

## Les 4C des règles efficaces

### DÉFI PSY : Mes règles familiales respectent-elles les 4C?

#### Des règles **C**lares

- Est-ce que votre enfant/ado comprend bien les principes véhiculés par les règles à la maison?  
 Oui       Non – il est temps de les expliquer!

- Comment vous assurez-vous de cette compréhension?

---



---



---

- Acceptez-vous de répéter calmement et fréquemment à votre enfant/ado le sens des valeurs et des règles familiales que vous lui proposez?  
 Oui       Partiellement       Non – il est temps de les expliquer!

#### Des règles **C**oncrètes

- Quels sont les comportements concrets souhaités qui se rapportent à chacune des règles?

Règles familiales	Comportements concrets souhaités
1.	1.
	2.
	3.
2.	1.
	2.
	3.
3.	1.
	2.
	3.
4.	1.
	2.
	3.
5.	1.
	2.
	3.

### Des règles Constantes

- Quelle est votre première réaction émotive lorsque votre enfant/ado manifeste les comportements suivants?

Comportement	Réaction émotive	Intervention souhaitable
Empiète sur les droits des autres.		
Use de violence verbale ou physique.		
Transgresse une règle familiale.		
Demande de nouveau un surplus d'argent. (ado)		
Ne veut plus d'une heure fixe pour rentrer à la maison. (ado)		
Fréquente des amis(es) douteux(es). (ado)		
Obtient de mauvais résultats scolaires.		
S'oppose, harcèle ou se rebelle.		
Refuse de vous accompagner lors de vacances familiales. (ado)		
Rentre à la maison après avoir consommé de l'alcool ou de la drogue. (ado)		
Veut passer la nuit avec son ami(e) de cœur sous votre toit. (ado)		

### Des règles Conséquentes

- Énoncez les conséquences logiques qui découlent naturellement des manquements aux règles familiales établies. Avec les ados : négocier ces conséquences avec eux.

Comportements inadéquats de l'enfant/ado	Règles familiales déjà établies	Conséquences logiques
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.