

# Le guichet automatique

## Dépôts : temps de qualité qui nourrit la relation

- Se coller, se faire des câlins.
- Se faire des massages.
- Dessiner, bricoler.
- Jouer à la cachette, faire des courses, donner des défis.
- Faire un casse-tête, un jeu de société, un jeu de patience.
- Prendre une marche, pratiquer un sport, se tirailler.
- Jouer dehors avec l'enfant.
- Lire un livre à deux.
- S'intéresser à la passion et l'intérêt de l'autre.
- Entreprendre un projet commun (ex.: réparer quelque chose, apprendre quelque chose de nouveau en même temps, etc.)
- Etc.

## Retraits : demandes, interventions et attitudes

- Reprendre sur un comportement inadéquat ou inapproprié.
- Imposer des limites et un cadre (nécessaires, mais couteux!).
- Faire une rétroaction (revenir sur un événement).
- Donner une conséquence.
- Réprimander.
- Lever le ton, s'impatienter, s'emporter, soupirer, etc.
- Menacer, comparer, minimiser la situation, invalider l'émotion ...
- Etc.



***Avez-vous déposé aujourd'hui?  
Ne laissez pas un compte en souffrance!***

Inspiré de Brigitte Racine, *La discipline, un jeu d'enfant*