

Dr Thomas Phelan
Psychologue clinicien

1-2-3

Magique !

**La méthode d'éducation
efficace et bienveillante**
pour les enfants de 2 à 12 ans

**Best-seller
international
+ de 2 millions
d'exemplaires
vendus**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

1-2-3

Magique ! une approche bienveillante de l'éducation

Best-seller international, *1-2-3 Magique !* a permis à des millions de parents et professeurs dans le monde entier de mettre en place un **système disciplinaire** pour aider les enfants à mieux écouter et à mieux se comporter.

La **méthode 1-2-3** est simple : dès que l'enfant se comporte mal, on compte lentement jusqu'à 3 pour lui laisser une chance de se reprendre, et si ce n'est pas le cas, il doit s'isoler 5 minutes.

Cette méthode, transformée et adaptée à toutes les situations du quotidien, et associée à de nombreux conseils, permettra à tout parent d'installer **un climat familial harmonieux**.

Recommandé depuis plus de vingt ans par de nombreux spécialistes de l'éducation, *1-2-3 Magique !* est un classique du rayon parentalité, absolument **indispensable pour tout parent espérant voir son enfant heureux, en bonne santé et autonome**.

Le **Dr Thomas Phelan** est auteur best-seller, expert sur les questions liées à la démarche éducative. Il a vendu plus de **2 millions d'exemplaires** dans le monde.

18 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0280-5

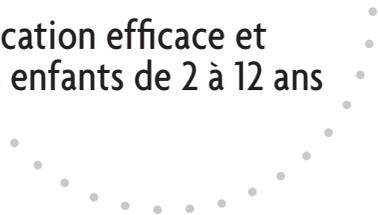


L E D U C S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
RAYON LIBRAIRIE : PARENTALITÉ

1-2-3 Magique !

La méthode d'éducation efficace et
bienveillante pour les enfants de 2 à 12 ans



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Publié en anglais sous le titre *1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12*, sixth edition, par Sourcebooks, Inc. (Naperville, États-Unis) en 2016
© ParentMagic, Inc., 2016 pour l'édition en anglais
© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2016, pour l'édition française publiée en Amérique du Nord

La présente édition publiée par
© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0280-5

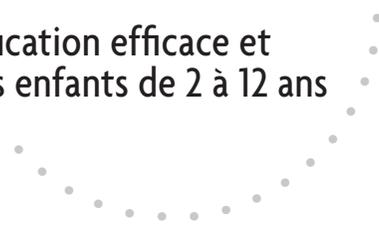
Traduction et révision : Johanne Tremblay
Correction : Émilie Leclerc et Chantal Nicolas

Conception graphique de l'intérieur : Olivier Lasser
Illustrations : Dan Farrell et Rex Bohn

D^r Thomas W. Phelan

1-2-3
Magique !

La méthode d'éducation efficace et
bienveillante pour les enfants de 2 à 12 ans



L E D U C . S
E D I T I O N S

A Eileen

Table des matières

| | |
|--|-----|
| Préface | 11 |
| Introduction • Le rôle de parent: longues heures, aucun salaire, excellents avantages | 17 |
| 1^{re} partie • Commencer sur des bases solides | 23 |
| Chapitre 1: Une vision du métier de parent | 25 |
| Chapitre 2: Votre rôle en tant que parent | 31 |
| Chapitre 3: L'hypothèse du petit adulte à l'épreuve | 39 |
| Chapitre 4: Les deux plus grosses erreurs en matière de discipline | 45 |
| 2^e partie • Contrôler les comportements désagréables : | |
| la fonction parentale n° 1 | 51 |
| Chapitre 5: Savoir compter, ça rapporte | 53 |
| Chapitre 6: Des conseils pour tous les cas de figure | 73 |
| Chapitre 7: Discipliner son enfant en public | 103 |
| <i>Cas vécu n° 1: Attentats colériques</i> | 114 |
| Chapitre 8: Comment composer avec les rivalités, les crises, la bouderie et les mensonges | 129 |
| <i>Cas vécu n° 2: Furieux fauteurs de troubles</i> | 138 |
| Chapitre 9: Pour commencer à compter | 145 |
| 3^e partie • La gestion de la manipulation et des mises à l'épreuve | 149 |
| Chapitre 10: Six types de manipulation et de mises à l'épreuve | 151 |
| Chapitre 11: Nouvelles du front | 169 |

4^e partie • Encourager les comportements positifs :

| | |
|---|-----|
| la fonction parentale n° 2 | 185 |
| Chapitre 12: L'adoption de routines positives | 187 |
| Chapitre 13: Les préparatifs du matin..... | 213 |
| Chapitre 14: Le rangement et les tâches ménagères | 223 |
| Chapitre 15: Survivre à l'heure du dîner | 233 |
| Chapitre 16: La question des devoirs | 241 |
| Chapitre 17: Aller au lit et y rester! | 249 |
| <i>Cas vécu n° 3: Du chahut au coucher</i> | 259 |
| Chapitre 18: La gestion des attentes | 267 |

5^e partie • Consolider votre relation avec vos enfants :

| | |
|---|-----|
| la fonction parentale n° 3..... | 277 |
| Chapitre 19: L'écoute empathique..... | 279 |
| <i>Cas vécu n° 4: L'histoire des copains capricieux</i> | 288 |
| Chapitre 20: Le danger d'en faire trop..... | 295 |
| Chapitre 21: S'amuser en tête-à-tête, c'est magique..... | 299 |
| Chapitre 22: La résolution de problèmes en groupe | 305 |

6^e partie • Votre nouvelle vie de famille..... 311

| | |
|---|-----|
| Chapitre 23: L'importance d'être constant..... | 313 |
| Chapitre 24: Votre famille, heureuse et équilibrée..... | 319 |

| | |
|--------------|-----|
| Annexe | 325 |
|--------------|-----|

Préface



Il y a quelques années, une jeune maman s'est présentée à mon bureau. Âgée de 33 ans, elle élevait seule ses trois enfants. Lorsqu'elle s'est assise et que j'ai pu l'observer attentivement, j'ai constaté que Sarah avait le visage défait.

Lorsque je demandai à la jeune femme ce qui l'amenait dans mon bureau, elle répondit :

— Je ne veux pas sortir de mon lit, le matin. C'est horrible. Je n'ai qu'une envie : ramener les couvertures sur ma tête et me rouler en boule.

— Pourquoi ne voulez-vous pas vous lever ? demandai-je.

— L'idée même de réveiller mes trois enfants et de les préparer pour l'école m'écoeure. Ça me fait horreur ! dit-elle. Ils ne coopèrent pas, ils se disputent, ils font comme si j'étais invisible. Je crie, je hurle, je les harcèle. Ça me met complètement à l'envers et ça gâche ma journée. Je n'arrive pas à me concentrer au travail et je suis déprimée. Et ça recommence le lendemain.

J'ai posé quelques questions à Sarah et dressé un bref bilan de sa vie, puis je lui ai demandé si elle aimerait apprendre la méthode 1-2-3.

— Je ferais n'importe quoi ! dit-elle.

Sarah était sérieuse. Je lui appris la méthode 1-2-3. Elle rentra chez elle et annonça aux enfants que les choses allaient changer. Les enfants, en ricanant, la regardèrent comme si elle était cinglée.

Au cours des quelques semaines qui suivirent, cette jeune maman convertit ses trois enfants. Elle se mit à compter pour mettre fin aux rivalités et au manque de respect. Elle appliqua certaines techniques comportementales pour le ramassage des jouets, les devoirs et, surtout, pour les préparatifs du matin. Elle mit aussi sur l'écoute active et les jeux en tête-à-tête pour se rapprocher de ses enfants.

Sarah s'est donnée à fond. À mesure qu'elle révolutionnait sa vie familiale, nous avons commencé à espacer nos séances puisqu'elle en ressentait de moins en moins le besoin.

Un matin de janvier, elle se présenta à son dernier rendez-vous. Elle n'avait plus le visage défait comme au premier jour. Pendant qu'elle s'asseyait, je lui demandai des nouvelles.

— Ça va vraiment bien, dit-elle.

— Eh bien, c'est formidable, dis-je, d'autant plus que vous venez de passer tout le congé des fêtes avec les enfants.

— Ouais, ça s'est bien passé. On peut dire que j'ai fait du chemin.

Elle marqua un temps avant d'ajouter :

— Et vous savez quoi? Je n'avais pas réalisé à quel point j'avais progressé avant leur retour à l'école, après les vacances de Noël.

— Que voulez-vous dire ?

Visiblement émue, elle prit le temps de se ressaisir puis dit :

— Pour la première fois de ma vie, ils me manquent.

Qu'est-ce que ce livre peut faire pour vous ?

Si vous élevez de jeunes enfants, le programme proposé dans ce livre pourrait être votre passeport vers un rôle de parent efficace et agréable à tenir, pour plusieurs raisons :

1. Ce livre s'est écoulé à plus de 1,6 million d'exemplaires.
2. Il a été traduit en 22 langues.
3. Au cours des dernières années, la version anglaise *1-2-3 Magic* s'est maintenue en tête du palmarès des livres traitant de la discipline des enfants sur Amazon.com.
4. La méthode fait une large place aux papas.
5. Elle repose sur des données probantes ; autrement dit, ça marche.

Pour de meilleurs résultats

Cette édition de *1-2-3 Magique !* propose des techniques simples pour gérer le comportement d'enfants âgés de 2 à 12 ans environ, qu'ils présentent ou non des besoins particuliers. En fait, un enfant qui se développe normalement est un bon candidat dès 18 mois. Pour obtenir de meilleurs résultats, reprenez les points suivants :

1. Vous devriez utiliser les stratégies telles qu'elles sont décrites ici, particulièrement celles qui ont trait à la règle « pas de discussion, pas de sentiment ».

Si les deux parents vivent à la maison, idéalement, les deux devraient utiliser la méthode. Si toutefois l'un des parents s'y refuse, l'autre peut quand même appliquer la méthode (tout en espérant, bien sûr, que sa conjointe ou son conjoint fait bien les choses avec les enfants).

2. Les parents célibataires, séparés ou divorcés peuvent utiliser la méthode avec succès. Il vaut mieux que tous les parents – même s'ils n'habitent pas au même endroit – utilisent le même programme, mais ce n'est pas toujours possible. En fait, les parents monoparentaux profitent considérablement d'une méthode simple et efficace comme la méthode 1-2-3. Si vous en êtes un, vous en avez probablement déjà plein les bras et n'avez pas beaucoup de temps à consacrer à l'apprentissage d'une méthode de discipline. Vous n'avez pas non plus les moyens de mal gérer le comportement de vos enfants. Après tout, votre énergie n'est pas inépuisable!
3. Les grands-parents, les gardiennes et autres personnes responsables ont aussi constaté que la méthode 1-2-3 est très utile pour gérer les jeunes enfants. Pour tout dire, de nombreux grands-parents ont découvert la méthode, puis en ont parlé à leurs enfants. De plus, nous entendons de plus en plus souvent parler de grands-parents qui ont la garde de leurs petits-enfants, et la méthode 1-2-3 s'avère souvent une planche de salut pour eux.
4. Assurez-vous que vos enfants sont en bonne santé. Il est reconnu que la maladie, les allergies et la douleur physique peuvent aggraver les problèmes de comportement et les problèmes affectifs que vivent les enfants. Les enfants doivent faire l'objet d'un suivi médical. Il est également important de connaître et de respecter leur rythme naturel en matière d'alimentation, de sommeil et d'élimination. Un enfant fatigué, affamé ou qui a envie d'aller aux toilettes peut s'avérer beaucoup plus difficile à vivre.

Un mot sur l'évaluation psychologique et le counseling¹

Certains parents se demandent peut-être s'ils devraient impliquer un psychologue au moment d'appliquer la méthode 1-2-3.

L'évaluation psychologique et le suivi sont recommandés *avant* d'utiliser la méthode 1-2-3 auprès d'un enfant qui a souffert particulièrement d'angoisse de séparation, de violence physique ou de comportement extrême d'autopunition. Ces enfants peuvent être très difficiles à gérer durant la période de test initiale, pendant qu'ils tentent de s'ajuster à la nouvelle discipline.

Si une démarche de suivi est *toujours en cours*, vous devriez parler de la méthode 1-2-3 avant de la mettre en application. Si votre psychologue ne connaît pas cette méthode, remettez-lui un exemplaire du livre, le DVD ou le CD (en anglais seulement) afin qu'il puisse se familiariser avec ses principes.

L'évaluation psychologique et le suivi sont recommandés *après* avoir utilisé la méthode 1-2-3 si :

1. L'instabilité conjugale ou des conflits nuisent à l'utilisation de la méthode. Cette dernière est généralement un excellent moyen pour les parents de se mettre au diapason en matière de discipline. Il suffit parfois de quelques séances pour redresser la barre.
2. Un parent ou les deux sont incapables de suivre la règle « pas de discussion, pas de sentiment » (voir le chapitre 4). En raison de facteurs de stress, de problèmes d'anxiété ou de dépression, certains parents peuvent avoir du mal à se calmer suffisamment pour appliquer la méthode

¹ **Counseling** : terme international qui apparaît comme la réponse adéquate quand les autres types d'intervention se révèlent inappropriés. Il est centré autour de la mobilisation des ressources et des capacités de la personne à faire face à ses problèmes, grâce à l'établissement d'une relation de type thérapeutique qui n'a rien à voir avec les dispositifs classiques.

correctement. La consommation de drogue et d'alcool peut aussi rendre les parents instables, désagréables ou inefficaces.

3. Les problèmes de comportement, la tendance à tester les parents et à les manipuler perdurent de façon marquée pendant plus de trois semaines après le début du programme. Votre enfant était difficile à gérer avant l'introduction de la méthode 1-2-3; les choses vont mieux maintenant, mais vous sentez que cela reste encore un combat. Consultez un professionnel.

Faites confiance à votre instinct. Voici une bonne règle de base: si un comportement particulier de votre enfant vous préoccupe *depuis plus de six mois*, c'est trop long. Consultez un professionnel en santé mentale afin de savoir si quelque chose cloche par ailleurs. Le cas échéant, essayez d'y remédier ou apprenez à gérer le problème. S'il n'y a pas lieu de s'inquiéter, cessez de vous en faire.

Les problèmes psychologiques ou de comportements graves chez les jeunes enfants s'accompagnent fréquemment de difficultés persistantes parmi lesquelles :

- ⊙ Difficulté à être attentif ou à rester en place.
- ⊙ Troubles du développement du langage, problèmes d'interactions sociales et intérêt limité pour nombre de choses.
- ⊙ Comportement négatif, hostile et rebelle.
- ⊙ Inquiétude démesurée ou anxiété inhabituelle à l'égard d'une séparation.
- ⊙ Irritabilité et perte d'intérêt pour des activités agréables.
- ⊙ Agressivité verbale et physique démesurée.
- ⊙ Désobéissance aux normes et aux règles applicables à son âge.
- ⊙ Difficultés d'apprentissage inattendues.

Introduction

Le rôle de parent :
 longues heures,
 aucun salaire,
 excellents
 avantages

- Je peux avoir un petit gâteau ?
 — Non, ma chérie.
 — Pourquoi ?
 — Parce qu'on dîne à 19 heures.
 — Mais j'en veux un, bon !
 — Je viens de te dire que tu ne pouvais pas en avoir.
 — Tu ne me donnes jamais rien !
 — Comment, je ne te donne jamais rien ? Tu as des vêtements sur le dos, non ? Tu as un toit sur la tête. Est-ce que tu ne vas pas manger très bientôt ?
 — Tu en as donné une moitié à Léo, il y a une heure.
 — Est-ce que tu es ton frère ? Je te ferai remarquer que Léo mange aux repas, *lui*.
 — Je te promets que je vais manger à table.
 — Sabrina, laisse tomber les *promis-je-le-jure* ! Hier, tu as mangé une tartine de beurre d'arachide à 16 h 30, et tu n'as pas avalé une bouchée au dîner !
 — JE VAIS ME SAUVER DE LA MAISON !

Bienvenue dans le monde de la méthode 1-2-3

Le travail de parent est l'un des plus exigeants qui soient, et il peut aussi s'avérer l'une des expériences les plus agréables que l'on puisse vivre. Les jeunes enfants sont charmants, affectueux, divertissants, curieux et remplis d'une énergie contagieuse. Pour de nombreux adultes, le rôle de parent procure des avantages incomparables qu'ils ne trouvent dans aucune autre sphère de leur vie.

Néanmoins, le rôle de parent peut aussi devenir incroyablement frustrant. Revivez la scène du petit gâteau avant un repas plus de 1000 fois et vous serez au supplice, c'est garanti. Dans des situations extrêmes, mais très courantes, ce supplice peut donner lieu à de mauvais traitements psychologiques ou physiques. Pour l'enfant comme pour l'adulte, ce n'est pas une vie.

Les enfants ne naissent pas assortis d'un mode d'emploi. D'où l'utilité d'une méthode comme la méthode 1-2-3. Partout dans le monde, des millions de parents (célibataires ou divorcés), d'enseignants, de grands-parents, d'éducateurs en garderie, de gardiennes, de moniteurs de camp de vacances et de professionnels de la santé utilisent cette méthode, car tous souhaitent élever des enfants sains et heureux.

Des milliers de pédiatres et de professionnels de la santé mentale enseignent ou recommandent la méthode 1-2-3. Lors des rencontres d'étape, des enseignants la recommandent aux parents de leurs élèves !

Pourquoi tant d'enthousiasme ? Parce que, comme l'a dit une maman, la méthode 1-2-3 est facile à apprendre et donne des résultats. « J'ai recommencé à profiter de la compagnie de mes enfants et je suis redevenue le type de mère que je savais pouvoir être. » Plus de 25 ans après le lancement du programme, des parents nous disent que leurs enfants étaient de bons enfants, et ils sont devenus des adultes agréables à fréquenter.

La méthode 1-2-3 aide les enfants à devenir des adultes disciplinés, compétents, heureux et capables de s'entendre avec leur entourage. Autrement dit, la méthode contribue à produire des personnes douées d'intelligence émotionnelle, capables de gérer leurs sentiments, et aptes à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir.

Les techniques décrites dans ce livre sont faciles à maîtriser, et *vous pouvez commencer* à utiliser la méthode *dès maintenant*. Vous n'aurez besoin que de trois ou quatre heures pour apprendre la méthode 1-2-3. N'importe qui peut la mettre en pratique. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de détermination et d'engagement.

Vos premiers pas

Après avoir appris les principes de la méthode 1-2-3, commencez sur-le-champ à vous exercer. Parlez-en avec votre partenaire si vous vivez tous les deux sous le même toit, et lancez-vous sans tarder. Si vous élevez seul vos enfants, prenez une grande inspiration puis expliquez-leur la chose. Faites la même chose si vous êtes une grand-mère ou un grand-père. Si vous ne commencez pas tout de suite, vous risquez de ne jamais vous y mettre.

Après avoir appris la méthode, vous saurez exactement quoi faire et ne pas faire, et quoi dire et ne pas dire dans à peu près n'importe quelle situation que vous pouvez être amené à vivre avec vos enfants. Parce que la méthode 1-2-3 ne repose que sur quelques principes phares, non seulement vous saurez vous rappeler ce qu'il faut faire, *mais vous pourrez aussi le faire alors que vous êtes en proie à l'anxiété, à l'énerverment ou à une quelconque irritation* (c'est-à-dire tous les jours, pour la majorité des parents!). Vous pourrez ainsi demeurer un parent bon et efficace, même lorsque vous serez occupé, pressé ou préoccupé.

À quoi vous attendre lors de vos premiers pas avec la méthode 1-2-3

Lorsque vous mettrez en pratique la méthode 1-2-3, vous observerez un changement rapide de votre relation avec vos enfants. Vous pouvez vous attendre à du bon et du mauvais. Pour ce qui est du côté positif, sachez qu'au départ, environ la moitié des enfants entre dans la catégorie « coopérateurs immédiats ». Ils collaboreront aussitôt que vous commencerez le programme... comme par magie. Réjouissez-vous !

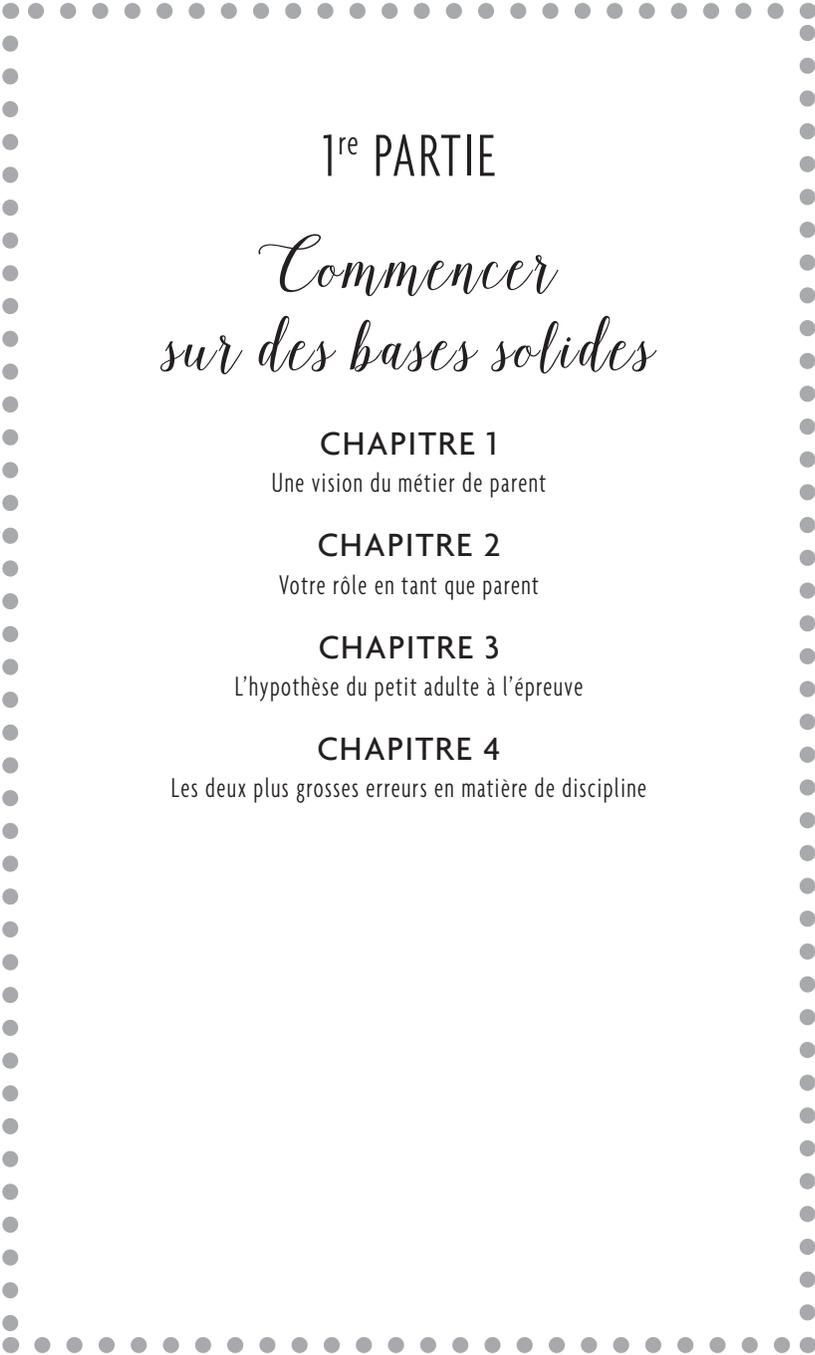
Du côté négatif, l'autre moitié des enfants entrera plutôt dans la catégorie des « testeurs immédiats » dont le comportement, dans un premier temps, s'aggravera. Ils voudront vous tester pour voir si vous comptez vraiment appliquer vos nouvelles idées de parent. Si vous persévérez, cependant – pas de discussion, pas de cris, pas de coup – vous gagnerez à votre cause la grande majorité de ces petits testeurs au bout de 7 à 10 jours. Il ne vous restera plus alors qu'à profiter à nouveau de l'agréable compagnie de vos enfants.

Croyez-le ou non, vous risquez de vous retrouver bientôt dans un foyer beaucoup plus paisible, auprès d'enfants beaucoup plus agréables à côtoyer. Vous recommencerez à vous aimer et à vous respecter comme parent, et ce, dans un avenir proche !

Avant d'entrer dans les détails du programme et d'aborder la première fonction parentale, le contrôle du comportement désagréable, il nous faut définir quelques concepts très importants – incontournables même – pour comprendre le fonctionnement de la méthode 1-2-3 :

1. La vision – ou la philosophie – la plus efficace du rôle de parent (chapitre 1).
2. Les trois fonctions fondamentales des parents (chapitre 2).

3. Les suppositions dangereuses que font parents, enseignants et autres dispensateurs de soins au sujet des jeunes enfants (chapitre 3).
4. Les deux plus grosses erreurs que commettent les adultes en matière de discipline (chapitre 4).



1^{re} PARTIE

Commencer sur des bases solides

CHAPITRE 1

Une vision du métier de parent

CHAPITRE 2

Votre rôle en tant que parent

CHAPITRE 3

L'hypothèse du petit adulte à l'épreuve

CHAPITRE 4

Les deux plus grosses erreurs en matière de discipline

Chapitre 1



Une
vision du
métier
de parent

COMMENT SE PRÉPARER POUR L'EMPLOI
LE PLUS CRUCIAL QUI SOIT

Impossible de savoir à quoi ressemble la maternité ou la paternité avant d'y être plongé. Quelles que soient les opinions que vous ayez sur ce sujet, l'arrivée du premier enfant à la maison est un choc, et de taille ! Vous pouvez cependant être sûr d'une chose : l'éducation de votre enfant sera plus difficile, et plus gratifiante que tout ce que vous avez pu imaginer jusqu'alors.

La méthode 1-2-3 est basée sur la prémisse qu'élever des enfants est comme une profession. Autrement dit, certains apprentissages permettront de simplifier le travail. Cependant, ces apprentissages ne devraient pas monopoliser des années de votre vie pas plus que vous ne devriez emprunter des tonnes de livres à la bibliothèque pour vous améliorer. Un seul livre devrait faire l'affaire.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



1-2-3 Magique !
Dr Thomas Phelan



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S