



Illustration Odyssee Dao

Sommaire

- Accueil
- Jeux de rôles

La discipline positive : une contradiction ? Non, une nouvelle méthode éducative *made in USA*, imaginée par une certaine Jane Nelsen (1), psy et mère de sept enfants.

Entre fermeté et bienveillance

Sur la porte, un simple écriteau : « Discipline positive, atelier ». Nous sommes quinze ce matin à nous asseoir en cercle. Non, nous ne sommes pas là pour perdre des kilos mais pour gagner en sérénité ! Trois couples ce jour-là, entre 30 et 45 ans, un père d'ado un peu paumé, et trois femmes seules, dont une brune, en chignon, lavallière et souliers vernis noirs. Chez les Le Quesnoy aussi on vient quêter la bonne parole éducative ! Béatrice Sabaté, la psy importatrice de cette nouvelle méthode qui fait fureur aux États-Unis, nous incite à parler de nos « cas ». L'un évoque son « glandu » d'ado démotivé, d'autres le stress de leurs enfants en primaire. Et du côté des couples, ça grince ferme. « Il est trop cool, se plaint Isabelle. Je voudrais que les limites arrivent plus tôt. » « Elle me fait des reproches, ça me gonfle », renchérit son conjoint. D'autres sont venus pour cesser de crier, trouver une voie entre soumission bête et méchante et laxisme effréné. Béatrice sourit. « Vous êtes au bon endroit : nous cherchons ici à évoluer entre la fermeté et la bienveillance. Entre le cadre, et la compréhension. Les deux coexistent, comme la respiration et l'expiration. »

Les préceptes de la DP

Connecter avant de corriger

Premier impératif : avant d'adopter la position d'éducateur (fermeté), il faut « connecter » avec l'enfant, comprendre ses émotions (bienveillance). En sachant que derrière tout comportement inapproprié de celui-ci (colère, passivité...), il exprime un besoin et une fausse croyance (« on ne m'aime pas », « je ne vauds rien »...) Quand on a « connecté » avec l'enfant, on peut choisir ensemble une solution.

Le besoin d'appartenance/la coopération

Décrite par Adler, disciple de Freud, la notion d'appartenance sociale est « recyclée » par Jane Nelsen au niveau familial. Nous avons besoin d'appartenance à notre milieu pour pouvoir « coopérer » avec nos parents. Application à la DP ? Les tâches ménagères : toute contribution permet d'exister au sein de la famille, donc de coopérer encore mieux – un vrai cercle vertueux par le plumage ! À nous, donc, d'inciter chacun à collaborer...

L'encouragement

« D'où vient cette idée saugrenue selon laquelle un enfant fait mieux si on lui dit qu'il ne fait pas bien ? » interroge Béatrice Sabaté. C'est pourtant ce que l'on fait, souvent, en France, contrairement aux Américains qui proclament à tour de bras que leurs rejetons sont *gorgeous* ! À nous d'encourager notre progéniture. Mais attention : au lieu de dire « Tu as eu 15 en maths, je suis fier de toi », on lui offre un « Qu'est-ce que tu dois être fier d'avoir 15 en maths » !

(1) *La Discipline positive, en famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*, de Jane Nelsen, adaptation Béatrice Sabaté (éd. du Toucan).



Sommaire

- Accueil
- Jeux de rôles

Jeux de rôles

La galère des devoirs avec l'ado

Après la théorie, il est temps de passer aux cas pratiques... Alain, le papa de l'ado « glandu », nous mime à chaud le moment redouté des devoirs avec son fiston de 14 ans : « Quand je rentre, je l'interroge immédiatement sur ce qu'il a à faire, ça tourne au vinaigre car il n'a rien fait. Du coup, je m'installe à côté de lui... et je fais la moitié du travail. » Le cercle vicieux est enclenché car l'ado se sent nul.

En DP : on cherche à le remettre en situation de « capacité », mais en « connectant » tout d'abord avec lui. Ça l'ennuie ? Pourquoi a-t-il du mal à s'y mettre ? Puis, on l'implique : comment organiser son planning pour que cette heure soit la moins pénible ? Bref, on lui propose un cadre. Et on l'encourage sur ses propres capacités : « Tu es rapide et organisé, je te connais bien... »

« Elle laisse traîner toutes ses affaires ! »

Véronique, mère de Léa, 17 ans, raconte : « C'est le Bronx dans sa chambre, elle ne peut pas bosser sur son bureau et en plus, elle fume. Régulièrement je hurle, je fais le grand ménage, et elle m'insulte. »

En DP : au lieu de céder à la colère, on cherche un « temps de pause » pour remplacer le réactionnel par du relationnel. Puis, on négocie avec elle une concession : « Ton désordre dans la semaine, OK, mais le samedi je ne veux plus rien voir par terre. Et que penses-tu d'une "boîte à bazar" dans le salon pour y mettre tout ce qui traîne ? »

De mon côté...

De retour à la maison, bienveillante et ferme à souhait, cherchant à la fois à « connecter » avec mes ados et à les impliquer dans les tâches quotidiennes, je fais circuler une liste de corvées domestiques, de « nourrir le chat » à « passer l'aspirateur dans les chambres » en passant par la gestion du linge. Incroyable mais vrai : tout le monde s'y colle avec plaisir. « Ah oui, moi, je ferai le dîner du dimanche soir avec papa », s'exclame Agathe, 16 ans. « Et moi, un soir de semaine avec Daphné », rétorque mon fils. On se bouscule moins pour nettoyer les crottes du chat. Mais j'ose à peine y croire. La DP, ça marche ! Pourvu que ça dure...

Renseignements sur les ateliers : 7 sessions de 2 heures, 220 €. www.disciplinepositive.fr