

## EN PRATIQUE

À lire,  
à consulter,  
à écouter...



**La discipline positive. En famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance,** de Jane Nelson.

docteur en éducation à San Diego (USA).  
Éditions du Toucan, 2012.



**J'ai tout essayé !**, d'Isabelle Filliozat.  
Marabout Poche, 2013.



**Apprendre autrement avec la pédagogie positive. À la maison et à l'école (re) donnons à**

nos enfants le goût d'apprendre, d'Audrey Akoun et Isabelle Pailleau.  
Eyrolles, 2013.

À consulter :

- [www.lafabriqueabonneurs.com](http://www.lafabriqueabonneurs.com)
- [www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr)

À réécouter :

« Janusz Korczak : la parole est aux enfants », un documentaire de Dominique Prusak et Anne Szmuc.  
À réécouter sur le site de France culture ([www.franceculture.fr](http://www.franceculture.fr), sur le site de l'émission "Sur les docks").



© D.R.

### 3 questions à...

**Béatrice Sabaté**, psychologue clinicienne, formatrice certifiée en discipline positive.

#### « IL S'AGIT D'ANTICIPER LES DIFFICULTÉS ÉVENTUELLES POUR MIEUX LES ÉVITER. »

**Famille & éducation : comment faire en sorte que les vacances en famille soient réussies ?**

**B. S. :** l'une des clefs est de prendre en compte les attentes des uns et des autres, avec fermeté et bienveillance (l'un ne va pas sans l'autre). Avant de partir, lors d'une discussion familiale, un cadre est posé qui fixe les règles et les limites, tout en respectant le monde de chacun (parents et enfants). Il s'agit d'anticiper les difficultés éventuelles pour mieux les éviter.

**Et si cela ne se passe pas comme prévu ?**

**B. S. :** on peut alors rappeler l'accord passé ensemble, réajuster... Dans le cas contraire, si le cadre a été tenu et que tout se passe bien, il ne faut pas hésiter à encourager chacun.

**Dans ces conditions, laisse-t-on assez de place à l'imprévu ?**

**B. S. :** anticiper ne signifie pas créer un cadre rigide qui nous empêcherait de faire, pendant les vacances, tout ce dont nous n'avons pas l'habitude au quotidien. Au contraire, si les envies de chacun ont bien été entendues, le voyage ou le séjour devient alors un moment de partage. Des temps pourront être dédiés aux uns et aux autres, sans agenda, sans message particulier à faire passer, dans un climat de coopération et de co-construction.

### Repères

#### Brefs conseils pour méditer

##### Voilà des millénaires que l'on médite,

dans des cadres religieux ou philosophiques. Depuis quelques années, la méditation est devenue un outil pour améliorer notre santé et notre équilibre intérieur.

C'est une pratique simple. Vous y avez déjà goûté : en contemplant les vagues de la mer, les flammes d'un feu de bois, les nuages qui passent dans le ciel. Dans ces moments, notre cerveau entre dans un état d'éveil calme, de présence non réactive : celui dont on se rapproche en méditant !

**Pour méditer, il faut d'abord s'arrêter.** S'asseoir et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en nous : respiration, sensations corporelles, émotions, flot incessant de nos pensées... Et autour de nous : sons, odeurs, passage du vent sur notre peau... Juste observer : sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à notre esprit, mais aussi sans nous accrocher à rien de ce qui y passe. Au début, mieux vaut s'entraîner dans un endroit calme et en retrait. Puis, il est possible de méditer à peu près partout. Très simple, donc. Le tout est de pratiquer régulièrement, quotidiennement !

CHRISTOPHE ANDRÉ,  
PSYCHIATRE.



© Silverphoto