

## Principe

Sans en avoir réellement conscience, nous **reproduisons quotidiennement certains comportements** tout au long de notre journée. Que ce soit à notre réveil, au moment de nous habiller, au moment de conduire ou même lors de notre coucher, nous réalisons des enchaînements d'actions quasiment toujours à l'identique.

Ces enchaînements d'actions quotidiennes sont appelées **les habitudes** ou encore **les rituels**.

### Pourquoi avons-nous autant de rituels?

Chaque jour, nous nous levons, nous nous occupons de notre enfant, nous allons travailler, etc, bref nous faisons face et réagissons aux différentes situations de notre environnement. Pour autant, la majeure partie de ces actions se réalisent de **manière automatique**, c'est-à-dire sans même que l'on soit obligé d'y réfléchir.

Pour comprendre l'importance de ces automatismes dans notre vie, il faut savoir que **notre cerveau traite chaque jour des milliards d'informations** afin de nous permettre de survivre dans notre environnement. Aussi, dès qu'il en a l'occasion, il enregistre (tel un ordinateur) des **séquences de comportements apprises** aux différentes situations.

L'objectif, ici, est **d'économiser notre énergie** afin de pouvoir réagir efficacement à toutes nouvelles situations. Ainsi, plus nous répétons la même séquence de comportements, moins elle devient coûteuse en énergie.

### Important

Plus l'enfant aura de rituels, moins vous aurez besoin d'exercer votre autorité.

### Et vous?

Avez-vous conscience de tous vos rituels?

## Le rituel, un facilitateur d'autorité

Très souvent, en tant qu'adulte, nous sous-estimons **l'effort nécessaire** à notre enfant pour réaliser nos demandes.

Par exemple, ranger une chambre, semble être une **activité plutôt simple** pour chacun d'entre nous, mais elle peut être beaucoup **plus compliquée** pour un enfant, n'ayant pas l'habitude de le faire. Elle nécessite, en effet, un certain **degré d'organisation** dans le rangement ainsi qu'une **certaine habileté** pour la prise des différents objets.

Ainsi, parce que nous avons appris à être « **des experts** » dans un domaine, nous pensons de manière légitime que notre enfant est lui-même « **un expert** ». Mais ce n'est, bien évidemment, pas forcément le cas...

### Pourquoi le rituel est un facilitateur d'autorité?

Tout simplement parce que **plus l'enfant deviendra un expert dans un domaine** (rangement de sa chambre), **moins cela lui coûtera d'énergie**. De fait, lorsque vous lui demanderez de ranger celle-ci, il analysera le **coût énergétique** de votre demande (qui sera faible, du fait de sa qualité d'expert) et décidera plus facilement de la réaliser.

### Les 4 règles pour construire un Rituel avec son enfant

1. Faire la **démonstration** de la méthode « experte ».
2. **Accompagner l'enfant** dans sa réalisation et vérifier sa capacité à la réaliser.
3. **Répéter** la méthode régulièrement.
4. **Encourager** et **féliciter** lors de la réalisation ou de la réussite de la méthode.