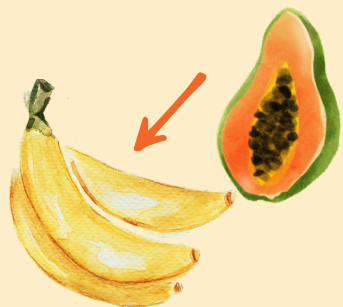
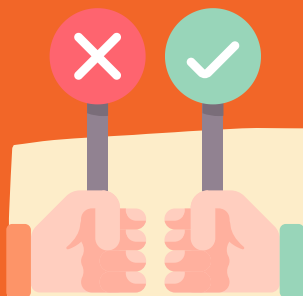


Choisir de façon saine

Loulu  
fait des  
choix



Sabrina Labranche, Ps.éd



# Objectif du guide

Aider à comprendre comment doser la liberté de choix donnée à son enfant, selon son âge, sa maturité et le contexte, afin de favoriser l'autonomie sans créer d'anxiété ni de conflit.

## *Pourquoi est-ce important de parler de choix?*

**Donner des choix** à l'enfant :

- Favorise l'**autonomie** et le **sentiment de compétence**
- Aide l'enfant à développer son **jugement** et à se sentir impliqué dans ce qu'il vit.
- Renforce le **lien de confiance** entre le parent et l'enfant : l'enfant sent qu'on lui fait confiance.



Mais donner **trop de choix** ou des choix mal encadrés peuvent :

- Créer de la **confusion** ou de l'**insécurité** (exemple : « je ne sais pas quoi faire... » « et si je prenais la mauvaise décision ? »)
- Donner l'impression que l'**adulte n'est pas en contrôle**, puisqu'il a besoin de moi pour les décisions
- Mener des luttes de pouvoir (ex : « je décide, pas toi »)



C'est pourquoi nous allons aborder l'art de trouver le juste milieu entre encadrer et laisser choisir.

## Pourquoi les enfants peuvent vouloir contrôler ?



On fait comme je  
dis, BON.

Vers 4 ans, les enfants commencent à développer un fort besoin d'autonomie : ils veulent faire seuls, choisir, décider. C'est normal. Mais quand le besoin de contrôle devient trop grand (ex. vouloir choisir le chemin, la tenue de toute la famille, l'ordre des activités...), il peut cacher un besoin de sécurité ou une difficulté à tolérer la frustration.

En contrôlant, ils se sentent plus en sécurité, ils évitent l'inconfort de l'imprévu (« *si je décide, je sais ce qui va arriver* »). Parfois, les enfants ont vécu beaucoup de transitions et d'incertitude et le contrôle devient une façon pour eux de reprendre contrôle sur leur monde.

En ce sens, derrière le contrôle, il a un besoin d'être **rassuré**, pas de dominer.

L'objectif est donc d'aider Loulou à comprendre que les grands décident de certaines choses pour la protéger et la guider et qu'elle n'a pas besoin de tout gérer pour être en sécurité.

## Ce que l'adulte doit choisir



## Les règles et routines



Quand on se brosse, les dents, qu'on s'habille, qu'on mange, etc. C'est l'heure de partir.

## Sécurité

Les comportements attendus et interdits pour la sécurité (ex : donner la main en traversant, ne pas manipuler d'objets X, etc.)



## Hygiène et santé



Le moment de prendre la douche, de se broser les dents, d'aller au médecin



Ce que  
l'enfant peut  
choisir



**Choisir entre deux chandails ou  
deux paires de bas**



**Choisir la façon de vivre l'activité,  
mais l'activité, elle, n'est pas  
négociable.**



**Choisir entre deux options de  
collation**



**Choisir l'activité avec le parent  
après les devoirs**

**Limiter à 2 choix**

*Sabrina Labranche, Ps.éd*

# Il peut être pertinent de montrer visuellement à l'enfant ce qu'il peut choisir vs ce que l'adulte choisit

Tout en lui expliquant que l'enfant peut prendre des choix pour lui, mais que papa et maman s'occupe des décisions importantes.



Quand l'adulte doit décider, il peut être bien d'Expliquer brièvement à l'enfant pourquoi c'est au parent de décider pour ça.

*Sabrina Labranche, Ps.éd*