

Créer un système de récompenses



Le système de récompenses est une technique fréquemment utilisée en thérapie comportementale pour aider à modifier les comportements des enfants et adolescents. Un point, un jeton, une gommette, une étoile, etc. est attribué à l'enfant après un comportement positif. Les jetons – ou tout autre système de récompenses – peuvent ensuite être échangés contre une récompense. Des recherches ont montré que le système de récompenses est un moyen efficace de modifier les comportements. Cependant, la façon de déployer ce système est la clé du succès. Voici donc quelques conseils quant au déploiement du système de récompenses.

1 *Les récompenses (points, étoiles, etc.) peuvent être attribuées, mais pas retirées.*

De la même manière qu'un employé ne perdrait pas son salaire du lundi s'il fait un mauvais travail le mercredi, les jetons ne doivent pas être retirés en guise de punition. L'enfant a mérité ce jeton, et le fait d'être excessivement punitif peut le conduire à abandonner ou à sentir que ses efforts sont inutiles.

2 *Les comportements souhaités (et les récompenses) doivent être clairement définis.*

Demander à un enfant de "nettoyer sa chambre" pour un jeton n'est pas suffisant. Votre idée d'une chambre propre est probablement très différente de la leur. Expliquez que les vêtements doivent être placés dans les tiroirs, qu'il ne doit y avoir aucun jouet par terre et que toute vaisselle doit être ramenée à la cuisine. Évitez les objectifs abstraits tels que "éviter les problèmes aujourd'hui".

3 *Choisissez seulement quelques objectifs à la fois. Ne compliquez pas trop les choses.*

Concentrez-vous sur deux ou trois comportements à récompenser à la fois. Même le parent le plus proactif aura du mal à suivre et à récompenser quatre ou cinq objectifs au quotidien. Les systèmes complexes fonctionnent bien pendant un jour ou deux, mais sont généralement rapidement abandonnés.

4 *Faites ce que vous dites.*

Lorsque vous offrez un point ou une récompense, vous devez tenir votre parole. Assurez-vous que les récompenses que vous offrez sont réalistes pour votre budget. Proposer une récompense et ne pas s'y tenir invalidera tout le système. De même, ne donnez pas de jeton si le comportement souhaité n'est pas réalisé.

5 *Collaborez.*

Une économie de jetons ne servira à rien si votre enfant ne comprend pas comment obtenir des récompenses ou si les récompenses ne l'intéressent pas. Obtenez des idées de récompenses faciles comme passer la nuit chez un ami ou avoir du temps supplémentaire sur l'ordinateur, mais créez également des récompenses plus importantes vers lesquelles il peut déployer ses efforts et économiser ses jetons.

6 *Laissez le temps faire son œuvre.*

Le comportement ne changera pas du jour au lendemain. Ces choses prennent du temps et de la pratique. Tenez bon et soyez cohérent.