

# Arrêtez de râler : passez à la discipline positive!



Ras-le-bol que votre enfant refuse d'obéir? Fatigué(e) de devoir tout demander dix fois? Optez pour la discipline positive!

**Venue des Etats-Unis, cette méthode éducative se propose de transformer votre petit rebelle en doux agneau coopératif.**

Avec Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne\*.

**C**rier dans le vide, menacer en pure perte, se sentir débordée et impuissante, Jane Nelsen sait ce que c'est. A l'époque où ses cinq enfants étaient petits, cette psychologue américaine n'en venait pas à bout. «Je n'arrivais ni à les coucher ni à les lever, je ne savais pas calmer les disputes, je leur demandais cent fois de ranger les jouets et, à la fin, c'est moi qui le faisais», raconte-t-elle. Jusqu'au jour où, étudiante en psychologie de l'enfant, elle découvre la psychologie sociale d'Alfred Adler et s'en

inspire pour proposer une approche pédagogique, la discipline positive, qu'elle décline de façon concrète et pratique à la vie familiale. «A ma grande joie, les disputes ont diminué, les couchers et les levers ont commencé à se faire sans heurts, dans la coopération», poursuit-elle. Mes propres succès m'ont rendue si enthousiaste que j'ai eu envie d'en faire profiter les autres! Depuis trente ans, l'inépuisable psychologue anime conférences et ateliers pour aider parents et enseignants à intégrer la discipline positive dans leur vie et a écrit un livre\*, vendu à plus d'un million d'exemplaires dans le monde. Mais qu'apporte donc cette nouvelle méthode pédagogique pour déchaîner pareil enthousiasme?

## Deux mots clés : fermeté et bienveillance

«La discipline positive a la force d'un rêve, celui d'éduquer dans la fermeté et la bienveillance sans avoir à choisir entre l'un et l'autre», assure Béatrice Sabaté, psychologue, qui a ouvert les premiers ateliers pratiques de discipline positive en France et signe l'adaptation française du livre de Jane Nelsen. C'est une approche éducative centrée sur la coopération, le vivre ensemble, le sentiment d'appartenance à une famille (ou à une école/une communauté). Elle permet aux parents d'exercer une autorité juste et constructive. Une autorité juste et constructive? Nous, on achète! Mais comment s'y prendre? «Il y a plusieurs façons de s'adresser à un enfant», explique Béatrice Sabaté. L'attitude autoritaire consiste à dire: voilà les règles que tu dois suivre, et voilà la punition que tu recevras si tu ne les suis pas. Problème: l'enfant n'est absolument pas impliqué dans le processus de décision. Il subit, un point c'est tout. L'attitude permissive, elle, revient à affirmer: il n'y a pas de règles, nous allons nous aimer et être heureux et, plus tard, tu seras capable de choisir tes propres règles. Le hic, c'est que l'enfant a toutes les libertés mais pas de cadre. Et puis il y a l'attitude positive. Appliquer

la discipline positive, c'est dire: nous allons décider ensemble des règles qui seront bénéfiques pour tous. Et si j'ai besoin de décider de certaines choses sans te consulter, je le ferai avec bienveillance et respect.» Prêts à essayer? Situation par situation, notre spécialiste vous aide à trouver la bonne attitude, celle qui va vous permettre de sortir de la crise en douceur au lieu d'aller droit dans le mur! A vous de jouer...

## Il refuse de terminer son petit déjeuner

### L'ATTITUDE AUTORITAIRE

Vous essayez de le convaincre qu'il a besoin d'avaler quelque chose qui lui tienne au corps. Il n'en a cure. Vous lui parlez des pauvres petits enfants d'Afrique qui n'ont rien à se mettre dans le ventre. C'est comme si vous parliez dans le vide. Excédée, vous débarrassez la table en lançant: «Eh bien tu auras faim et puis c'est tout!»

### L'ATTITUDE PERMISSIVE

Petit chéri ne veut pas manger sa tartine de confiture? Qu'à cela ne tienne, vous lui proposez autre chose. «Tu préfères du miel?» Il acquiesce puis change d'avis et réclame une tartine au Nutella. Misère, il n'y en a plus! Comment



avez-vous pu vous laisser démunir ? Vous culpabilisez et promettez de passer au supermarché dès ce soir.

**L'ATTITUDE DISCIPLINE POSITIVE**

Vous proposez à votre enfant un choix limité. « Tu préfères du beurre ou de la confiture ? » Ce n'est pas gagné pour autant ! Il opte pour la confiture mais, au bout de trois bouchées, repousse sa tartine. Vous n'insistez pas. « D'accord. Je considère que tu n'as plus faim. Tu mangeras mieux à midi. »

**Et si ça se produit souvent ?** Parlez-en avec lui. J'ai remarqué que, souvent, tu ne termines pas ton petit déjeuner. Comment est-ce qu'on pourrait faire pour que tu ne partes pas le ventre vide ? Si tu faisais ta toilette avant de manger plutôt qu'après, est-ce que ça irait mieux ? Et si je prenais mon petit déjeuner en même temps que toi ? Et si tu m'aidais à préparer le petit déjeuner ? Ce qui compte, c'est d'impliquer votre enfant dans la recherche d'une solution.

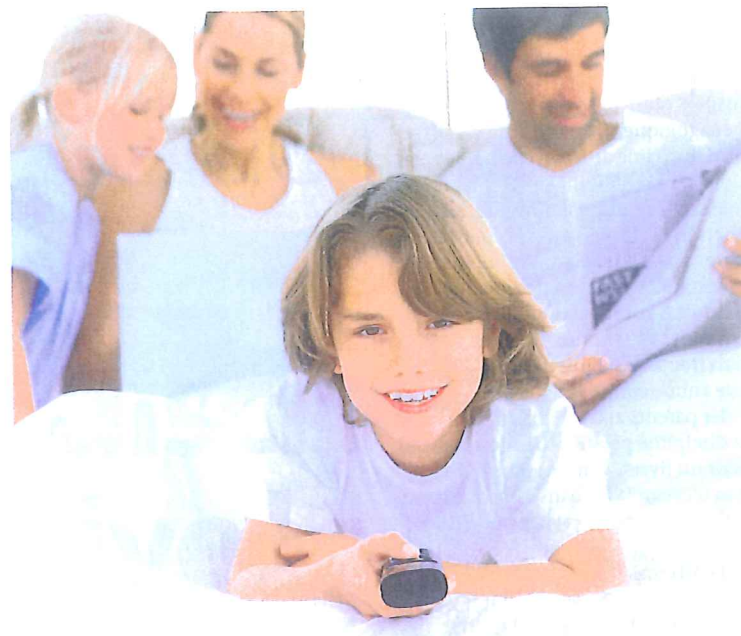
**Il pique une colère dans le magasin pour que je lui achète un paquet de bonbons**

**L'ATTITUDE AUTORITAIRE**

Vous mettez immédiatement le holà. « Tu arrêtes ton caprice tout de suite sinon on rentre à la maison ! » Mais voilà : loin de se calmer, il redouble de cris pour exprimer son désespoir. Bientôt, tous les clients se retournent et vous jettent des regards désapprobateurs. Vous prenez votre enfant sous le bras et vous l'embarquez illico dans la voiture. Tant pis pour les courses mais il va voir ce qu'il va voir à la maison, il ne s'en tirera pas comme ça !

**L'ATTITUDE PERMISSIVE**

Il en a tellement envie... Vous cédez et mettez le sachet de bonbons dans votre chariot. Il hurle derechef : c'est lui qui le tient ! Bon, d'accord, il le tient jusqu'à la caisse mais il ne l'ouvre pas avant qu'il soit payé, promis ? Il promet tout ce que vous voulez mais, deux secondes plus tard, fourre subrepticement un bonbon dans sa bouche. Vous



protestez : on avait dit que tu n'ouvrais pas ! Alors un seul bonbon, hein ? Bon, deux, mais pas plus.

**L'ATTITUDE DISCIPLINE POSITIVE**

Vous essayez de rediriger son attention. « Tu pourrais m'aider à trouver les pâtes en forme de torsades ? » ou « Tu peux tenir la liste pendant que je remplis le chariot ? » Ça marche très bien avec les tout-petits... moins avec les plus grands, il est vrai. La tentative de diversion a échoué ? Vous changez de tactique. « Je comprends que tu aies envie de ces bonbons à la fraise, ils ont l'air super. Est-ce que tu voudrais qu'on en achète pour ton goûter d'anniversaire ? » Ainsi vous lui montrez que vous avez bien compris son désir tout en lui apprenant à patienter un peu.

**Et si ça se produit souvent ?** Passez un accord avec votre enfant : on va au supermarché mais ce n'est pas pour acheter des bonbons. La prochaine fois, avant de partir, vous lui rappellerez cet accord. Tu es prêt à faire les courses comme on a dit ou tu préfères rester avec papa ? Il pique quand même une crise au supermarché ? Rappelez-le à l'ordre : tu te souviens, c'était quoi notre accord ?

**Il refuse d'éteindre la télé**

**L'ATTITUDE AUTORITAIRE**

Vous attaquez bille en tête : il éteint tout de suite sinon il n'y aura pas de télé pendant deux semaines ! En oubliant que vous serez la première pénalisée. Un quart d'heure de paix tous les soirs, c'était quand même bien appréciable... Et comme votre menace reste sans effet, vous éteignez vous-même la télé.

**L'ATTITUDE PERMISSIVE**

Vous ne résistez pas à ses yeux de cocker. Bon d'accord, encore dix minutes mais pas plus. Vingt minutes plus tard, la télé est toujours allumée et votre enfant supplie : c'est presque la fin ! Vous tournez les talons en grommelant : « Le dîner va être brûlé, à quoi ça sert que je me donne du mal, je me le demande... ? »

**L'ATTITUDE DISCIPLINE POSITIVE**

Là encore, vous commencez par valider son émotion. Je vois bien que tu as envie de continuer à regarder tes dessins animés. Pour ce soir c'est fini, mais tu en verras un autre demain. Et vous lui offrez un choix : c'est toi qui éteins la télé ou c'est moi ?

**Et si ça se produit souvent ?** Il se peut que votre enfant ait besoin de garder

la maîtrise de la situation. Donnez-lui un rôle actif. C'est lui qui garde la télécommande mais dès que vous lui en donnez le signal, il éteint. Il ne reste plus qu'à vous mettre d'accord sur le signal : main levée en l'air, doigts croisés en X, claquement de doigts, etc.

**Il se chamaille avec son frère pour faire des jeux sur votre portable**

**L'ATTITUDE AUTORITAIRE**

Vous déboulez, furieuse : « Rendez-moi mon portable, c'est terminé ! Et puisque c'est comme ça, je ne vous le prêterai plus jamais. C'est tout ce que vous avez gagné ! » Vous êtes en colère, ils sont en larmes. C'est mal parti pour la soirée...

**L'ATTITUDE PERMISSIVE**

Vous êtes prête à tout pour que les cris s'arrêtent. Y compris à leur acheter un portable à chacun. Au moins comme ça, ils ne se disputeront plus. En attendant, les chamailleries continuent et vous trouvez que ce n'est vraiment pas juste. Vous êtes sympa, vous leur prêtez votre portable, et voilà comment ils vous remercient !

**L'ATTITUDE DISCIPLINE POSITIVE**

Vous vous adressez à eux d'un ton calme. « Je vois qu'au lieu de vous amuser, vous êtes en train de vous disputer. Je reprends mon portable. Dès que vous aurez trouvé une façon de vous entendre et de jouer sans disputes, je suis prête à vous le rendre. » Le simple fait que la solution vienne d'eux les implique et renforce la coopération. Ils vont sans doute proposer des arrangements



du genre : on joue dix minutes chacun et après on change.

**Et si ça se produit souvent ?** Avant de leur prêter votre portable/de leur donner un jeu, prévenez-les qu'il y a une règle d'or à respecter. Pas de disputes, quand on dit stop c'est stop et vous ne voulez pas entendre « Mais je termine mon jeu » ou « J'ai presque gagné ! » S'ils ne respectent pas cette règle, vous reprenez calmement le portable, sans discours inutile.

**Il prétend décider lui-même de ce qu'on mange**

**L'ATTITUDE AUTORITAIRE**

Et puis quoi encore ? Vous est inflexible. « C'est moi qui décide. Ce soir c'est gratin de courgettes et si ça ne te plaît pas, tu vas direct dans ta chambre ! » De fait, il quitte la table furieux et va se coucher le ventre vide.

**L'ATTITUDE PERMISSIVE**

C'est vous qui prenez les devants : « Qu'est-ce que te ferait plaisir pour dîner mon chéri ? des coquillettes ? Mais ça fait trois jours qu'on mange des pâtes ! Bon d'accord, je te fais des coquillettes mais demain il faudrait manger des légumes verts, hein ? »

**L'ATTITUDE DISCIPLINE POSITIVE**

Ce soir, il aurait bien mangé une pizza. Pas de chance, vous avez prévu autre chose. Montrez-lui que vous avez entendu sa demande. « Ah, tu aurais eu envie d'une pizza ? Mais j'ai déjà fait les courses pour ce soir et j'ai acheté des coquillettes et du gruyère. Tu sais ce qu'on va faire ? On va inscrire la pizza sur la liste des courses pour la prochaine fois. A quoi tu la voudrais, ta pizza ? »

**Et si ça se produit souvent ?** Choisissez des moments où votre enfant sera libre de décider. Pourquoi ne pas lui donner carte blanche pour le dîner du dimanche, par exemple ? Ce soir-là, on met ce qu'il veut sur la table ! Ou lui confier la préparation d'un dessert le jour où ses grands-parents viennent déjeuner ? Les petites responsabilités, il adore ça !

\* Traductrice et adaptatrice de *La discipline positive, en famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*, éditions du Toucan.

**La discipline positive, ça s'apprend**

Depuis un an, l'équipe des formateurs en discipline positive anime des ateliers pratiques destinés aux parents. « On utilise les jeux de rôles, les mises en situation et beaucoup d'activités pour explorer le quotidien en famille et trouver de quelle façon donner aux enfants l'envie de contribuer et de s'impliquer, explique Béatrice Sabaté. Il n'y a pas une seule façon d'être ferme et bienveillant. Avec la discipline positive, les parents ont accès à toute une palette d'outils. A eux de choisir ceux qui leur conviennent le mieux. » Les ateliers se déroulent sur 7 semaines, à raison de 2 heures par session. Pour en savoir plus : [www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr)

Plus d'articles sur ce thème sur [famili.fr](http://famili.fr), rubrique enfant/éducation