

La Méthode 1 2 3



Des limites claires en 3 étapes

Ou comment **éviter de perdre votre énergie** à vous répéter et permettre à votre enfant de **connaître exactement vos limites**.

Les **avantages** de cette méthode :

- "Un enfant averti en vaut deux"
- "Je pose les règles"
- "Je laisse un espace de réflexion, de seconde chance."

ETAPE 1

J'exprime sereinement et avec clarté une consigne ou un interdit. Mon ton est enjoué, posé et je peux y ajouter de l'humour ou de la légèreté

Exemples :

- "Max peux-tu diminuer le son de ta musique s'il te plaît"
- "Chouette il y a eu une tornade dans la salle de bain, peux-tu y aller maintenant pour ranger tes affaires?"
- "Hey les gars, c'est l'heure de votre voyage au pays des rêves, je ne veux plus vous entendre, on ferme les yeux et la bouche!"

On évitera :

D'être vague : "t'as pas l'impression que ta musique nous casse les oreilles!"

D'utiliser le conditionnel : "pourrais-tu ranger la salle de bain?"

De formuler des sermons ou reproches : "les gars vous me fatiguez, c'est toujours la même chose, combien de fois je vais devoir le répéter"

La Méthode 1 2 3



Des limites claires en 3 étapes

ETAPE 2

Si votre enfant ne respecte pas les consignes ou semble subitement atteint de surdité, **assurez-vous d'aller chercher son attention.** Aller vers lui ou demander lui de venir vers vous, s'il est utile de le faire sortir de sa "zone" et se poser à sa hauteur pour capter son regard.

Mon ton sera ferme et direct.

"Maxime viens ici, j'ai à te parler! ..."

"Je t'ai demandé ... , est-ce que tu m'as bien compris ?"

Exemples :

- Je t'ai demandé de baisser le volume.. C'est ça ou tu me donnes tes écouteurs, c'est clair?
- La salle de bain c'est maintenant, merci.
- C'est le deuxième avertissement, je ne veux plus rien entendre, vous m'avez compris?! ""

On évitera :

D'élever le ton, de se plaindre ou de faire une liste de reproches et surtout on ne va pas sur le terrain de la négociation. s

La Méthode 1 2 3



Des limites claires en 3 étapes

ETAPE 3

s'il désobéit, **la conséquence doit être immédiate.** même si au moment où il vous voit arriver il décide de s'exécuter, il doit écouter avant qu'arrive le 3 !

De votre côté, vous devez avoir anticiper une conséquence correcte et en lien avec la situation.

Mon ton sera ferme et détaché. La conséquence n'est pas émotionnelle, elle est simplement une suite cohérente.

Exemples :

- "Maxime tu as fait ton choix, tu me donnes tes écouteurs. Tu les auras en retour demain matin."
- "Juliette tu éteints la tv et ce soir tu vas au lit 30' plus tôt."
- Et de 3, la sortie cinéma de demain est annulée."

On évitera :

De donner une autre chance.

D'indiquer une conséquence qu'on ne pourra pas appliquer (ex. "tu n'iras pas chez Mamy demain" alors qu'on n'a pas d'autre solution ou "pas de gsm pendant 3 jours" alors qu'on sait qu'il doit l'avoir pour se déplacer etc...

D'être trop rapide à compter (il faut laisser le temps à l'enfant de s'ajuster) ou d'être trop lent (ce qui revient au même que de lui donner plusieurs chances)

De se fâcher : on n'est pas en colère ou déçu, on applique simplement une règle

La Méthode 1 2 3



VALÉRIE COACH FAMILIAL

Des limites claires en 3 étapes

On peut utiliser la méthode 1 2 3 sous une **forme simplifiée**

- *Je vais compter jusqu'à 3 et je souhaite que ...*
- *A 3 si tu n'as pas respecté ma demande, voici ce que je devrai prendre comme mesure.*

Les prochaines fois, vous pouvez demander à l'enfant : "souhaites-tu que je compte jusqu'à 3 ou préfères-tu t'exécuter directement? "

Si vous choisissez d'adopter cette méthode et si auparavant vous étiez soit trop souple, soit trop réactif, prenez le temps d'expliquer les nouvelles règles à votre enfant pour qu'il puisse comprendre les avantages que cela apportera à votre relation