



La cohésion parentale

Par Sabrina
Labranche. M. Ps.Éd.



Pourquoi la cohésion parentale est-elle importante?

Être parent en équipe, ce n'est pas nécessairement facile : chacun arrive avec ses expériences, ses valeur et sa façon naturelle d'intervenir auprès de l'enfant. Il est donc normal de ne pas toujours être en accord et que certaines situations créent des tensions.



La cohésion parentale ne signifie pas toujours être d'accord ou avoir la même approche, mais avancer ensemble pour le bien-être de l'enfant. Ainsi, même lorsqu'on est pas en accord, l'important est d'en discuter et de trouver un compromis, où chacun des deux parents se sent à l'aise.

Pourquoi la cohésion parentale est-elle importante? (suite)

Unir les messages pour réduire la confusion

Quand les deux adultes donnent les mêmes attentes, les mêmes limites et les mêmes conséquences, l'enfant sait exactement ce qu'on attend de lui. Puisque l'ambiguïté est moindre, il cherchera également probablement moins à aller tester les limites par les comportements.



Être prévisible pour sécuriser

Les enfants, surtout ceux avec un TSA, présentent une sensibilité accrue à leur environnement. Ils ont besoin de sentir que le monde est prévisible. La cohésion parentale crée un environnement où les règles ne changent pas selon l'humeur d'un parent ou selon à qui il demande. Cela contribue alors à réduire l'anxiété et donc, les comportements de recherche de contrôle.



Source de référence : Higgins, J., & Stensland, M. (2022). *Effective Parenting Styles for Autism Spectrum Kids. Inclusive ABA*.

Pourquoi la cohésion parentale est-elle importante? (suite)

Unir les messages pour réduire la confusion

Quand l'enfant perçoit qu'il y a une faille entre les parents, il peut intuitivement chercher à contrôler, pas par mauvaise intention, mais parce que c'est un développement normal. Une cohésion ferme et bienveillante réduit automatiquement ces comportements.



Modéliser le comportement attendu

Considérant qu'un enfant apprend en observant, quand il voit que les adultes sont capables de se parler, s'entendre et résoudre un désaccord, il apprend lui-même des compétences de régulation et de résolution de problèmes.



Apprendre à se connaître comme équipe parentale



Les valeurs

Quelles sont les valeurs les plus importantes pour toi quand tu penses à l'**éducation de tes enfants**? (5 maximum et tente de les classer de 1 à 5, 1 étant la plus importante pour toi).

- Le respect _____
- L'amour _____
- L'autonomie _____
- Responsabilité _____
- Sécurité _____
- Équité _____
- Intégration _____
- Compétences _____

- Bienveillance _____
- Autre : _____
- Autre : _____
- Autre : _____





Communication

Quand quelque chose change (ex : une nouvelle règle, intégration d'une nouvelle stratégie, etc.)

- On s'en parle avant** _____
- Autre :** _____
- On s'en parle après** _____
- On ne s'en parle pas toujours** _____
- On ne sait pas comment en parler** _____





La ou les priorités concernant notre enfant

Qu'est-ce qui apparaît le plus important en ce moment à travailler en priorité?



Les crises/comportements difficiles



L'alimentation

La communication



Le lien avec nous

La routine



Autre :

L'autonomie



Les interactions sociales

3 points sur lesquels nous sommes alignés/ en accord :

1

2

3

1 point à discuter ou harmoniser :

1



Un exemple de règle importante pour vous à la maison :

Comment t'assures-tu de la faire respecter?

Comment l'autre parent s'assure-t-il de la faire respecter ?



Les croyances liées à l'éducation (priorités dans la façon d'éduquer l'enfant)

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point suis-je d'accord avec ces propos ?

1. Pour qu'un enfant se développe de façon optimale, il a besoin de limites claires.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2. Un enfant a besoin d'être autant indépendant que possible de l'adulte.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

3. Pour s'épanouir, l'enfant a besoin de liberté et donc, de pouvoir choisir ce qu'il souhaite faire sans être forcé .

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

4. Lorsque l'enfant réalise un comportement non-accepté à la maison, comme parent, je :

(ex : le place en retrait, lui présente le comportement attendu, etc.)

5. Pour moi, la présence de conséquence chez l'enfant est primordiale lorsqu'il se comporte de façon inadéquate.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6. Il est important que l'enfant apprenne rapidement à faire des choses par lui-même.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

7. Je préfère encourager l'enfant à persévérer plutôt que de lui donner une solution immédiate.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>							
----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

5

La distribution des rôles au sein de la famille



Exemples pour guider la réflexion au besoin :

- Qui est responsable de chaque étape de la routine de l'enfant (ex : bain, repas, dodo, etc.)
- Qui est responsable de se présenter aux rendez-vous des enfants ?
- Qui est responsable de la discipline?
- Réponse aux besoins matériels et financiers?

