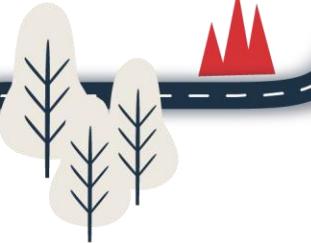


CIRCUIT POUR LES 5-11 ANS



Encadrement parental

Pour officialiser les règles familiales :

- 1- Je discute avec mon conjoint ou ma conjointe de nos priorités et valeurs à faire respecter à la maison;
- 2- Je choisis une ou deux règles à mettre de l'avant, selon nos priorités;
- 3- Je remplis le tableau ci-dessous en impliquant tous les membres de la famille (s'ils sont en âge de participer) afin de donner leurs idées.

Règles	Comportements attendus	Renforcement si la règle est respectée	Conséquence si la règle est non respectée
1			
2			

IMPORTANT : Quels moyens je me donne pour **rester constant** dans l'application des règles? « Comment vais-je arriver à aller au bout de mes interventions à travers mon quotidien bien chargé? » Par exemple :

- Planifier un moment dans la semaine pour discuter en famille de l'évolution;
- Afficher les bons coups de la semaine par rapport aux règles ciblées;
- Afficher le tableau visiblement dans la maison;
- Ajouter des images pour personnaliser votre tableau;
- Aller chercher le support de ma conjointe ou mon conjoint pour aller au bout de mes interventions, si cela est un défi pour moi;
- Prendre un temps de recul pour réfléchir à l'intervention à faire à la suite d'une règle non respectée. (Une intervention émotive est souvent peu gagnante! Prenez le temps de calmer votre esprit avant de vous mettre en action.)
- Autres moyens :

**JE ME RÉSERVE DU TEMPS POUR MOI.
JE FIXE À MON AGENDA LA POURSUITE DU CIRCUIT PARENTS !**

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec