



# En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4

L'efficacité des récompenses-idées

## Bonne nuit... ou le truc des deux billets

Une technique pour le dodo par Johanne Lemieux, travailleuse sociale, Québec, Canada

Le monde est ailleurs

### **Objectif**

Diminuer les difficultés de l'enfant à s'endormir le soir et lors de ses réveils nocturnes.

### **Source**

La *technique des deux billets* est une technique comportementale, au départ diffusée dans la section *Parenting* d'un grand quotidien américain. Elle est enseignée par la psychologue québécoise Dany Beaulieu. L'efficacité clinique de cette méthode enseignée depuis une dizaine d'années aux parents est étonnante, à condition évidemment que les parents aillent jusqu'au bout de la prescription.

### **Contexte d'utilisation**

Le soir, au coucher, et la nuit quand l'enfant se réveille.

### **Âge d'utilisation**

À partir de 3 ans ou selon l'âge développemental.

### **Clientèle cible**

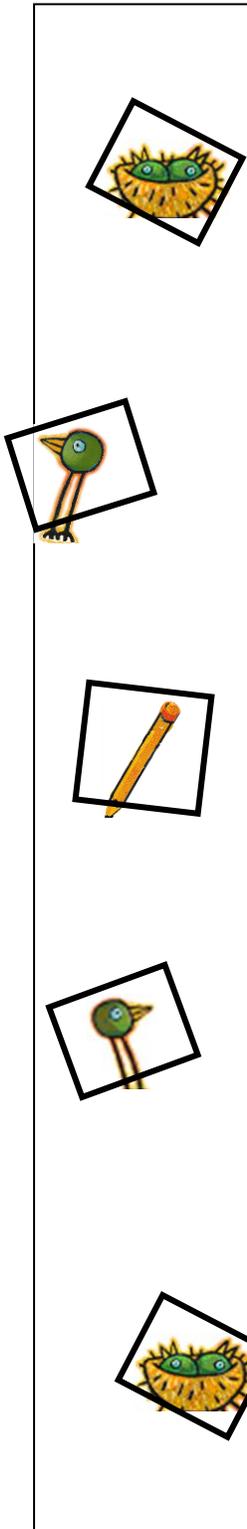
Enfant anxieux avec endormissement difficile ou réveils nocturnes fréquents.

### **Matériel nécessaire**

Coupons de nuit sur lesquels est écrit : « Une permission de déranger maman ou papa pendant la nuit ».

### **Allégorie**

Le parent explique à l'enfant que ces deux billets sont comme de l'argent qu'il peut dépenser à sa guise.





# En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4  
L'efficacité des récompenses

## Description de l'outil

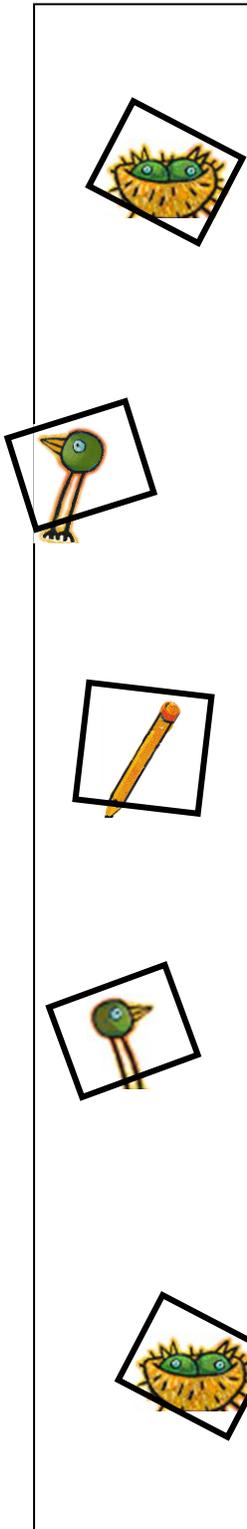
Chaque soir, le parent remet les billets à l'enfant et les reprend au petit matin s'ils n'ont pas été utilisés : il n'y a donc pas d'accumulation possible. L'enfant doit placer les billets sous son oreiller pour pouvoir y toucher au besoin et y avoir accès rapidement.

Le parent confie à l'enfant le contrôle total de ces deux billets. Ce détail est primordial : il faut se rappeler que l'enfant anxieux a réellement besoin d'avoir l'impression de contrôler sa vie. Il déteste être victime des décisions du parent dont il cherche, toutes proportions gardées, à se « venger » par des comportements passifs agressifs. Les deux billets lui redonnent un pouvoir sain sur un certain nombre d'évènements. Sans conséquence, on s'entend.

Le parent annonce ensuite que désormais, grâce aux merveilleux billets, l'enfant pourra lui commander de venir gentiment à son chevet, à n'importe quelle heure du soir ou de la nuit, même sans aucune raison. Comme un génie qui sort d'une lampe quand on la frotte et qui se soumet à son maître.

L'enfant doit apprendre la phrase, une formule magique, qu'il doit utiliser pour appeler son parent : « Papa, viens me voir tout de suite, j'ai un billet à dépenser ». Comme le billet lui donne le pouvoir absolu de faire venir son parent dans sa chambre, il n'a pas besoin d'inventer un prétexte pour réclamer cette présence. On encourage ainsi l'enfant à ne pas prétendre qu'il a peur, ou soif ou envie de faire pipi, bref, à ne pas mentir. Le simple désir de voir et toucher son parent est suffisant. Le parent s'engage à obéir docilement et diligemment au pouvoir du billet. Chaque billet achète une présence de deux minutes, pas plus. Le temps de faire un câlin, de chanter une chanson, bref d'être là, d'être présent dans la nuit avec l'enfant. Rien de plus, rien de moins. C'est difficile pour le parent : il doit garder sa bonne humeur à 2 heures du matin, quand l'enfant appelle « pour rien ».

Dans la plupart des cas, l'enfant, au début, va tester la fiabilité de cette méthode en dépensant rapidement ses deux billets dans la même soirée.





# En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4  
L'efficacité des récompenses



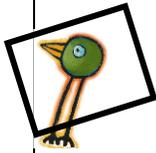
Le contrat doit pourtant être clair et respecté : si l'enfant dépense ses deux billets, papa et maman n'iront plus dans la chambre cette nuit, même si l'enfant hurle pendant 3 heures. Pour appliquer avec succès cette méthode, il faut encourager le parent à supporter cet assaut de cris : ce sera l'affaire d'une ou deux nuits, et pas plus, s'il tient bon. Tout doit être expliqué en détail à l'enfant.

Sources :

Beaulieu, D. Technique d'impact pour grandir pour enfants. Éditions Académie d'Impact, 2000.

Chicoine, J.F et Lemieux, J. Anxiété et adoption, dans Baril, R. et Chicoine J. F. Abandon, adoption, autres mondes, 2006.

Lemieux, J. Je m'attache à mon enfant par adoption, Montréal, BCAQ/LMEA, (à paraître).



Une permission de déranger

maman ou papa pendant la nuit



Une permission de déranger

maman ou papa pendant la nuit



Une permission de déranger

maman ou papa pendant la nuit



Une permission de déranger

maman ou papa pendant la nuit



Bon dodo



La Mère Michèle

[www.lameremichele.com](http://www.lameremichele.com)



# En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4  
L'efficacité des récompenses

## Le truc des billes

Vous en avez assez de répéter toujours les mêmes consignes à votre enfant ?

Essayer ceci :

1. Dans un joli contenant, mettez quelques billes (vous pouvez choisir ensemble un contenant, pas trop gros, et le décorer à son goût).
2. L'enfant choisit un privilège à recevoir lorsque le contenant sera plein (vous pouvez utiliser les coupons privilèges dans la section « fiches à imprimer »).
3. Lorsque votre enfant fait de bons coups ou fait ce qui est demandé, vous ajoutez quelques billes en le félicitant de son bon comportement (Ex. : Super! Tu as fait ton lit tout seul, je te donne deux billes!).
4. Lorsque vous jugez le petit contenant « plein », vous récompensez votre enfant avec un privilège! Attention : éviter d'acheter des choses, optez pour des privilèges tels qu'une période de jeu, se coucher quelques minutes plus tard, une soirée vidéo, sortir déguisé, avoir un ami à coucher, etc.

Variantes :

- Un vase avec des fleurs en plastique au lieu des pots de billes.
- Des petites voitures dans une boîte à chaussure.
- Des cailloux, des coquillages dans un coffre.
- Des pièces de monnaie en plastique dans un minicoffre au trésor.

Allez-y avec les champs d'intérêt et l'âge de votre enfant! Succès assuré!!!

