



LA DISCIPLINE POSITIVE

ESSAYEZ... ÇA MARCHE !

Être parent est le métier le plus noble au monde. Or, pour réussir cette mission, les parents sont souvent livrés à eux même. Aucune école n'existe pour former, informer et donner les bonnes méthodes pour éduquer leurs enfants. Certains reprennent le modèle traditionnel inculqué par leurs propres parents, quand d'autres sont en perpétuelle recherche de nouvelles méthodes et techniques pour une éducation saine et une parentalité apaisée. Parmi ces techniques, se trouve la discipline positive. Cette discipline vise tout simplement à éduquer sans tomber dans le piège de la permissivité ou de l'autoritarisme. Elle apprend aux parents à être simultanément fermes et bienveillants. Par Khaoula Benhaddou.

Les temps ont changé et les méthodes d'éducation ont évolué. Fini le temps où les parents inculquaient des règles strictes à leurs enfants qui respectaient et s'inclinaient religieusement devant leur géniteurs. Aujourd'hui, les méthodes traditionnelles sont de plus en plus inefficaces. Les parents veulent bien faire, certains réussissent quand d'autres, selon leur état d'âme, basculent dans l'autoritarisme ou la permissivité, comme en témoigne Houda, maman d'un petit garçon de 7 ans : « Mon fils est très agité et ses bêtises sont interminables. Son éducation est une lourde responsabilité. J'ai essayé toutes les méthodes. Tantôt, je prends le temps de lui expliquer gentiment pourquoi son attitude est inacceptable, tantôt je fais la sourde oreille, mais je finis par craquer. Il m'arrive de le punir

violemment. Quand je le vois pleurer, je fonds en larmes et lui demande des excuses. J'ai l'impression qu'il commet ses bêtises uniquement pour m'agacer ou attirer mon attention » Houda n'est pas la seule à tomber dans le piège de l'autoritarisme ou la permissivité. Beaucoup de parents croient bien faire, mais les résultats sont loin d'être satisfaisants. En optant pour l'autoritarisme, les parents privent l'enfant de vivre et d'apprendre.

La punition, une solution éphémère

Pour certains parents, la punition est la solution magique pour que les choses rentrent dans l'ordre. En privant un enfant de son jouet ou de son goûter, en l'enfermant dans sa chambre ou, pire encore, en le frappant, la situation, pensent-ils, sera résolue une bonne fois pour toute. Or, cette punition, risque de

ne faire qu'empirer les choses. Selon la discipline positive, la punition est une méthode qui pousse l'enfant à se révolter. Elle provoque la revanche, la rébellion, le ressentiment ou le retrait. Un enfant puni est un enfant qui se sent nul, humilié et non compris. La punition reste donc une solution à court terme puisqu'elle agit sur-le-champ, mais elle laissera des effets très néfastes chez l'enfant.

La discipline positive, une méthode à adopter

Développée par Jane Nelsen et Lynn Lott sur la base des travaux d'Alfred Adler et Rudolf Dreikurs, deux psychiatres éducateurs, cette méthode allie fermeté et bienveillance pour guider les enfants sur le chemin du respect de soi et des autres, et du développement de leurs compétences sociales et académiques.

J'AI TESTÉ POUR VOUS LA DISCIPLINE POSITIVE

Maman d'une petite fille très active, j'ai essayé comme tous les autres parents à trouver une méthode d'éducation saine. Mon métier de journaliste m'a permis de rencontrer plusieurs professionnels de l'enfance qui m'ont conseillé et accompagné. Malgré mes efforts interminables, je suis tombée dans deux extrêmes : je suis à la fois autoritaire et trop permissive. Dernièrement, j'ai eu la chance d'être invitée par la psychologue Abla Benbachir pour assister aux ateliers de discipline positive qui m'ont aidé à surmonter les problèmes du quotidien. Témoignage. Par Khaoula Benhaddou.



Les ateliers sur la discipline positive se passent dans une ambiance chaleureuse: les participants se partagent leurs expériences sans juger l'autre. Durant chaque séance, on est invité à jouer à tour de rôle et à se mettre à la place de nos enfants. Des situations qui nous ont révélé, à maintes reprises, nos problèmes de compréhension et de communication avec nos enfants. En se mettant dans la peau d'un enfant, on ressent l'humiliation, le désintérêt à chaque punition, mais on sent aussi l'amour et l'attention de nos parents à chaque encouragement ou simple écoute.

Partant de ma propre expérience, les ateliers de discipline positive m'ont ouvert les yeux sur les comportements de ma fille. J'ai pu, avec le recul, et grâce aux outils et recherches de solutions, à comprendre ma fille et à connaître mes propres défauts, sans tomber dans la culpabilité. J'ai pu décoder les cris, les pleurs et les crises de ma fille qui ne voulait qu'attirer notre attention, son père et moi, sur ses moments de solitude face à la télévision ou avec la nounou, en attendant notre arrivée.

Recherche de solution

En assistant à ces ateliers et en lisant le magnifique manuel « La discipline positive » de Jane Nelsen, qui nous a servi de guide tout au long des séances, j'ai opté pour des outils qui m'ont le plus interpellé.

Durant le premier atelier, j'ai pu partager, avec les autres membres, un problème qui me torturait, le manque d'appétit de ma fille. À travers un jeu de rôle, j'ai reproduit mes scènes d'hystéries lors

des repas. Les membres de l'atelier ont observé attentivement les méthodes que j'utilise habituellement pour convaincre ma fille de se nourrir. Ils ont essayé de décortiquer et d'identifier les besoins de ma fille derrière ses comportements, grâce à une grille d'identification. Cette recherche de solution m'a permis de connaître mes erreurs. Et depuis, les choses ont changé. Grâce à la discipline positive, je me suis mis d'accord avec ma fille sur une liste de routines à suivre avant de manger. On prépare ensemble la table, on se lave les mains et on essaye de partager les moments de repas (ce qui n'est pas évident). Je propose à ma fille des choix limités de plats. Un choix qu'elle doit assumer. Si elle change d'avis, je considère qu'elle n'a plus faim, et je n'essaie surtout pas de la convaincre ou de lui présenter autre chose, comme je le faisais auparavant. Quand le ton monte, et avant de m'énerver, je marque un temps de pause et je m'enferme dans ma chambre. Elle essaye d'attirer mon attention, en pleurant ou en ouvrant à plusieurs reprises le placard. Je fais la sourde oreille. Le miracle, c'est que ma fille reprend son plat et mange tranquillement. La discipline positive m'a aussi appris à valoriser ma fille, à l'encourager au lieu de la complimenter. À lui poser des questions pour comprendre ce qui ne va pas et passer des accords qu'on respectera mutuellement. Grâce aux ateliers, j'implique ma fille dans la préparation des repas, elle m'aide à dresser la table ce qui l'encourage et la motive pour manger. Quand elle se révolte, il suffit d lui rappeler notre accord, de me taire ou de m'exprimer à

travers des codes qu'on a négociés au préalable (montrer la montre d'un geste pour rappeler l'heure du déjeuner) et les choses rentrent dans l'ordre calmement.

Le temps d'échange en famille, un outil très pratique

Avec le stress du quotidien, on oublie de passer des moments de qualité avec notre petite famille. Il est vrai qu'on se réunit dans le salon, mais souvent, chacun de nous reste fixé sur son écran. Parmi les meilleurs outils de la discipline positive, il y a le temps d'échange en famille. C'est un moment par semaine où l'on se réunit. On commence par des compliments et des signes de gratitude, et on essaye par la suite de trouver ensemble la solution à un problème qui nous embête tous les trois et on termine par des moments de « folies ». Le temps dédié

« Un enfant fait mieux lorsqu'il se sent mieux. » Voilà une phrase qui m'a beaucoup interpellée et qui m'a poussée à réfléchir sur les failles de ma relation avec ma fille. Parmi ces failles, c'est que même en jouant avec elle, je n'hésitais pas à surfer en même temps sur internet ou parler au téléphone. À plusieurs reprises, ma fille attirait mon attention en disant « pas de téléphone, on joue ensemble ! ». La discipline positive m'a permis d'organiser ma journée et de distinguer le temps à consacrer moi-même, à mon mari et à ma fille. C'est un temps dédié que l'on passe en tête à tête pour jouer, parler ou préparer des petits plats. Je ne saurais décrire la joie de ma fille à ce moment-là, où elle se sent valorisée et aimée plus que tout.



L'avis de l'experte

Abla Benbachir*

« Il n'y a pas de place pour la punition en discipline positive »

Qu'est-ce que la discipline positive ?

C'est une approche éducative qui aide les parents à placer une autorité juste avec leurs enfants, qui les aide à faire face aux défis de notre temps, en leur fournissant des repères éducatifs clairs et pleins de bon sens. Être à la fois ferme et bienveillant, et placer l'encouragement au cœur de l'éducation, cela permet de respecter à la fois le monde de l'enfant et celui de l'adulte. La Discipline Positive ne revient ni à contrôler ni à punir, mais à instruire, éduquer, impliquer, préparer, entraîner, réguler... Elle permet aux enfants de développer avec confiance les compétences de vie dont ils ont besoin pour devenir des adultes épanouis.

Quels sont ces outils et ces règles fondamentales ?

Il y a 5 critères pour identifier une discipline efficace et positive. Une Discipline Positive est efficace lorsqu'elle permet à l'enfant de se sentir connecté et important. Elle est aussi encourageante et se positionne dans le respect mutuel (dans la fermeté et la bienveillance simultanément). Efficace à long terme, elle enseigne de nombreuses compétences sociales et de vie, telles que le respect de soi et des autres, la responsabilité, l'autonomie... Enfin, elle aide les enfants à développer le sentiment d'être capables... Cette approche est centrée sur le l'importance d'établir le lien (de connecter) avant de corriger, d'enseigner. Mais aussi sur la nécessité d'impliquer les enfants dans l'établissement des cadres, limites et dans les recherches de solutions qui permettent à tous les membres de la famille de se sentir respectés. Plus les enfants sont impliqués dans la mise en place des règles, plus ils sont enclins à les respecter... Plus ils se sentent compris et écoutés, plus ils peuvent eux même entendre...

Concrètement, peut-on éduquer sans punir ?

Il n'y a pas de place pour la punition en discipline positive. La punition n'apprend pas aux enfants comment mieux faire. Elle les blesse émotionnellement et éventuellement physiquement. Lorsqu'un enfant est confronté à des punitions répétées, à des reproches, culpabilisations, humiliations, cris, ... il y a de fortes chances que son estime de lui-même soit mise à mal, même si cela peut, à court terme, arrêter un comportement jugé inapproprié par les parents. En plus, il est probable qu'à moyen terme, le comportement inapproprié se reproduise sans cesse, parce que la punition provoque la plupart du temps

chez l'enfant de la rébellion, du retrait, du rejet ou de la soumission. Souvent, les enfants sont punis pour les mêmes raisons, n'est-ce pas la preuve que la punition ne fonctionne pas à long terme ?

Ce qui nous intéresse en Discipline Positive, ce sont les effets à long terme de nos actions éducatives. La Discipline Positive n'est pas permissive pour autant. Les enfants ont avant tout besoin d'être guidés pour bien faire et nos attentes doivent leur être explicitées clairement et précisément. Il y a par ailleurs une multitude d'alternatives à la punition auxquelles nous ne sommes pas formés en tant que parents, et qu'il est extrêmement utile d'apprendre.

Quelles sont ces alternatives ?

C'est avant tout un vrai changement de posture. Plus nous sommes dans la coopération avec nos enfants, plus nous leur laissons la place pour exercer leur propre pouvoir et contrôle sur les choses de leur vie, plus ils développent leur autonomie et leur sens de la responsabilité. Cela implique en effet d'accepter les erreurs de nos enfants, et de les considérer comme des opportunités d'apprentissage. Pour résumer, la manière dont on enseigne à nos enfants est aussi importante que ce qu'on leur enseigne.

Pour fuir l'autoritarisme, certains parents tombent dans la permissivité. Comment peut-on être ferme et bienveillant en même temps ?

Oui. Il y a plusieurs styles d'attitudes parentales. L'attitude autoritaire où le parent a tous les pouvoirs et où les enfants doivent lui obéir simplement parce qu'il est le parent. Lorsque l'enfant ne se conforme pas à sa volonté, une punition est appliquée. L'enfant n'est pas impliqué dans le processus de décision. Il subit. Il y a de l'ordre, mais pas de libertés. Quant à l'attitude permissive, c'est lorsque l'enfant est au centre de l'univers et a tous les pouvoirs. L'idée ici, c'est que l'enfant décide au final ce qu'il veut faire, et le parent laisse faire, considérant que l'enfant apprendra plus tard. Il y a ici de la liberté, mais pas d'ordre, pas de cadre.

Il arrive très souvent que nous basculions entre ces deux pôles selon les contextes et notre état. Quoiqu'il en soit, ces deux attitudes ne permettent pas de développer une multitude de compétences sociales nécessaires pour bien vivre avec les autres.

Qu'en est-il de l'attitude « démocratique » que vous

préconisez ?

L'enfant est un membre de la famille, dont le parent connaît la personnalité et peut créer des limites sans porter atteinte à sa dignité. Il cherche des solutions au lieu de blâmer l'enfant et réalise que s'il veut que les choses changent, c'est d'abord lui qui doit changer. Ce parent démocratique est plus proactif que réactionnel. Il construit le cadre de vie et réfléchit avant d'agir. Il n'attend pas que les problèmes surgissent pour agir. Il n'est pas dans la culpabilité, mais dans la construction...

En somme, cela revient à impliquer l'enfant dans les décisions qui seront bénéfiques pour tous, et à établir un lien de confiance tel que lorsque nous prenons des décisions sans pouvoir les impliquer, ils savent que nous le faisons en toute bienveillance.

Concrètement, c'est une multitude d'alternatives à la dyade Punitif/récompenses qui permettent d'être dans le respect mutuel. Décider de ce qu'on va faire et s'y tenir, dire non avec respect, se centrer sur les solutions, développer ses capacités de communication, avoir des attentes raisonnables, utiliser les erreurs comme des opportunités d'apprentissage, établir des routines, des limites, donner des choix limités, aider ses enfants à se sentir connectés, développer leur contribution... C'est une posture plus horizontale qui dote en plus les enfants de grandes capacités de réflexion et de résolution de problèmes.

Vous organisez des ateliers interactifs avec les parents et les enseignants. Pouvez-vous nous en parler ?

En atelier, les parents et les enseignants apprennent à comprendre l'impact de leur attitude sur la croyance, le ressenti et le comportement des enfants et adolescents, à établir un mode de communication efficace et respectueux. Ils découvrent aussi comment faire face aux comportements inappropriés de manière ferme et bienveillante et apprennent à faire la différence entre punitions, conséquences logiques et solutions.

Développer leur écoute et leur capacité à se connecter avec les enfants et adolescents, transmettre des compétences et des valeurs à long terme, telles que l'autonomie, le respect des autres, la confiance en soi ou encore le sens de la responsabilité, et se doter d'outils concrets pour gérer le quotidien avec fermeté et bienveillance, pour plus de sérénité et de plaisir partagé. Voilà les objectifs de cette formation. Tous les participants finissent par changer de regard sur les comportements inappropriés de leurs enfants, et sur le parent qu'il a envie d'être. C'est une formation passionnante !

Et si ces exercices ne se passent pas comme prévu avec les enfants ?

Cette démarche est un processus, un changement de posture qui invite à plus de coopération, de respect, de compréhension des besoins et des attentes de chacun. Bien entendu, ce ne sont pas des recettes magiques qui transforment définitivement les enfants en « êtres » obéissants,

Cela transforme par contre le rapport, la nature de la relation qui gagne véritablement en connexion et en confiance.

Lorsqu'une tentative ne fonctionne pas, cela peut être en raison d'une multitude de facteurs. Notre enfant doute-t-il de la consistance de notre parole ? Nous fait-il confiance ? Parfois, il faut du temps pour réinstaurer une confiance dans la parole de l'adulte. Parfois, nous nous sommes simplement trompés... ou avons été maladroits. Parfois, c'est l'enfant qui n'est pas prêt à coopérer pour de multiples raisons. À nous de chercher à en savoir plus et à ajuster nos attentes et attitudes...

Les parents apprennent qu'ils doivent permettre à leurs enfants d'être imparfaits, et qu'ils peuvent l'être aussi. Intégrer ces outils n'est pas toujours facile, pas forcément confortable dans un premier temps, et demande de l'entraînement ! Jane Nelsen disait que des centaines de fois, elle s'est « plantée », mais qu'à chaque fois que quelque chose a marché, cela a apporté quelque chose de positif à la relation. Et en somme, c'est bien cela aussi que nous cherchons...

Si vous aviez des conseils à donner aux parents, que leur diriez-vous ?

De considérer que l'essentiel est dans la relation, dans le respect mutuel, dans la manière de faire et de dire autant que dans le fond. Ce n'est pas toujours facile de garder son calme, de donner à son enfant la parole, de le laisser prendre des décisions, de poser des cadres en coopération... Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais de se demander comment on peut mieux faire ! Je citerais pour conclure une phrase de Dreikurs, qui est l'un des psychiatres éducateurs à l'origine des préceptes de la Discipline Positive : « L'éducation des enfants n'est pas une destination, mais un voyage. Et comme pour tout voyage, il faut s'y préparer ».

* Psychologue clinicienne et formatrice en Discipline Positive, www.disciplinepositive.ma

