



Mardi 1^{er} octobre 2013

La discipline positive : une autre approche éducative

Béatrice Sabaté

Qu'est-ce que la Discipline Positive (DP)?

La Discipline Positive propose aux parents, aux enseignants, aux éducateurs, un ensemble d'outils et une approche ***ni permissive ni punitive*** permettant de développer chez l'enfant l'autodiscipline, le sens des responsabilités, le respect, dans un cadre à la fois ferme et bienveillant. La fermeté c'est le respect du monde de l'adulte, la bienveillance c'est le respect du monde de l'autre.

Plus généralement, la Discipline Positive est une approche qui encourage le développement des compétences sociales dans un esprit de respect mutuel, dans la coopération, ***au sein des familles, des écoles et des communautés.***

Positif : *"Ce sur quoi vous vous concentrez, s'accroît"*. Avoir un esprit d'ouverture permettant d'identifier et de saisir les opportunités d'apprentissage.

Discipline : du Latin, *disciplina* et *discipulus*, celui qui suit un personnage vénéré ou une vérité. La discipline a pour vocation d'enseigner, de grandir ensemble.

Le modèle de la Discipline Positive est basé sur le travail d'Alfred Adler et de Rudolf Dreikurs.

Les principes adlériens :

- Adler met en avant les sentiments d'appartenance et d'importance (contribution) comme les deux besoins essentiels de l'être humain. Nous sommes des êtres sociaux qui souhaitons « appartenir » et retrouver notre place dans le groupe en contribuant à son fonctionnement.
- L'approche adlérienne est globale. Chaque individu existe avec son corps, son esprit et son inconscient, mais aussi dans sa famille, son contexte social, sa situation professionnelle.
- Chaque être humain mérite respect et dignité
- Tout comportement a une raison d'être
- Le changement constructif est facilité par l'encouragement qui se centre sur les forces de l'individu.
- Les enfants élaborent leurs croyances à partir de la perception de leurs expériences qui influenceront leurs comportements tout au long de leur vie. La discipline positive s'intéresse aux besoins qui se cachent derrière les comportements des enfants.
- Nous décidons de ce que nous faisons. Par conséquent, nous pouvons changer. Même si nous sommes impuissants à changer une situation, nous pouvons choisir notre réponse.
- La liberté individuelle s'accompagne de responsabilités sociales.

Les 5 critères de la discipline positive selon Jane Nelsen

- Aide les enfants à développer le sentiment d'être connecté (appartenir et contribuer)
- S'appuie sur la notion de respect mutuel et d'encouragement (empathie et fermeté simultanément)
- Se veut efficace à long terme (contrairement à la punition qui n'est efficace qu'à court terme). L'approche s'intéresse à ce que l'enfant pense, ressent et apprend, ce qui va lui permettre de s'épanouir dans le futur.
- Enseigne des compétences sociales essentielles utiles pour soi et au sein de sa communauté (le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes, la coopération et le sens des responsabilités).
- Invite l'enfant à découvrir ce dont il est capable (encourage l'autonomie, la responsabilisation, l'estime de soi).

Les compétences enseignées au travers de la discipline positive

- L'estime de soi
- Le sens des responsabilités
- L'autodiscipline
- La coopération
- L'ouverture d'esprit
- Savoir se fixer des objectifs
- Le respect de soi et des autres
- La compassion
- Comprendre et accepter les différences
- L'enthousiasme
- La curiosité d'apprendre
- La politesse
- L'honnêteté
- Le contrôle de soi
- La patience
- Le sens de l'humour
- L'empathie et le sens de l'autre
- La résolution de problèmes
- La sagesse et le discernement
- L'intégrité
- Savoir communiquer avec respect
- La recherche de solutions

Les outils de la discipline positive

- Le temps de pause et les 3 « R » de la réparation (reconnaître sa part de responsabilité, réconcilier, résoudre)
- Avancer étape par étape
- Choisir le bon moment pour encourager. Un enfant qui a un comportement inapproprié est un enfant découragé. Encourager c'est chercher des solutions
- Etre modèle des compétences que l'on veut transmettre
- Etre dans le questionnement plutôt que dans le dire. La question doit être adaptée à l'enfant.
- Les questions de curiosité
- Comprendre les attentes et les besoins de l'enfant (bienveillance). Les attentes doivent être partagées avec nos enfants, il faut donc définir les attentes de chacun.
- Etablir des limites (fermeté).
- Passer des accords plutôt que des règles

- Différence entre complimenter et encourager. Le compliment ne développe pas l'auto évaluation, l'encouragement oui.
- Se centrer sur la progression plutôt que le résultat
- Impliquer l'enfant dans un esprit de coopération. Les responsabiliser, c'est les impliquer.
- Communication respectueuse
- Demander de l'aide à l'enfant
- Exprimer sa confiance
- Construire à partir des forces
- Savoir prendre du temps pour les apprentissages
- Rechercher des solutions (opportunité de faire mieux ou différemment)
- Célébrer la progression
- Voir les incidents, les erreurs, les conflits, des opportunités d'apprentissage.

Les 3 piliers d'un cadre ferme et bienveillant

- Les lignes de conduite → construire ensemble et impliquer
- Les responsabilités (qui fait quoi) → donner du sens et motiver
- Les routines/rituels → développer la coopération et s'entraider

Bibliographie

La Discipline positive de Jane Nelsen, adaptation Béatrice Sabaté aux Éditions du Toucan