

Règles de vie / Règles familiales

Les règles de vie ou règles familiales représentent les valeurs qui vous sont chères et que vous souhaitez que les membres de votre famille respectent. Elles ont pour but de vous permettre d’instaurer et de maintenir un climat familial harmonieux.

Un certain consensus social semble cibler les trois règles de vie suivantes comme représentant généralement les règles qui sont enseignées successivement aux enfants dès leur plus jeune âge :

- **Politesse**
- **Respect**
- **Honnêteté**

Les règles de vie (règles familiales) doivent être :

- ciblées par les parents car ce sont eux qui ont la responsabilité de la bonne marche et de l’harmonie au sein de la famille;
- présentées aux enfants par les deux parents en même temps afin de démontrer clairement que les parents détiennent un statut particulier et qu’ils assument leurs rôles parentaux;
- affichées dans un endroit bien en vue de toute la famille (ex. cuisine, frigo, salle à manger), à la hauteur des yeux des enfants.



Interventions :

Il n'y a pas de perte de privilège ou de conséquence à appliquer lorsqu'une règle de vie (ou une règle familiale) n'est pas respectée.

En effet, puisque les règles de vie concernent les manières de se comporter en société, il importe plutôt de souligner le non-respect ou l'oubli de la règle et d'indiquer clairement le geste ou l'attitude à adopter.

ASTUCES :

- Éviter, autant que possible, de regarder dans les yeux lorsque l'enfant est opposant car cela risque de provoquer une escalade.
- Se contenter de regarder la règle et de la pointer du doigt.

Exemple : En cas de non-respect d'une ou des règles, le parent amène l'enfant face à l'affiche des règles, montre du doigt la règle non respectée et dit calmement, par exemple :

« Regarde. Voici la règle. Tu as oublié ou négligé cette règle. Tu dois, comme tous les autres membres de la famille, respecter chaque règle. »

- Nommer le comportement attendu.

Quand l'enfant démontre qu'il a compris et accepte votre intervention (accord verbal, excuse spontanée, intérêt visuel pour la règle, attitude calme), lui nommer le type de comportement que vous attendez, par exemple :

« Maintenant, tu peux retourner calmement dans le salon et demander poliment la télécommande à ton frère en disant SVP. »

Élaborer les règles de vie / règles familiales, les afficher et monter l'exemple !

Profiter de l'occasion pour créer un tableau des règles de vie familiales attrayant pour toute la famille.

Inscrire des exemples de comportements attendus qui illustrent chaque règle.

Cibler 2 ou 3 règles **maximum**.

- **Adolescents & enfants qui savent lire** : inscrire la règle en un seul mot (voir exemple).
- **Enfants qui savent lire & enfants en bas âge** : jumeler la règle avec un pictogramme (le placer juste en dessous de la règle).



Exemple de tableau à afficher

Règles de vie Règles familiales	
Règles	Comportements attendus
Politesse	Je dis SVP & Merci J'utilise un ton calme Je m'excuse J'adopte une attitude correcte (mimiques et gestes)
Respect	Dans mes paroles Dans mes gestes Dans mon attitude
Honnêteté	Je dis la vérité J'avoue mes torts J'accepte la responsabilité de mes gestes, de mes paroles

