

# La discipline positive

**ça marche!**

Plutôt que de s'arracher les cheveux avec nos enfants, on adopte la nouvelle méthode d'éducation venue d'outre-Atlantique : la discipline positive. Ou comment mener son mouffet à la baguette, sans qu'il s'en rende compte et sans y laisser nos nerfs...

par Françoise Devillers, avec Béatrice Sabaté, psychologue et adaptatrice de « La discipline positive », de Jane Nelson (éditions du Toucan)

**U**n petit qui devient insolent, un ado je-m'en-foutiste... Quand on ne sait plus comment faire preuve d'autorité avec ses enfants, on essaie la discipline positive. Une méthode psycho-éducative élaborée par Jane Nelson, psychologue et mère de sept enfants ! Adaptée en France par Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne, la discipline positive, qui concilie bienveillance et fermeté, reprend le « best of » des pys de l'enfance, de Winnicott à Adler en passant par Dolto. Le plus de la méthode ? Elle est vraiment concrète et, en 2-3 mois, le temps de bien garder le cap et de mettre en place les nouveaux réflexes, on mesure les changements dans la famille. Pour ceux qui ont besoin de s'entraîner, Béatrice Sabaté et son équipe organisent des stages de discipline positive dans toute la France (7 sessions de 2 heures, 220 €, [www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr))



## Il lâche ma main dans la rue, ça me rend folle

**On serait tentée** de lui coller une fessée pour qu'il comprenne qu'il aurait pu se faire écraser et qu'il a intérêt à ne pas recommencer.

**En discipline positive** D'abord, on tente de retrouver son calme (que la fessée soit partie ou pas). Et, une fois à la maison, on revient sur la question à froid en le responsabilisant : il y a des endroits dangereux où donner la main n'est pas négociable (quand il y a beaucoup de voitures, dans la foule, si le trottoir est étroit...). Mais on trouve un compromis avec lui : les lieux où il peut évoluer librement (au parc, à la campagne...). Enfin, on se met d'accord sur un signal commun qui l'amusera et qu'il comprendra immédiatement, signifiant « là, on donne la main » (deux doigts levés ou « stop »).

# positive



Tous les soirs, **le mettre aux devoirs**, c'est la galère...

**On serait tentée** d'envoyer valser sa console. Parce que, au bout de 30 minutes de « faut t'y mettre maintenant », on a l'impression de causer dans le vide.

**En discipline positive** On cherche à comprendre pourquoi il traîne des pieds. Un besoin d'attention ? Une façon d'affirmer son indépendance ? Il ne croit plus en lui ? Ne sait pas s'organiser ? Et on adapte les solutions. Exemple : s'il a besoin qu'on s'occupe de lui, il suffit parfois de lui consacrer 20 minutes par semaine pour combler son manque. Et pendant ce moment rien qu'à lui, surtout, on ne cherche pas à expédier les devoirs mais à faire ce qu'il aime (un jeu sur la Wii, par exemple). Du coup, ayant son quota d'attention, il sera plus autonome côté travail. C'est plutôt un problème d'organisation ? On l'implique dans la recherche de la solution qui lui convient : « Comment faire ton planning pour que cette heure de devoirs soit la moins pénible pour toi ? » Goûter avant et jouer plutôt après ? (Ça lui donne l'impression qu'on lui laisse la main.) Enfin, on pratique l'encouragement, différent du compliment, centré sur un résultat (« bravo pour ton 16 en maths »). L'encouragement, en effet, insuffle de la force et reconnaît l'effort accompli : « Dis donc, ça fait une demi-heure que tu bosses sur les multiplications à 3 chiffres, chapeau ! »

## Dès que je lui dis non, il me répond « t'es nulle »

**On serait tentée** de lui crier dessus.

**En discipline positive** On valide d'abord son émotion. Autrement dit, on met des mots sur sa frustration pour qu'il ait l'impression d'être compris : « C'est normal que tu sois en colère. » voire on se confie : « Moi aussi, je suis fâchée quand mon patron me refuse un jour de congé ! » Ensuite, on lui explique pourquoi, par exemple, on dit non au square ce soir (la cuisine à préparer, la maison à ranger...). On a le droit, nous aussi, de faire entendre nos besoins. Mais on gagne sa coopération en l'invitant à chercher ensemble une solution acceptable pour tous les deux, et jouable par rapport à notre planning : « On va au parc retrouver tes copains deux soirs par semaine, le mardi et le vendredi. OK ? » L'astuce : poser des limites tout en lui donnant le sentiment d'avoir gagné. Une fois passé ce contrat, on n'y déroge pas (ni lui, ni nous). Un principe : anticiper par un rappel de la règle (le lundi matin : « Souviens-toi, c'est un jour sans square ») pour qu'il s'y prépare psychologiquement.

## Il a trafiqué son carnet de notes

**On serait tenté** de sortir de nos gonds car là, il dépasse les bornes. Il ment, il triche, et puis quoi encore ? Il est sur une mauvaise pente, c'est sûr...

**En discipline positive** Primo, on digère. Pas de réaction à chaud même quand ça nous hérissé le poil. Ça tourne toujours au vinaigre et, après, on regrette ce qu'on a dit. Mais un peu plus tard, on demande calmement une explication pour comprendre ce qui l'a poussé à cette tricherie. Peur de décevoir ? De se faire gronder ? Envie de ressembler à ceux qui ont de bonnes notes ? Et on élabore des tactiques avec lui pour améliorer ses résultats sans avoir besoin de les bidouiller. Un tuteur en maths, le soutien scolaire gratuit une fois par semaine à l'école ? S'il a choisi sa stratégie avec nous, il n'osera plus trafiquer. Enfin, on recadre par une petite leçon de morale : quand il triche, il n'a pas la conscience tranquille vis-à-vis de nous ni de l'enseignant. Et il court des risques : se faire prendre par l'école, attraper un zéro.

DOLON DRIMEF/PHOTONIS/STCP



## Il n'a rien nettoyé après une fête...

**On serait tentée** de débouler hystéro dans sa chambre : « Puisque c'est comme ça, les fêtes à la maison, c'est terminé ! »

**En discipline positive** On s'interroge : lui avait-on précisé qu'il fallait ranger après ? (Ce qui nous paraît évident ne l'est pas forcément pour lui.) Si c'est non, on propose un arrangement : « Pour cette fois, je vais t'aider à nettoyer », et on annonce la couleur : désormais, il devra ranger le lendemain. En posant une échéance raisonnable (« il faut que ce soit propre pour midi », pas dès 8 h du matin). Si on avait passé un accord qu'il n'a pas respecté, piquê de rappel : « Tu veux que je te laisse continuer à faire des fêtes ? La règle, c'est la maison nickel-chrome le lendemain. »

## Il laisse traîner ses affaires, je n'en peux plus...

**On serait tentée** de tout ramasser en râlant. Ou de faire un grand ménage dans sa chambre. Voire, perfide, de jeter tout ce qui traîne.

**En discipline positive** Le maître mot, c'est anticiper. On lui donne les consignes à l'avance en négociant une concession selon ce qu'on tolère (« tu peux laisser le désordre dans ta chambre en semaine mais, le samedi, quand je fais le ménage, je ne veux rien voir par terre »). Et on l'associe aux principes de vie de la communauté : le fouillis dans les espaces collectifs, ça ne le dérange pas, nous si. Donc que penserait-il d'une « boîte à bazar » dans le salon où l'on mettrait tout ce qui traîne (y compris nos propres bricoles !). Enfin, on le laisse assumer ses choix et leurs conséquences, c'est un moyen d'apprentissage : s'il n'a pas respecté le contrat (son linge sale mis au panier), tout ce qui est resté en boule sous son lit ne sera pas lavé. Et tant pis s'il n'a pas son sweat préféré pour sortir samedi.

## LES RÈGLES D'OR DE LA DISCIPLINE POSITIVE

► **Le faire participer** aux décisions concernant son éducation. En se mettant d'accord ensemble sur un contrat. Avec une pointe de ruse. A 9 ans, il refuse tout net d'aller au lit le soir... On lui propose de se coucher une demi-heure plus tard que son frère et sa sœur vu qu'il est plus grand... Il a l'impression d'avoir gain de cause.

► **Reconnaître ses sentiments** et ressentiments. Il a collé la photo de sa sœur sur son punching-ball ? On risque un « je crois que tu en veux à Nina... ». On essaie de savoir pourquoi il a besoin de se défouler sur elle à ce point. Ou encore : il rentre furieux en claquant la porte. On commente ce qu'on observe : « Ça n'a pas l'air d'aller, dis donc... »

► **Le rendre autonome.** Lui montrer qu'on le considère comme une personne à part entière. Au lieu de « je suis fier de toi pour ton 15 en maths », on dit « ce que tu dois être fier de ta bonne note ! ». Résultat : il travaille pour lui et pas pour nous.

► **Pratiquer le TEF** (temps d'échange en famille). Une fois par semaine, toute la tribu se réunit. Chacun doit commencer par dire quelque chose de gentil (Léo à sa sœur : « Vous avez été cool hier, ta copine et toi, de me laisser jouer avec vous. »). Le but est aussi que chacun expose ses doléances (« Noé n'arrête pas de nous taper... »). Et on cherche des solutions. Ça permet d'exprimer des non-dits, de notre côté comme du leur (notre souffrance quand il nous répond mal, le sentiment d'injustice de l'aîné...). Il peut enfin y avoir un ordre du jour (quels projets pour les vacances de Pâques ?). Du TEF, les enfants en redemandent, et encore plus si on élit un président et un secrétaire !