



# MON CONTRAT

**votre enfant/ado ne respecte pas les règles?**

**Il a besoin d'être encouragé devant une difficulté?**

**Le contrat est un outil pour vous aider à clarifier et expliciter de manière encourageante vos attentes vis-à-vis de votre enfant**

Voici les consignes :

1. Partez de votre problème, par exemple: " il refuse de se lever le matin". Formulez votre attente de façon positive, sous forme de défi. Par exemple : "je me lève le matin à l'heure prévue". Notez le défi dans le contrat.
2. Réfléchissez aux termes du contrat :
  - que pouvez-vous lui proposer qui serait motivant? Favorisez si possible les récompenses sous forme de temps de qualité : aller à un match/concert/cinéma ensemble, jouer ensemble, etc.
  - que prévoyez-vous comme conséquence s'il ne respecte pas le contrat? L'idéal est une conséquence en lien avec le défi. Par exemple ici : "je n'aurai pas de mot d'excuse de mes parents pour le retard et je devrai assumer les conséquences prévues par l'école/le collège/le lycée".
3. N'oubliez pas de reconnaître les efforts et les réussites, de les souligner et de les célébrer!