



Le système d'économie de jetons est une méthode de renforcement positif, simple et efficace, qui valorise et récompense les efforts fournis.

Cette méthode, élaborée par des professionnels, permet de diminuer les conflits et les punitions.

Elle sera d'autant plus efficace si vous l'adaptez à votre enfant et à vos valeurs personnelles.

Il s'agit de récompenser les comportements souhaités, de manière immédiate, au moyen de « jetons », qui seront ensuite échangés contre des récompenses. Ces jetons peuvent être des petites images (Reine des neiges, Batman, dinosaures, voitures, chats...) ou de vrais jetons (pièces de jeux de dame, petits cailloux, boutons, billes, pièces de 1 cent...).

Utilisez un tableau de motivation qui permettra à votre enfant de visualiser clairement les comportements attendus.

Ces comportements doivent être observables et mesurables. Par exemple, « être sage » n'est pas mesurable, en revanche « rester assis à table pendant la durée du repas » est observable et mesurable.

En voici quelques exemples :

- dès que je m'assieds dans la voiture, j'attache ma ceinture de sécurité ;
- une fois couché, je ne me relève pas ;
- je me couche à l'heure prévue ;
- je me réveille seul au son du réveil ;
- le week-end, je ne sors pas de mon lit avant 6 h 30 ;
- je m'habille seul ;
- je prends mon bain chaque jour spontanément ;
- je mets mes vêtements sales dans le bac à linge ;
- je me brosse les dents le matin et le soir spontanément ;
- je me lave les mains avant le repas ;
- je suspends mon manteau ;
- je ferme les portes doucement ;
- je range ma chambre ;
- je range mes affaires après les avoir utilisées ;
- j'attends mon tour avant de prendre la parole ;
- je demande poliment ce que je veux ;
- je dis merci lorsque je reçois quelque chose ;
- je regarde la personne qui me parle ;
- je parle doucement ;
- je ne dis pas de gros mots ;
- je mets le son de la télévision à un volume raisonnable ;

- j'éteins la télévision quand j'ai fini de la regarder ;
- je dresse la table sans rien oublier ;
- je vide le lave-vaisselle ;
- je frappe avant d'entrer dans une chambre ;
- je fais mon lit ;
- je sors les poubelles ;
- ...

Chaque jour, donnez à votre enfant une série d'objectifs à atteindre. Commencez avec peu d'objectifs (pas plus de trois) bien ciblés.

Inscrivez-les sur un tableau et contrôlez-les chaque soir.

En cas de réussite, votre enfant obtient son « jeton », agrémenté de commentaires positifs.

En cas d'échec, le fait de ne pas obtenir de jeton est une punition en soi, inutile donc d'en rajouter.

Parallèlement, chaque réussite est matérialisée sur le tableau par un sourire.

MON TABLEAU DE MOTIVATION							
Objectifs :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je tire la chasse après être allé aux toilettes							
Je fais mes devoirs de 17 à 18 h sans m'énerver							
Je me brosse les dents spontanément matin et soir							
Divers							

Dans la rubrique « divers », n'hésitez pas à rajouter des sourires quand votre enfant fait quelque chose d'inhabituel qui est à encourager : une bonne note en classe, une table mise sans l'avoir demandé...

Si votre enfant n'est pas en âge de lire, dessinez ou collez des images correspondant au comportement que vous souhaitez valoriser.

Votre enfant a la possibilité d'échanger ses points immédiatement, ou de les économiser afin d'avoir une plus grosse récompense.

Tenez compte des goûts de votre enfant et de ce qu'il aime faire pour choisir les récompenses. Affichez-les clairement.

Exemples :

- Avoir de la mousse dans mon bain : 1 jeton
- Choisir l'histoire du soir : 1 jeton

- Un bonbon : 2 jetons
- Un paquet d'images autocollantes : 5 jetons
- Une sortie au parc d'une demi-heure : 5 jetons
- Choisir mon plat préféré pour le repas : 5 jetons
- Choix d'un film ou d'un DVD : 10 jetons
- Une revue à la librairie : 20 jetons
- Une sortie au cinéma en tête à tête avec un parent : 30 jetons
- etc.

N'hésitez pas à fabriquer avec votre enfant un tableau de récompenses.

QUELQUES IDÉES DE RÉCOMPENSES ET PRIVILÈGES	
10 minutes supplémentaires pour lire avant le dodo	Un tour de manège
Se coucher 15 minutes plus tard	Regarder un match de foot à la télé
Faire un jeu de société de son choix avec les parents	Un repas au restaurant
Faire une activité rien qu'avec Papa ou Maman	Choisir un repas de la semaine
Une sortie à la piscine	Un pique-nique dans le jardin
Bénéficier d'une sortie exceptionnelle	Aller passer une journée au zoo
15 minutes de foot avec Papa ou Maman	Louer un film
Choisir le goûter	Choisir le dessert
Aller au stade voir un match de foot.	Une sortie au fast-food
Aller à la bibliothèque	Inviter un copain à jouer pendant 2 heures
Inviter un ami à dormir	Une planchette de jeu style Kapla ou un bloc de Lego
Bon pour une activité d'une heure au choix	Une journée sans corvée
Avoir de la mousse dans son bain	Choisir l'histoire du soir
Une sortie cinéma	Un bonus temps de 15 minutes sur l'ordinateur
Un bonus argent de poche	Bon pour un nouveau vêtement
15 minutes de bonus pour regarder la télé	Faire une séance shopping avec Maman ou Papa
Bon pour un nouveau livre	Une pièce d'un puzzle qui, une fois complété, donnera droit à une grande récompense
Une activité pâte à sel	10 minutes de massage

Faites un nouveau tableau chaque semaine. Vous augmenterez petit à petit la difficulté, en quantité ou en qualité, et remplacerez, une fois un comportement totalement ancré, celui-ci par un autre.

Quelques principes de base importants :

- Insistez sur les objectifs à atteindre et non sur les récompenses.
- Ne menacez pas votre enfant « continue comme ça et tu n'auras pas ta récompense ! » et ne les lui retirez pas à cause d'une attitude inadéquate.

Votre enfant a gagné ses jetons par ses bons comportements. Exemple : Théo a réussi son défi de partir à temps pour l'école. Par contre, il a été irrespectueux au déjeuner. Si la récompense est retirée à cause de ce dernier comportement, les efforts qu'il a fournis pour partir à temps à l'école sont ignorés, et source de démotivation.

Une récompense obtenue est due, quoi qu'il arrive !

- Si un comportement vous a dérangé, n'hésitez pas à mettre la bonne attitude à adopter sur le tableau la semaine suivante.
- Dans la mesure du possible, donnez le ou les jetons prévus immédiatement après le comportement attendu. Si vous partez de la maison, ayez toujours des jetons avec vous.
- N'incluez pas dans la liste des récompenses des cadeaux ou activités qui auraient été offerts de toute façon.
- Utilisez le système d'économie de jetons avec tous vos enfants. Vous éviterez ainsi de stigmatiser l'enfant atteint de TDAH. Si les disputes fraternelles sont fréquentes, pensez à insérer la rubrique « X disputes par jour maximum » dans chaque tableau. Cela incitera vos enfants à résoudre leurs conflits sans votre arbitrage.
- N'offrez rien avant que le nombre requis de points ne soit atteint. Une fois le barème des récompenses négocié et accepté, ne cédez pas ! S'il manque quelques points pour atteindre la valeur d'un plaisir, attendez jusqu'à l'obtention du prix négocié. Votre tableau n'aura de poids qu'à ce prix. Si votre enfant sait qu'il peut avoir ce qu'il veut en vous faisant craquer, le risque est grand de le voir baisser les bras.