expliquez-lui les choses pour qu'il puisse apprendre. Montrez-lui des choses et félicitez ses efforts. Respectez son besoin de grandir, d'apprendre et d'explorer. Montrez-lui ce qui est sécuritaire et détournez-le des choses qui pourraient le blesser. Respectez ses besoins de sommeil et de nourriture saine, qui affectent grandement son comportement. Établissez une routine quotidienne. **Enfin, et surtout, amusez-vous avec vos enfants!**

**Tous les parents sont en apprentissage continu.**

Ils ont besoin de conseils et d'appui.

## 6 Ne soyez pas gêné de demander de l'aide.

Pour savoir où trouver des ressources dans votre communauté, communiquez avec :

- votre médecin de famille
- votre centre de santé et de services sociaux ou votre service local de santé publique
- votre travailleur social ou personne-ressource pour le soutien de la famille
- votre garderie
- les centres de ressources pour les familles ou les maisons de la famille
- les organismes de services à l'enfance et à la famille
- les programmes de soutien aux compétences parentales, comme Y'a personne de parfait
- les organisations et programmes de santé des Premières Nations, des Métis et des Inuits
- les centres multiculturels ou les centres destinés aux nouveaux arrivants
- les forums de soutien sur les médias sociaux