

Calendrier de récompenses

Chez les enfants comme chez les adultes, les recherches en psychologie ont maintes fois mis en évidence qu'une action suivie de conséquences positives a plus de chances de se reproduire, qu'une action suivie de conséquences négatives ou d'aucune conséquence.

Basé sur ce principe, le calendrier de récompense (ou de renforcement) est une méthode bien connue des psychologues pour faire apparaître de nouvelles habitudes.

Son principe est simple. Il consiste à :

- 1- établir avec la personne concernée la liste des comportements que l'on souhaite voir apparaître (ou voir apparaître plus souvent)
- 2- récompenser les apparitions.

Le calendrier de récompense UMEO, comme il est magnétique, pourra facilement trouver sa place sur une table, un réfrigérateur, un mur ou une porte (grâce à des punaises). Il sera utilisé chez les adultes pour valoriser leurs efforts de changements comportementaux lors d'une prise en charge et chez les enfants, dans le même but, ou tout simplement dans un but éducatif, pour énoncer des règles à suivre et des comportements adaptés à émettre.

Il permettra par exemple aux parents de clairement définir pour leurs enfants des buts comportementaux à atteindre et d'instaurer un système de récompenses simple et efficace que toute la famille comprendra. Les récompenses pourront ne pas être immédiates, mais chaque jour, l'enfant saura que ses efforts pour atteindre ses buts sont pris en compte. Par exemple, plutôt que de dire à son enfant : « si tu es sage cette semaine, dimanche nous irons au parc », il sera possible de définir la récompense : « Aller au parc », de lui donner une valeur : « 30 moments calmes dans la semaine qui chacun valent un bâton », et chaque jour de comptabiliser, avec l'enfant, les étapes qui le séparent de la sortie. Ainsi, plutôt que de récompenser une seule fois l'enfant en fin de semaine, il sera valorisé tous les jours pour ses efforts et surtout, chaque petit effort sera valorisé « être sage pendant la sieste du petit frère », « être sage au magasin », « ne pas râler quand il est l'heure d'aller se coucher », etc.

Le calendrier de récompense UMEO est aussi très motivant dans les changements de comportements, car il ne met pas en exergue les mauvais comportements et les punitions qui en découleraient. Si un enfant n'est pas sage à un moment, il n'a pas le bâton qui lui permet de se rapprocher de son but, c'est une conséquence en soi, mais ce n'est pas une punition et la motivation reste intacte pour que l'enfant continue à faire des efforts.

Le calendrier de récompense UMEO, permet aussi de définir plusieurs buts sur une semaine ou plus, de différentes valeurs, ce qui aura comme effet de toujours pouvoir récompenser l'enfant par « une sortie au parc » ou « une sortie au cinéma », selon ses efforts. Cette technique permet de conserver chez l'enfant une motivation dans les changements comportementaux s'il lui arrive de se relâcher, mais cela lui permet aussi de redoubler ses efforts quand il comprend qu'il peut atteindre des récompenses plus importantes encore à ses yeux.

Le calendrier de récompenses UMEO est aussi un très bon moyen de communication entre les parents et les enfants. Ils peuvent ensemble, dans une ambiance sereine, définir les bons et les mauvais comportements et discuter des motivations de l'enfant. Par ce biais aussi, chaque jour, dans la même sérénité, un point sur les comportements pourra être fait et parfois il sera dit simplement : « dommage, si tu avais fait des efforts pendant la sieste de ton petit frère, tu aurais gagné un bâton de plus, et tu ne serais plus qu'à quatre bâtons de la sortie au parc. Je suis sûr(e) que demain ce sera bon », et souvent il sera dit : « bravo, un bâton de plus, je suis sûr(e)

qu'à la fin de la semaine, si tu fais encore attention, ce n'est pas la sortie au parc que tu auras gagnée, mais le restaurant de ton choix ».

A la vue de tous, le calendrier de récompense UMEO, livré avec son feutre effaçable, est en lui-même un renforçateur quotidien pour l'enfant ou pour l'adulte qui a besoin de comptabiliser ses efforts pour bien évaluer la progression de sa prise en charge et les changements qu'il a mis en place.

Aperçu

Mes nouvelles habitudes UMEO

Top 10

Comportement(s) de la semaine

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Total de la semaine

Récompense(s) de la semaine

bâton(s) =

bâton(s) =

Récompenses (objectifs) à long terme

Actuellement j'ai

Objectif

Objectif

bâtons

bâtons

Objectif

Objectif

bâtons

bâtons

Notice sur www.umeo-store.com

La partie supérieure du tableau (« Top 10 ») permet de **lister les comportements à valoriser**.

Dans les colonnes journalières, on reportera quotidiennement le nombre de fois où un comportement valorisé a été émis en dessinant des bâtons (un comportement = un bâton).

Dans la partie « récompenses de la semaine » sont **définies des récompenses à court terme**, afin d'augmenter la motivation de changement de l'enfant en lui montrant qu'en quelques efforts, il peut atteindre certains buts. Il est précisé, pour la semaine en cours, à quelle(s) récompense(s) correspond(ent) le(s) bâton(s) obtenus.

La partie inférieure du tableau, permet de **définir les récompenses à long terme** et à mettre à jour à chaque fin de semaine le nombre de bâtons capitalisés. Jusqu'à quatre récompenses importantes pourront être identifiées, ainsi que le nombre de bâtons à totaliser pour atteindre ces objectifs qui maintiennent la motivation à long terme de l'enfant.

Fonctionnement

Lister les comportements à valoriser :

En fonction de la personne, de son âge et de sa problématique, les comportements à valoriser seront bien différents. Si ce tableau peut être utilisé dans un **but éducatif chez l'enfant**, simplement pour faire naître de nouvelles habitudes (*Dire merci, Faire son lit, Manger des légumes, Se brosser les dents ou Jouer avec son frère*), il servira aussi dans un **but thérapeutique, chez l'enfant comme chez l'adulte** en initiant des comportements plus

spécifiques établis avec le thérapeute (exemples : *Faire un exercice de relaxation, Dire bonjour à un inconnu* pour un phobique social, ou encore *attendre 5 minutes avant de faire mon rituel* pour une personne souffrant de TOC). De semaines en semaines, les comportements cibles peuvent varier et évoluer.

N'oubliez pas qu'un temps passé à émettre un nouveau comportement valorisé, est un temps de moins passé à émettre un comportement problème.

Définir les récompenses à court terme.

Une fois que la liste des comportements à valoriser pendant la semaine est établie, il est possible de définir des récompenses à court terme très variées. Ce sera au thérapeute, aux parents, ou au patient lui-même de déterminer, les récompenses qui seront assez motivantes sur le court terme pour que de nouveaux comportements soient émis.

Ainsi, les récompenses pourront être :

- des aliments : x bonbons, chocolats, gâteaux, pop corn, etc.
- des activités : jouer dehors, jouer à la console de jeu ou regarder la télévision pendant x minutes, x minutes à pratiquer telle passion, aller au restaurant, regarder un match de foot, sortir avec les copains.
- de l'argent : x centimes dans la tirelire.
- ou tout autre récompense plus spécifique qui sera pertinente pour l'individu concerné.

Il faut ensuite établir le nombre de comportements à émettre pour atteindre une récompense. Dans les premiers temps, il est conseillé de permettre à la personne concernée par le calendrier de renforcement UMEO d'obtenir une récompense grâce à des efforts raisonnables et réalisables, car à l'impossible nul n'est tenu. On pourra par exemple commencer par 1 ou 2 bâtons = 1 petite récompense, et progressivement augmenter le nombre de bâtons nécessaires, pour atteindre des récompenses plus importantes.

Il est nécessaire de faire varier les récompenses à court terme de semaines en semaines pour éviter une certaine habitude. Il est aussi conseillé de ne pas trop changer la valeur d'une même récompense d'une semaine à l'autre pour éviter la démotivation.

Pour attester de l'efficacité de cette méthode, il sera aussi possible de tenir un journal dans lequel, par exemple, sera reportée la fréquence d'apparition de chaque comportement cible de semaine en semaine en commençant la semaine avant la mise en place du calendrier. Les progrès et changements réalisés seront objectivement mesurés et éventuellement les récompenses pourront être adaptées si certaines fonctionnent mieux que d'autres.

Définir les récompenses à long terme

La démarche sera la même pour les récompenses à long terme. Ces objectifs plus lointains permettront de garantir un maintien de la motivation à faire perdurer les changements même après plusieurs semaines. Il faudra identifier les objectifs à long terme qui pourront servir de moteur, puis déterminer le nombre de bâtons à capitaliser pour atteindre ces objectifs.

Ces objectifs peuvent être d'ampleurs différentes. Ainsi certains objectifs, seront atteints au bout de deux semaines, d'autres au bout d'un mois. Par exemple, les objectifs : *Aller au cinéma* ou *Acheter un jouet* ne seront pas atteints avec autant de bâtons que les objectifs *Acheter une nouvelle console de jeu, Faire une expédition dans un parc d'attraction, ou Acheter un objet tant convoité*, etc.

Ainsi, si certains principes globaux seront communs à tous les utilisateurs de ce calendrier chaque calendrier sera unique et aura son propre fonctionnement et sa propre évolution.

Astuce

Ce calendrier peut éventuellement servir à plusieurs personnes dans une fratrie ou dans un couple, il suffira alors d'indiquer la première lettre du prénom (ou tout autre élément distinctif) afin d'identifier quel comportement, quelle(s) récompenses correspondent à quelle personne.

L'équipe UMEO.