

# PELERIN J'ai testé un atelier de discipline positive

pour L'visible

**Éducation.** Destinée aux parents et éducateurs, cette méthode psycho-éducative allie bienveillance et fermeté. Pratiquée dans 53 pays, elle fête sa quatrième année d'existence en France.

**E**n ce frais matin de printemps, trois hommes et onze femmes, de 30 à 50 ans, se retrouvent dans un centre de formation du 15<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Chacun porte à la boutonnière une étiquette avec son prénom et... des numéros. De quoi s'agit-il ? Tout simplement de l'âge de leurs enfants, car tous ont le désir de mieux les éduquer, conscients que les conflits ou les incompréhensions mutuelles détériorent les relations familiales. Ils ont entendu parler de la discipline positive et se jettent à l'eau en participant à cet atelier de formation. Les deux animatrices, Armelle et Rozenn, les invitent à s'installer. Après quelques mots de présentation, Armelle lance le thème : « *La discipline positive change notre regard sur nos enfants. Ça ne fait pas de nous des parents parfaits, ni de nos enfants des anges, mais ce sont des façons de faire qui renforcent le lien et apaisent la relation.* »



La méthode invite les parents à changer de regard sur leurs enfants et à solliciter leur coopération.

## REPÉRER L'ESSENTIEL

« *Quels comportements de vos enfants représentent des défis pour vous ?* » interroge Rozenn, l'autre formatrice. Les réponses fusent : « *Le manque d'obéissance* », déclare Jean-Christophe : « *La provocation, le manque de respect* », complète sa voisine. Dans un soupir qui en dit long, Anne-Claire ajoute : « *L'addiction aux jeux vidéo, les devoirs non faits.* » « *Le*

*refus d'accepter des règles* », poursuit Anne... Après avoir noté ces réactions sur un grand tableau, Rozenn reprend : « *Et quels sont les cadeaux, les talents avec lesquels vous aimez-riez qu'ils partent dans la vie ?* » « *Autonomie* », « *confiance en soi* », « *oser prendre des risques* », « *générosité* », « *ouverture d'esprit* », « *se maîtriser* ». La encore, les réponses abondent mais,

cette fois, les visages s'éclairent. « *Aussi étonnant que cela puisse paraître, dans cet exercice, je n'entends jamais : "Être le premier en maths" ou "avoir de bonnes notes"* », souligne Rozenn qui ajoute : « *Vous savez repérer ce qui est important pour le faire fleurir.* »

## CHERCHER SES PROPRES CLÉS

Les parents sont ensuite invités à expliquer pourquoi ils souhaitent trouver des clés pour mieux vivre en famille, puis leur est proposé un jeu ; il s'agit de modifier discrètement un élément de leur apparence, les autres essayant de repérer les changements. L'une a boutonné son gilet, l'autre a dénoué son lacet de chaussure... L'exercice est répété trois fois. « *Vous remarquez qu'il vous est de plus en plus facile de voir le changement : vous élargissez votre regard* », constate Rozenn. En invitant les parents à changer leur regard sur leurs enfants, Armelle introduit la théorie d'Adler, psychiatre autrichien du début du XX<sup>e</sup> siècle, à l'origine de la discipline positive. L'apprentissage selon Adler se fonde sur l'encouragement de l'enfant et l'amour inconditionnel des parents, qui utilisent simultanément fermeté et bienveillance, suscitant une coopération de l'enfant. La théorie sera distillée au fil des sept ateliers, permettant à chacun de mettre progressivement en place un nouveau mode éducatif. ■

Sabine Harreau  
\* Les prix sont des approx.

Recueilli par S.H.

PELERIN La semaine a du sens - www.pelerin.com

## DÉCOUVER NATURE

À pied, à cheval ou en barque, des guides initiés à la découverte de la faune et de la flore de la Baie de Somme, en France, proposent des ateliers de découverte de la nature. Le Festival de l'Étude de la Nature, 25 avril au 3 mai, propose des animations pour toute la famille : organisées par neuf jours.

> www.festival-nature.com



www.ina.fr

L'Institut national de l'audiovisuel (regorge de vidéos témoignages de moments forts : la dernière interview de Fernand (15 octobre 1970) l'élection de Jean (16 octobre 1978) chute du mur de Berlin (9 novembre 1989) Des images émouvantes à ne pas manquer à découvrir l'actualité du jour de son anniversaire !

## JEU DE CARTE POSITIF

La discipline positive est une aide à l'éducation des enfants. Cet article ci-contre présente cette méthode, développée par Jane Nelsen, psychologue américaine et mère de sept enfants, dans son livre *La discipline positive* (2012, Éditions du Toucan, 384 p., 19,90 €), a été décrite sous forme d'un jeu de cartes. Une bonne façon de la découvrir.

> 52 cartes utiles 6,90 €, en vente sur www.editionsdutoucan.fr