

## Le système d'économie de « jetons »

Certains enfants ont beaucoup de mal à obéir à leurs parents, non pas spécialement par manque de bonne volonté, mais par manque d'anticipation, d'autonomie, d'intérêt, ou parce qu'ils sont occupés à autre chose.

Une Stratégie qui les aide beaucoup à obéir et donc à améliorer les relations intra-familiales se nomme « *l'économie de jetons* »

Cette méthode a plusieurs buts

- valoriser les bons comportements et les récompenser,
- éviter les conflits, les punitions,
- apprendre à l'enfant à être plus autonome,
- supprimer les comportements à problèmes,
- aider l'enfant à mettre en place les stratégies nécessaires afin d'obtenir la récompense,
- anticiper l'avenir et maintenir l'attitude adéquate,
- communiquer avec son enfant,
- comprendre ses difficultés à accepter, ou à mettre en place une consigne,
- pouvoir l'aider sans « faire à sa place »
- faire comprendre les principes éducatifs et lui donner les valeurs nécessitées par la vie en société.

*Il s'agit de récompenser par des "jetons", (gommettes ou points bleus) une série d'activités quotidiennes, ou de comportements souhaités. Ces jetons seront ensuite échangés contre des cadeaux ou des activités que l'enfant désire ardemment.*

Cette méthode peut apparaître comme un encouragement à ne faire des choses que, si elles sont récompensées. Mais, il faut comprendre qu'un enfant qui a du mal à accepter, ou à mettre en place des consignes, a besoin d'un système qui le motive. D'ailleurs le travail fourni à l'école est récompensé par des bonnes notes et par les parents.

Pour un enfant, changer de comportement, lui demande un effort. Il paraît donc judicieux de le récompenser, afin qu'il persiste dans ses nouvelles attitudes.

Il ne faut pas craindre, que le nouveau comportement ne se maintienne qu'au prix d'une récompense. Les études et la pratique quotidienne, ont montré que lorsqu'un enfant a acquis une nouvelle habitude, il la garde, même si elle n'est plus encouragée. Prenons, par exemple, l'acquisition de la propreté lorsque l'enfant commence à faire sur son pot, il est félicité, et ses parents lui expriment leur joie. Après quelques temps, il n'est plus nécessaire de le faire:

l'enfant va aux toilettes sans attendre de récompenses. Il a donc acquis un comportement social et le maintien à long terme. Notre méthode vise le même but.

### **MÉTHODE:**

Il s'agit de fabriquer avec l'enfant, un tableau semainier dans lequel une série d'activités ou de comportements doivent être réalisés quotidiennement.



Par exemple :

Tâches et comportements	Points	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Faire son lit									
Se mettre à ses devoirs de 17H00 à 18H00									
Faire répéter au maximum 3 fois les demandes									
Préparer son cartable le soir									
Se laver les dents									
Téléphoner moins de 10 minutes									
Divers									
Total									

Lorsque l'enfant applique la consigne, collez, par exemple, une « gommette bleue » en faisant des commentaires positifs. N'hésitez pas à montrer votre plaisir.

Par contre, si le comportement n'est pas réalisé mettez une « gommette rouge » sans aucun commentaire.

Dans la rubrique « Divers » il vous est possible de rajouter des points bleus, le plus souvent, lorsque votre enfant fait quelque chose d'inhabituel et qui vous fait plaisir une bonne note en classe, une table mise sans l'avoir demandé... Cette rubrique a d'autres utilisations, que nous verrons plus loin.

### A la fin de la semaine

**A) le total des points "bleus" est compté et ils peuvent être échangé.**

Vous aurez au préalable préparé avec l'enfant un tableau de récompenses. Plusieurs modalités peuvent être envisagées selon les motivations de l'enfant

1. Faire un tableau de cadeaux dont vous donnerez le prix en “gommettes bleues”

- Un paquet de “pog” = 10 points
  - Un paquet d’images autocollantes = 20 points
  - Un “polypocket” = 30 points
  - Une poupée = ... points
  - Un nouveau jeu sur ordinateur = ... points
- ETC...

En fait, chaque fois que l’enfant vous demande quelque chose, *ne refusez plus* : incluez le dans la liste des récompenses. Vous déterminerez le nombre de points nécessaires à son obtention. Vous ferez ainsi comprendre, sans avoir besoin de parler d’argent, la valeur des choses. Il est bien entendu, que, s’il vous est demandé un objet contraire à vos principes éducatifs, vous êtes libre de refuser en expliquant votre position.

L’enfant aura la possibilité soit, d’échanger immédiatement ses points, ou, d’anticiper l’avenir en « économisant », afin d’avoir un plus gros cadeau. Il devra alors mettre en place des stratégies à long terme d’application des consignes, et comprendra l’intérêt d’un effort prolongé. Il utilisera, pour ce faire, les mathématiques apprises à l’école.

Pour les parents, cette méthode augmente le plaisir d’offrir. Ces cadeaux désirés, auront permis d’obtenir la mise en place de comportements que vous souhaitiez. Vous aurez donc le plaisir d’offrir et celui d’avoir amélioré les relations familiales

2. Si votre enfant adore, un peu trop à votre goût, la télévision vous pouvez négocier la valeur du point bleu à 1, 5 ou 10 minutes d’émission.

Au moment de l’échange l’enfant devra calculer son gain de temps d’écoute télévisuelle. Vous regarderez avec lui un programme de télévision et il devra déterminer, si possible avec vos conseils, quelles émissions il pourra regarder en fonction du nombre de points gagnés. Ainsi, il apprendra à sélectionner ses programmes et à devenir plus critique. Il devra faire des choix d’émissions et ne plus regarder tout et n’importe quoi.

3. Si les jeux vidéo, prennent une trop grande place dans ta vie familiale, vous pouvez, là encore échanger, les points contre un temps.

4. Les activités de loisirs peuvent aussi être négociées par l’intermédiaire des points. Les activités de loisirs peuvent aussi être négociées par l’intermédiaire des points

- parc astérix =
- parc eurodisney =
- inviter un copain/copine) =
- faire une fête =
- faire une activité avec un ou les parents : lecture, jeu, cinéma...

Beaucoup d’enfant aiment avoir pour eux seuls, la disponibilité parentale. Ce système vous oblige à y faire attention. Il permet de montrer à l’enfant que son obéissance, sa prise d’autonomie libèrent du temps pour faire des activités avec lui .

5. Bien sûr d'autres échanges sont possibles. L'important, est de trouver ce qui motivera le plus votre enfant.

Vous n'êtes toutefois pas obligé de tout accepter. il s'agit d'une négociation ou les désirs de chacun doivent être respectés. Ainsi, si vos principes vous amène à refuser, la présence d'une console de jeux, une mobylette...ne cédez pas : expliquez vos positions à votre enfant et proposez lui autre chose.

Il est tout aussi nécessaire de comprendre qu'il faut respecter certaines règles et que tout ne peut être obtenu dans notre société .

6. Il est possible de mélanger plusieurs des idées présentées ci-dessus.

### **B) Un nouveau tableau est négocié pour la semaine suivante:**

1. Augmentez la difficulté en quantité ou en qualité

Dans l'exemple du tableau, on peut demander de faire répéter au maximum deux fois les demandes, de faire le lit et de ranger ses affaires, de préparer son cartable et ses vêtements pour le lendemain, d'augmenter son temps de travail.

2. Si un comportement est appliqué quotidiennement, il sera rangé dans la rubrique "Divers", sans être écrit.

Ainsi, si votre enfant se lave quotidiennement les dents, ce comportement sera considéré comme acquis.. Fait, il ne rapporte plus de points bleus; non fait, donne des points rouges, qui seront déduits du total de la semaine .

3. Le comportement mis en rubrique "Divers" sera remplacé par un nouveau que vous souhaitez faire apparaître.

4. Si une rubrique a systématiquement des points rouges

#### **demandez-vous :**

- 1) Si votre intitulé est compréhensible; ainsi des termes tels que "doit travailler, doit ranger, doit être sage," sont trop vagues. Il faut expliciter ce que vous attendez de l'enfant attitude par attitude. Les comportements de chaque rubrique doivent être observables ou mesurables, Un lit est fait ou pas, la mise au travail est faite à 17 heures ou non.

L'enfant doit savoir précisément ce qu'il doit faire. Vous éviterez ainsi de nombreux désaccords sur des termes qui sont, en général, appréciés différemment par un enfant ou un adulte

- 2) Les termes employés sont-ils en rapport avec les apprentissages de l'enfant: sait-il lire l'heure, est-il capable de faire un lit ?

- 3) N'est-ce pas trop difficile ? Il n'a jamais rangé quoi que ce soit, et vous lui demandez de ranger toute sa chambre, tous les jours. Procédez par étape au fil des semaines : le lit, ses vêtements, son bureau, ses jeux.

Il vous fait répéter dix fois les choses, commencez par" faire répéter maximum dix fois et diminuez progressivement.

#### **Cherchez avec l'enfant les raisons de l'échec :**

Demandez, quelles sont les stratégies qu'il a utilisée afin de réussir. Analysez les avec lui et proposez d'autres méthodes. Vous découvrirez parfois un type de difficulté non

compréhensible intuitivement. Ainsi cet enfant qui ne ramenait jamais le pain le soir alors qu'il avait accepté de le faire. Il avait peur de la boulangère, mère de son pire ennemi. Un changement de boulangerie a permis la résolution du problème.

### Quelques conseils

Comme vous avez pu le constater, ce sont les points bleus qui sont valorisés. Il n'est pas nécessaire de compter les points rouges, ils prennent la place des points bleus, ils sont donc déduits automatiquement.

Vous renforcez ainsi les bons comportements et éteignez la valeur des mauvais.

- Les activités sportives ou de loisir hebdomadaires ne doivent pas être l'enjeu de votre négociation. Elles permettent à l'enfant de souffler un peu et sont nécessaires. Elles ont pour but l'expression corporelle, qui est contrôlée par ailleurs, durant le temps scolaire. Elles favorisent la socialisation, valorisent d'autres comportements, ouvrent l'esprit, mettent souvent en application ce qui a été appris à l'école. Les enfants scolarisés ont besoin de ces temps d'expression libre, ils améliorent souvent les capacités d'apprentissage.

- Lorsque l'échange se fait, même si votre enfant a été odieux ce jour là vous devez l'accepter.

Les points ont été obtenus grâce à la mise en application de consignes que vous avez appréciées. Si vous les retirez à cause d'une autre attitude inadéquate, vous détruisez les efforts fournis.

Si un comportement vous a été insupportable, vous avez la possibilité soit, de mettre des points rouges dans la rubrique "Divers", soit, et c'est mieux, de mettre la bonne attitude en prochaine rubrique la semaine d'après.

- Les deux premières semaines faites gagner votre enfant

Menez en rubrique, uniquement des comportements qu'il sait déjà faire, mais qu'il n'applique pas régulièrement.

Ainsi vous encouragez et montrez que votre tableau n'est pas punitif. Au contraire, il évite les conflits et permet d'obtenir des récompenses. Durant ces quinze jours, vous apprendrez à manipuler le tableau et à négocier avec votre enfant.

Dans notre pratique nous constatons souvent que les frères et soeurs vont rapidement vous demander, eux aussi, leur tableau et les récompenses qui vont avec. N'hésitez pas à le faire. Vous obtiendrez les mêmes résultats.

De plus, en cas de conflits fraternels fréquents, pensez à mettre « au maximum X disputes par jour » dans les tableaux de chacun des protagonistes. Vous verrez alors vos enfants se débrouiller entre eux pour éviter les conflits et obtenir les points bleus.

Les cadeaux que vous auriez offert de toute façon, tels que les cadeaux d'anniversaire, de Noël, de communion, ne doivent pas être inclus dans le tableau.

- Le conseil le plus important.

Lorsque vous avez négocié les récompenses n'offrez rien qui n'ait été obtenu par le tableau. Ne cédez pas s'il manque quelques points pour atteindre la valeur d'un cadeau, faites attendre jusqu'à obtention du prix négocié. Votre tableau ne sera crédible qu'à ce prix. Si votre enfant sait qu'il peut avoir ce qu'il veut car il vous aura fait "craquer", il ne fera plus aucun effort.

### **En conclusion:**

Le tableau vous permettra d'éviter les conflits et les punitions qui laissent souvent aux parents des remords et ne font pas changer l'enfant.

Vous verrez les progrès de vos enfants et les valoriserez.

Vous découvrirez un autre dialogue basé sur la négociation.

Vous serez surpris des capacités que votre enfant peut mettre en oeuvre.

Nous rappelons qu'il s'agit d'une méthode élaborée par des professionnels mais elle sera encore plus efficace si vous savez l'adapter à la connaissance que vous avez de votre enfant et à vos principes. Mélangez des « trucs » de professionnels et votre intuition personnelle et vous aurez les meilleurs résultats.

Bibliographie : « mon enfant s'oppose » Docteur Gisèle Georges

Nous remercions l'Auteur le Docteur Leveau psychiatre à Fontainebleau pour ce document mis à disposition de l'association.