



## J'AI TESTÉ *la discipline positive*

AVEC QUATRE FILS TERRIBLEMENT ÉNERGIQUES, JE PASSAIS MON TEMPS À HURLER. CETTE MÉTHODE ÉDUCATIVE ÉLABORÉE PAR UNE PSY AMÉRICAINE A (PRESQUE) RAMENÉ LE CALME À LA MAISON !

PAR MARIE LE MAROIS.  
PHOTO CHARLOTTE MOITESSIER.



Moi, Marie LM, 41 ans, éreintée, je suis à la tête d'une meute difficilement domptable. Quatre garçons, dont des jumeaux, de 7 à 13 ans. J'ai tout essayé : fessées, confiscation d'Ipod, système de points avec euros à la clé... Et puis, en mars, j'ai découvert la Discipline Positive (DP). Une révélation. Enfin, on m'offrait de nouveaux préceptes éducatifs, différents des principes intériorisés depuis mon enfance. Enfin, on me proposait d'aller au-delà de la théorie et de comprendre le ressenti de l'enfant à travers des jeux de rôles. Avec le livre comme support et une formatrice géniale, mon mari et moi avons suivi sept séances de deux heures en groupe. Témoignage.



## 1 Temps de Pause (TP)

Ma dernière escalade conflictuelle? En janvier, avant la Discipline Positive. Exaspérée par la porcherie de mon deuxième, je lui ai crié que j'allais "jeter, son foutoir". Ça s'est terminé en bagarre: lui, poussant la porte de sa chambre de l'intérieur, moi, de l'extérieur. Lui, me lançant un objet, moi, une claqué. Je tenais à ce qu'il obtempère. J'aurais dû faire un Temps de Pause, qui aurait permis de faire retomber la pression. C'est magique: à la dernière insolence ("T'étonne pas si on te trouve tous nulle!"), j'ai dégainé un: "Tu es en colère, mieux vaut en reparler tout à l'heure." Le rebelle est venu s'excuser de lui-même. Bon, le truc, c'est que j'ai oublié que le Temps de Pause sans suivi (discussion + recherche de solution) relève du laxisme. En tout cas, ça fonctionne tellement bien que les enfants l'ont adopté! Il y a une semaine, je hurlais sur mon aîné en le faisant travailler. Sans un mot, il a mimé le geste TP. J'ai immédiatement baissé le ton...

## 2 Bienveillance/fermeté

Terminé le temps du "C'est comme ça et pas autrement". L'autorité passe désormais par la coopération. Mon deuxième veut rester jouer chez le voisin? Je lui dis posément que je comprends son désir puis, fermement, qu'il est l'heure de dîner. Il débarque ensuite avec un fusil en plastique et sautille dans le jardin. Calmement, je lui explique que je comprends son envie de jouer au militaire, mais que l'on passe à table. Après le repas, mon fils monte à l'étage avec pour consigne "bain, pyjama, dents, devoirs". (Première erreur: un enfant ne peut pas digérer autant d'ordres d'un coup.) Et là, j'entends sa radio à fond, tandis que l'aîné l'insulte car il a fait irruption dans sa chambre. Résultat: je monte, hystérique, et je vocifère (avec un langage limite). Anti-DP au possible, mais ça soulage. Heureusement... il y a le Temps de Pause.

## 3 Recherche de solution

"Un enfant s'améliore lorsqu'il se sent bien", selon la DP. Le grand nous rapporte un bulletin catastrophique. Avant, je lui aurais dit: "Ça ne m'étonne pas, tu fais trop l'imbécile, puisque c'est comme ça, Ipod supprimé." Là, je lui ai dit: "Tu dois être déçu" (je comprends ses émotions et reformule ses ressentis), "Qu'en penses-tu?" (je suis à l'écoute), "Qu'est-ce qui pourrait t'aider?" (je rends mon fils acteur de la solution). Mis en confiance, il nous

a expliqué qu'il s'était enfin fait des copains (au bout d'un an et demi de collège) et que, c'est vrai, il pensait davantage à s'amuser. Notre réponse? "D'accord pour les copains, mais en dehors des cours." Fausse route: notre accord n'ayant pas été assez précis (temps, limite), notre fils a recommencé à considérer l'école comme un terrain de jeu. Autre recherche de solution pour son cadet, toujours en retard. Se lever plus tôt? Chercher ses chaussures la veille? Là, le plus efficace consiste à le laisser affronter les conséquences naturelles de ses actes: arriver après la fermeture des portes.

## 4 Conséquence Logique (CL)

À travers un exercice, je prends conscience que la punition provoque revanche, rébellion, ressentiment ou retrait ("La prochaine fois, je ne me ferai pas prendre" ou "Je ne veux rien"). L'autre voie, c'est la Conséquence Logique. Soit une décision du parent par rapport au comportement de l'enfant. Elle doit être "4 R": Reliée (en lien avec le comportement), Respectueuse (pas de dévalorisation, culpabilisation ou humiliation), Raisonnée et Révélée à l'avance. S'il manque un R, c'est une punition déguisée. Donc, les Ipod. D'un commun accord, nous avons décidé qu'ils en profiteraient une demi-heure le mercredi et le samedi, une fois les devoirs terminés. En cas de triche, pas d'Ipod la fois suivante. Autre type de CL: mes enfants sont prévenus que je lave uniquement ce qui se trouve dans le panier à linge. Quand ils n'ont plus de chaussettes propres, bizarrement, ils reçoivent le message.

## 5 Réparation

Appel du collègue en avril: l'aîné a gribouillé des obscénités sur une affiche en salle de permanence. Deux heures de colle. Je joins ma formatrice: ça mérite tout de même une petite sanction, non? "Ré-pa-ration", insiste-t-elle. Je demande donc au principal que, à la place des heures de colle, mon fils nettoie le réfectoire. Hier, le grand, toujours lui, a volé 40 € dans mon portefeuille. Il nous a avoué avoir acheté une DS d'occasion. Deux réparations possibles: la rendre au vendeur ou faire cinq heures de ménage pour nous rembourser. De notre côté, il va falloir reconsidérer la question de l'argent de poche.

## éducation

### 6 **Besoin**

Tout comportement correspond à un besoin. Mon deuxième a manqué de respect à une amie en lui touchant les fesses. Ne pas céder à l'appel de la claque! Temps de Pause. On respire. Il revient vers moi de lui-même: "Personne ne faisait attention à moi, alors j'ai voulu faire rigoler les copains." Moi: "Et que comptes-tu faire?" "M'excuser... mais aide-moi, j'ai trop honte..." Chaque comportement inapproprié correspond un objectif-mirage (attirer l'attention, prendre le pouvoir ou sa revanche, confirmer sa croyance d'incapacité) derrière lequel se cache... le vrai besoin de l'enfant.

### 7 **Encouragement**

L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante. Il lui insuffle force et confiance, contrairement à la récompense et au compliment, plaisants sur le moment mais qui risquent, à terme, de le rendre dépendant de l'approbation de l'adulte. Aujourd'hui, je dis à tout bout de champs: "Tu peux être fier de toi" plutôt que "Je suis fier de toi". Autre type d'encouragement: valoriser. Même sur un détail infime. Récemment, alors que je reprochais à mon aîné de ne pas maîtriser son contrôle du lendemain et lui interdisais d'aller dormir chez un copain, il s'est écrié: "Si, j'ai travaillé! Vous ne voyez jamais mes bonnes notes. Puisque c'est comme ça, je ne ferai plus rien." Exaspérée, j'ai quitté sa chambre sans lui dire bonsoir... avant de rappliquer vingt minutes plus tard pour reconnaître mon erreur, démarche essentielle en DP ("C'est effectivement absurde de t'empêcher de dormir chez ton ami"), nous réconcilier ("C'est vrai, bravo pour tes efforts") et résoudre le conflit (il s'est engagé à réviser l'interro dans le bus pour aller au collège). Je me suis épatée.

### 8 **Temps Dédié (TD)**

"Maman, tu as menti!" Combien de fois mes jumeaux m'ont lancé cette phrase parce que, dans le feu du quotidien, j'avais oublié mes promesses (un gâteau, un jeu...). À la dernière colère, j'ai réalisé qu'il était urgent de leur consacrer un Temps Dédié à chacun. Autrement dit, un tête-à-tête exclusif (donc téléphone et ordi éteints, hum, hum, difficile). L'idée? Valoriser son enfant, passer un moment plaisant (ne pas parler de ce qui fâche), répondre à ses demandes d'attention et pouvoir dire la prochaine fois: "Je ne peux pas tout de suite, mais c'est excellent pour notre TD de samedi."

## UNE MÉTHODE QUI FAIT FUREUR

Élaborée par Jane Nelsen, docteure en psychologie aux États-Unis, la Discipline Positive s'inspire des enseignements d'Alfred Adler, psychanalyste des années 1930 ! Cette méthode éducative fait fureur en France depuis son adaptation en 2012 par la psychologue Béatrice Sabaté. *La Discipline Positive* (éd. Du Toucan), atelier à Paris et en Province, [www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr)

### 9 **Temps En Famille (TEF)**

Le but, c'est de se réunir pour passer un bon moment ensemble, renforcer l'unité et fixer les règles de la maison avec les enfants (solution idéale pour qu'ils les appliquent). Trois étapes: commencer par un tour de gentillesse, trouver des solutions aux problèmes du quotidien et prolonger par un jeu. Nous décidons de nous réunir à l'heure de l'apéro le week-end (les chips servant d'appât). Premier TEF: des disputes autour des chips, des roulades par terre, des "Merci de ne plus faire caca dans ta culotte", bref un fiasco. Bilan? Ne pas essayer d'atteindre les 36 compliments (nous sommes 6) et démarrer en douceur. Au deuxième essai, waouh, ils se parlent gentiment! "Merci, car tu ne m'appelles plus minicrotte", "Merci, car tu ne voles plus mes affaires", "Merci, car tu ne fais plus de crises qui m'empêchent de dormir"... On a plaisir à être ensemble, on s'écoute. Lorsque j'évoque la saleté des toilettes-salle de bains, on vote l'idée que chacun sera responsable d'une tâche hebdomadaire (WC, lavabo, salle de bains, douche) en plus des tâches quotidiennes. Point à aborder au prochain TEF: la lumière toujours allumée, le petit déjeuner jamais rangé...

### 10 **Toute erreur permet d'apprendre**

Les résultats de ma formation se font rapidement sentir: je suis plus sereine, la maison est plus calme et la Discipline Positive m'aide aussi beaucoup pendant les vacances. Néanmoins, à part le Temps de Pause et le Temps en Famille, je maîtrise encore mal les outils. Surtout le suivi des solutions. Difficile de trouver le bon curseur entre bienveillance et fermeté. La DP demande beaucoup d'énergie et j'ai parfois des envies de sanctions. La formatrice me rassure: c'est un long processus et les erreurs sont sources d'apprentissage. D'accord, je reste motivée! » ■