

Le temps-mort

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 10 janvier 2018



Le temps-mort consiste généralement à isoler l'enfant dans le coin de la pièce, sur une chaise dédiée, ou encore dans sa chambre pour une période de 4-5 minutes ou jusqu'à ce que l'enfant se soit calmé. Le but recherché est une situation ennuyeuse sans stimulation et sans attention de la part de son entourage.

Les approches utilisant le temps-mort sont souvent inspirées du « modèle Hanf »¹. Elles ont comme points communs (1) d'encourager les parents à féliciter et à porter de l'attention aux comportements coopératifs de l'enfant, (2) à poser des limites et des règles claires et (3) à appliquer des conséquences non violentes comme un temps-mort de 4-5 minutes (ou parfois la confiscation d'objet) en cas de non-respect de ces règles. Les interventions connues qui ont montrées leur efficacité sur des enfants à partir de 1 an sont le « programme de parentalité positive » (*Positive Parenting Program*, connue aussi comme le triple P)²⁻⁴; « les années incroyables » (*The Incredible Years*)^{5,6} ou encore la thérapie d'interaction parent-enfant (*Parent-Child Interaction*)⁷⁻¹¹. Dans tous ces programmes, l'utilisation adéquate du temps-mort s'avère efficace pour obtenir l'obéissance aux règles de la part de l'enfant.

La méthode du temps-mort peut poser **plusieurs inquiétudes** :

- La punition ne règle pas le problème sous-jacent. Par exemple un refus de faire ses devoirs peut indiquer des troubles de l'apprentissage, une anxiété, un manque de compréhension, ou une réponse émotionnelle à un événement de la journée qui n'a rien à voir avec le devoir en question. Le fait d'isoler l'enfant ou de lui confisquer quelque chose ne va alors pas l'aider à résoudre ce type de problème ou à réussir à l'école, même s'il finit par faire ses devoirs.
- L'isolement peut conduire l'enfant à apprendre à éviter la punition plutôt qu'à adopter le comportement attendu. Par exemple, il pourrait apprendre à mentir¹².
- L'isolement pourrait à la longue diminuer la motivation intrinsèque ou le bien-être de l'enfant
- L'enfant peut aussi apprendre à éviter ses bourreaux, et que par exemple ses parents ou ses enseignants ne sont pas les bonnes personnes avec qui communiquer pour se sentir soutenu, nuisant ainsi à leur relation.

Il faut noter que ces inquiétudes sont amoindries dans un contexte de style parental démocratique et qu'aucune conséquence néfaste de l'utilisation du temps-mort dans ce contexte

n'a été démontrée^{1,13,14}. Et pourtant, des études récentes sur le sujet suggèrent que de nombreux parents considèrent le temps-mort comme une méthode peu efficace^{15,16}. Ces mêmes études suggèrent aussi que de nombreux parents n'appliquent pas la technique correctement, justifiant plusieurs recommandations pour une utilisation adéquate du temps-mort :

- *Le temps-mort n'est efficace que dans le cas du style parental démocratique.*

La plupart des critiques contre le temps-mort présupposent souvent que cette stratégie est utilisée seule. Cependant, les recherches ne démontrent l'efficacité du temps-mort sur le long terme que lorsqu'il est utilisé dans un environnement bienveillant favorisant l'écoute des émotions et des besoins de l'enfant^{15,17}. Autrement dit, en parallèle du temps-mort, il est important de favoriser les « temps-vivant ». Il est aussi important de reconnaître pour quel type de comportement le temps-mort est approprié à savoir si l'enfant est agressif, fait une crise de caprice, ou désobéit ouvertement. Le temps-mort n'est pas une stratégie à utiliser lorsque l'enfant est triste ou anxieux^{15,17}.

- *Le temps-mort est beaucoup plus efficace s'il est appliqué juste après le comportement que l'on souhaite voir disparaître^{16,18}.*

Les parents doivent donc éviter les avertissements multiples, les explications longues ou les remontrances avant d'appliquer le temps-mort, vu que ça le retarde, diminuant ainsi son efficacité. Il est important de bien préciser quel est le comportement punis mais surtout sans étiqueter l'enfant (par exemple en lui disant « tu es très vilain(e)!). L'enfant est simplement informé que son comportement est inapproprié et que la conséquence est un temps-mort¹⁷.

Concrètement : Juste avant le temps-mort, il est conseillé de se limiter à un seul bref avertissement sur un ton neutre (par exemple : « si tu n'arrêtes pas tout de suite, tu iras en temps-mort »), de nommer ensuite le comportement rapidement, toujours en restant neutre (par exemple, « on ne frappe pas, temps-mort »), puis enfin d'envoyer ou d'escorter l'enfant au temps-mort¹⁵.

- *Il est important de s'assurer que l'enfant ne reçoive bien aucune stimulation pendant son temps-mort^{15,17}.*

Il faut donc éviter les remontrances ou les explications pendant son temps-mort et, s'il a lieu dans sa chambre, faire bien attention qu'il n'en profite pas pour jouer. Il est conseillé d'ignorer ce que fait l'enfant (cris, pleurs, rires, supplications, moqueries, remue-ménages) aussi longtemps qu'il reste en sécurité et qu'il ne quitte pas sa zone de temps-mort.

Concrètement : Durant le temps-mort, limiter l'accès à quelque activité, objet ou attention. En général, on place l'enfant sur une chaise dédiée, le coin de la pièce, le couloir ou tout autre endroit ennuyeux¹⁹.

- *Le temps-mort est beaucoup plus efficace si sa durée est déterminée par les parents plutôt que par l'enfant^{17,19,20}.*

Concrètement : Mettre fin au temps-mort après deux ou quatre minutes (le conseil d'une minute par tranche d'âge n'a pas été testé expérimentalement mais ne semble pas contre-indiqué). S'assurer que l'enfant est calme avant de finir le temps-mort sinon il peut tendre à se

montrer de nouveau perturbateur l'instant d'après¹⁵. Signaler la fin du temps-mort avec une brève explication (par exemple, « Tu as été calme, alors le temps-mort est fini. Tu étais au coin car tu as frappé ton frère »). Si le temps-mort a été donné pour refus de suivre une consigne, reformuler votre instruction et si la désobéissance persiste, refaire un temps-mort.

- *Si l'enfant quitte le temps-mort sans permission, plusieurs stratégies existent mais la littérature scientifique reste assez maigre sur le sujet :*

- Le maintenir physiquement semble être peu efficace et provoquer plus d'évasion²¹. Cette méthode est par ailleurs difficile à mettre en place, certains enfants mettant plus de 20 minutes avant de se calmer lorsqu'ils sont maintenus. Il faut aussi davantage d'incidents avant de voir le comportement problématique disparaître²².
- La fessée peut réduire le non-respect du temps-mort à très court-terme²¹. Toutefois, cette technique n'est pas plus efficace que d'autres techniques et s'avère contreproductive et nuisible pour l'enfant sur le long terme^{19,23,24}.
- Enfermer l'enfant dans une pièce (sa chambre ou autre)²⁵.
- Ignorer l'enfant et lui confisquer des jouets ou des privilèges tant que le temps-mort n'a pas été effectué²⁶ ou qu'il ne se mette pas à suivre les instructions^{27,28}.
- Remettre l'enfant en temps-mort à chaque fois qu'il s'enfuit¹⁵.

- 1 Holden, George W., Grogan-Kaylor, Andrew, Durrant, Joan E. and Gershoff, Elizabeth T. (2017) 'Researchers Deserve a Better Critique: Response to Larzelere, Gunnoe, Roberts, and Ferguson (2017)'. *Marriage & Family Review*, 53(5), pp. 465–490.
- 2 Sanders, Matthew R. (1999) 'Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children'. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), pp. 71–90.
- 3 Sanders, Matthew R., Kirby, James N., Tellegen, Cassandra L. and Day, Jamin J. (2014) 'The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support'. *Clinical Psychology Review*, 34(4), pp. 337–357.
- 4 Nowak, Christoph and Heinrichs, Nina (2008) 'A Comprehensive Meta-Analysis of Triple P-Positive Parenting Program Using Hierarchical Linear Modeling: Effectiveness and Moderating Variables'. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), pp. 114–144.
- 5 Webster-Stratton, Carolyn, Reid, M. Jamila and Beauchaine, Theodore P. (2013) 'One-Year Follow-Up of Combined Parent and Child Intervention for Young Children with ADHD'. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(2), pp. 251–261.
- 6 Leijten, Patty, Gardner, Frances, Landau, Sabine, Harris, Victoria, et al. (2017) 'Research Review: Harnessing the power of individual participant data in a meta-analysis of the benefits and harms of the Incredible Years parenting program'. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. [online] Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/jcpp.12781> (Accessed 13 September 2017)
- 7 Boggs, Stephen R., Eyberg, Sheila M., Edwards, Daniel L., Rayfield, Arista, et al. (2005) 'Outcomes of Parent-Child Interaction Therapy: A Comparison of Treatment Completers and Study Dropouts One to Three Years Later'. *Child & Family Behavior Therapy*, 26(4), pp. 1–22.

- 8 Funderburk, Beverly W., Eyberg, Sheila M., Newcomb, Katharine, McNeil, Cheryl B., et al. (1998) 'Parent-Child Interaction Therapy with Behavior Problem Children: Maintenance of Treatment Effects in the School Setting'. *Child & Family Behavior Therapy*, 20(2), pp. 17–38.
- 9 Eyberg, Sheila M., Nelson, Melanie M. and Boggs, Stephen R. (2008) 'Evidence-Based Psychosocial Treatments for Children and Adolescents With Disruptive Behavior'. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(1), pp. 215–237.
- 10 Nixon, Reginald D. V., Sweeney, Lynne, Erickson, Deborah B. and Touyz, Stephen W. (2003) 'Parent-child interaction therapy: A comparison of standard and abbreviated treatments for oppositional defiant preschoolers.' *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(2), pp. 251–260.
- 11 Schuhmann, Elena M., Foote, Rebecca C., Eyberg, Sheila M., Boggs, Stephen R. and Algina, James (1998) 'Efficacy of Parent-Child Interaction Therapy: Interim Report of a Randomized Trial with Short-Term Maintenance'. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(1), pp. 34–45.
- 12 Talwar, Victoria, Arruda, Cindy and Yachison, Sarah (2015) 'The effects of punishment and appeals for honesty on children's truth-telling behavior'. *Journal of Experimental Child Psychology*, 130, pp. 209–217.
- 13 Gartrell, Daniel (2002) 'Replacing Time-Out: Part Two--Using Guidance To Maintain an Encouraging Classroom'. *Young Children*, 57(2), pp. 36–43.
- 14 Schreiber, Mary Ellis (1999) 'Time-Outs for Toddlers: Is Our Goal Punishment or Education?' *Young Children*, 54(4), pp. 22–25.
- 15 Riley, Andrew R., Wagner, David V., Tudor, Megan E., Zuckerman, Katharine E. and Freeman, Kurt A. (2017) 'A Survey of Parents' Perceptions and Use of Time-out Compared to Empirical Evidence'. *Academic Pediatrics*, 17(2), pp. 168–175.
- 16 Drayton, Amy K., Andersen, Melissa N., Knight, Rachel M., Felt, Barbara T., et al. (2014) 'Internet Guidance on Time Out: Inaccuracies, Omissions, and What to Tell Parents Instead'. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(4), pp. 239–246.
- 17 Morawska, Alina and Sanders, Matthew (2011) 'Parental Use of Time Out Revisited: A Useful or Harmful Parenting Strategy?' *Journal of Child and Family Studies*, 20(1), pp. 1–8.
- 18 Trenholme, Irene A and Baron, Alan (1975) 'Immediate and delayed punishment of human behavior by loss of reinforcement'. *Learning and Motivation*, 6(1), pp. 62–79.
- 19 Everett, G. E., Hupp, S. D. A. and Olmi, D. J. (2010) 'Time-out with Parents: A Descriptive Analysis of 30 Years of Research'. *Education and Treatment of Children*, 33(2), pp. 235–259.
- 20 Donaldson, Jeanne M and Vollmer, Timothy R (2011) 'An evaluation and comparison of time-out procedures with and without release contingencies' Kelley, M. (ed.). *Journal of Applied Behavior Analysis*, 44(4), pp. 693–705.
- 21 Roberts, Mark W. and Powers, Scott W. (1990) 'Adjusting chair timeout enforcement procedures for oppositional children'. *Behavior Therapy*, 21(3), pp. 257–271.

- 22 McNeil, Cheryl, Clemens-Mowrer, Laurie, Gurwitch, Robin H. and Funderburk, Beverly W. (1994) 'Assessment of a New Procedure to Prevent Timeout Escape in Preschoolers'. *Child & Family Behavior Therapy*, 16(3), pp. 27–35.
- 23 Gershoff, Elizabeth T., Lansford, Jennifer E., Sexton, Holly R., Davis-Kean, Pamela and Sameroff, Arnold J. (2012) 'Longitudinal Links Between Spanking and Children's Externalizing Behaviors in a National Sample of White, Black, Hispanic, and Asian American Families: Spanking and Externalizing Behavior'. *Child Development*, 83(3), pp. 838–843.
- 24 Gershoff, Elizabeth T. and Grogan-Kaylor, Andrew (2016) 'Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses.' *Journal of Family Psychology*, 30(4), pp. 453–469.
- 25 Bean, Arthur W. and Roberts, Mark W. (1981) 'The effect of time-out release contingencies on changes in child noncompliance'. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 9(1), pp. 95–105.
- 26 Warzak, William J. and Floress, Margaret T. (2009) 'Time-Out Training Without Put-Backs, Spans, or Restraint: A Brief Report of Deferred Time-Out'. *Child & Family Behavior Therapy*, 31(2), pp. 134–143.
- 27 Fabiano, Gregory A., Pelham, William E., Manos, Michael J., Gnagy, Elizabeth M., et al. (2004) 'An evaluation of three time-out procedures for children with attention-deficit/hyperactivity disorder'. *Behavior Therapy*, 35(3), pp. 449–469.
- 28 Donaldson, Jeanne M., Vollmer, Timothy R., Yakich, Theresa M. and Van Camp, Carole (2013) 'Effects of a reduced time-out interval on compliance with the time-out instruction'. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 46(2), pp. 369–378.

