

# PSYCHOLOGIE POSITIVE



MARS  
AVRIL 2016

N°6

## INVITÉS

*Ilios Kotsou  
Tasmine Liénard  
Florence Servan-Schreiber  
Jacques Salomé  
Alain Baraton  
Ellen Langer...*

RESSENTIR • COMPRENDRE • AGIR

**DÉBORDÉ(E) !**  
Comment  
calmer le jeu

**FRATRIE**  
PEUT-ON ROMPRE  
ENTRE FRÈRE  
ET SŒUR ?

**TEST**  
QUELLES  
SONT VOS  
VALEURS ?

**24**  
**PAGES**  
D'ACTIVITÉS  
STIMULANTES  
ET CRÉATIVES



**Poser des limites**  
**21 FAÇONS**  
**DE DIRE NON**

# REMERCIER REND HEUREUX

*Les bienfaits de la gratitude*

# LA DISCIPLINE POSITIVE

Les ateliers de discipline positive proposent aux parents désespérés, ou tout simplement soucieux de bien faire, des outils pour élever leurs enfants avec une juste dose de fermeté et de bienveillance. Et apprendre à vivre pleinement la joie d'être parent.

Comment me suis-je retrouvée à parler tous les lundis soir de mes problèmes éducatifs avec de parfaits inconnus ? Cela remonte peut-être à ce soir d'été où, lors d'un apéritif entre amis, notre fils de 2 ans et demi avait enchaîné caprice sur colère et s'était tout naturellement retrouvé au coin au fond du jardin. Le couple qui nous recevait, visiblement choqué, nous avait assuré n'avoir jamais mis au coin aucun de leurs enfants.

« Mais comment faisiez-vous quand ils dépassaient vraiment les bornes ? », leur avais-je demandé, intriguée.

« Nous les invitions à s'asseoir sur la grenouille de réflexion », m'avaient-ils répondu ! En quoi un pouf en forme de grenouille était-il plus efficace qu'un bon vieux coin ? À voir leurs trois enfants si épanouis et équilibrés, il y avait vraisemblablement quelque chose à creuser.

Mais comment choisir dans la forêt de plus en plus touffue des nouveaux concepts éducatifs : parentalité positive ? méthode Godron ? éducation bienveillante ?... Allez, ce sera la discipline positive ! Une, puis deux, puis trois amies m'ont parlé, éblouies, de ce stage qui a selon elles transformé leur vie de famille. Et puis l'alliance de ces deux mots m'intrigue...

## TROUVER LE JUSTE MILIEU

Le mot "discipline" sonne vieux jeu dans notre société actuelle, évoquant presque le bonnet d'âne et le martinet. Mais il rassure les parents qui craignent, en délaissant un mode d'éducation traditionnel, de tomber dans les affres

de la permissivité. L'adjectif "positif" sait, quant à lui, parler aux parents soucieux d'éducation bienveillante. Et la discipline positive rassemble en effet : ce premier lundi soir, nous sommes une douzaine, assis en demi-cercle dans une salle de "Génération Kfé", un lieu convivial qui vient d'ouvrir ses portes à Paris. Parmi nous, (presque) autant de pères que de mères, une moitié s'estimant trop autoritaire, l'autre trop laxiste (la situation se complique quand chacun des parents adopte une attitude diamétralement opposée...). Lors d'un exercice, nous sommes invités à nous situer physiquement sur une ligne allant de la permissivité à l'autoritarisme. Car il s'agit bien de trouver une voie du milieu sachant allier fermeté et bienveillance pour respecter autant le monde de l'enfant que celui de l'adulte. Un programme tout aussi prometteur que les maximes affichées au-dessus de nos têtes : « L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante », « Une solution est respectueuse, raisonnable, logique »... Certes, mais concrètement, ça donne quoi ?

## BOÎTE À OUTILS

La discipline positive propose une vision de l'éducation plus pragmatique qu'il n'y paraît. Au fil des séances, Delphine et Alix, notre énergique duo de formatrices, nous présentent des outils très concrets. Le temps de pause, par exemple, se fonde sur notre incapacité à réagir posément lorsque nous sommes envahis par l'énerverment ou la colère. C'est scientifiquement prouvé : quand notre cerveau limbique, celui des émotions, a pris le pouvoir, il ne sert à rien de vouloir discuter, il faut attendre pour cela que notre néocortex, le cerveau de la raison, ait repris le dessus. Et plutôt que d'envoyer votre enfant au coin, quittez vous-même la pièce ! Vous pourrez ensuite trouver une solution grâce aux 3 R de la Réparation : reconnaissance, réconciliation, résolution. Ou pratiquer !

## LE CONCEPT

La discipline positive trouve à sa source les écrits d'Alfred Adler et de Rudolf Dreikurs, psychiatres autrichiens du début du XX<sup>e</sup> siècle. La psychologie adlérienne, fondée sur le besoin d'encouragement et de sentiment d'appartenance de l'enfant, a été adaptée et mise en pratique à partir des années 1970 par deux Américaines, Lynn Lott et Jane Nelsen, qui ont créé les premiers ateliers de parents. Des formations en discipline positive sont également proposées aux enseignants.

À lire : *La Discipline positive*, Jane Nelsen, (Marabout, 2012)  
*Le Défi de l'enfant*, Rudolf Dreikurs (Robert Laffont, 1972)



## DISCIPLINE ET PSYCHOLOGIE POSITIVES

Au fil des séances, je découvre qu'au-delà de leur adjectif commun, discipline positive et psychologie positive partagent de nombreux fondamentaux : être attentif aux émotions pour mieux les apprivoiser, se concentrer sur les forces plutôt que sur les faiblesses, s'enrichir de ses erreurs (très déculpabilisant pour les parents), prendre



plus rien. Les *ne... pas...* sont difficiles à intégrer pour un enfant en bas âge, alors que les questions l'invitent à réagir, à participer. Plutôt que de lui dire « Ne joue pas avec la nourriture, range ton assiette, va te laver les mains et file te coucher », il faudrait lui suggérer : « Que fait-on après le dîner ? » Pas très spontané ! Heureusement, la mise en route de rituels et une certaine habitude devraient aider... Les exercices invitent à se mettre à la place de son enfant, mais aussi à se retrouver soi-même enfant, en revivant par exemple son ressenti lors d'une punition, ou les avantages et inconvénients de son rang de naissance. En fin de séance, nous expérimentons la recherche de solutions, un outil collaboratif pour aider un parent à sortir d'une situation problématique récurrente. Le parent prend le rôle de son enfant et rejoue la scène puis tente de trouver la raison de ce « comportement inapproprié » grâce à une « grille d'identification des besoins ». Les membres du groupe lui proposent alors toutes sortes de solutions. C'est ainsi que nous cherchons ensemble comment faire en sorte que Rose arrête d'enchaîner les gros mots ou que Léo cesse enfin de taper sa mère... et que nous réalisons que nous avons tous plus ou moins vécu les mêmes situations. Rassurant !

soin de soi pour mieux prendre soin des autres... Lors du temps d'échange en famille, un des grands outils de la discipline positive, un « tour des mercis » invite chacun, enfant comme adulte, à remercier chacun des autres pour quelque chose reçu dans la semaine. Des bienfaits de la gratitude... scientifiquement prouvés par la psychologie positive ! Quand je reçois mon diplôme à la fin des sept séances, nous n'avons toujours pas de « grenouille de réflexion » à la maison et j'ai encore du mal à éviter l'impératif, mais il me semble que je comprends mieux mes enfants, que je parviens plus souvent à prendre du recul et à profiter pleinement des moments partagés. J'achève la formation avec la volonté renforcée d'établir un cadre dans lequel ils puissent développer prise de responsabilités, autodiscipline et coopération. C'est déjà un grand pas. //



**Qui :** Atelier de discipline positive animé par Delphine Ouin et Alix de Salaberry  
**Où :** Génération Kfé (Paris 8<sup>e</sup>) et partout en France  
**Combien :** 230 € par personne, 380 € par couple.  
**Quand :** 7 séances de 2 heures  
**En savoir plus :**  
[www.disciplinepositive.fr](http://www.disciplinepositive.fr)

temps dédié en consacrant régulièrement un moment privilégié à votre enfant. À la base de tous ces outils, l'encouragement, terreau fertile pour que l'enfant puisse grandir en s'épanouissant. Du bon sens tout cela ? Peut-être, mais il n'est pas inutile d'avoir enfin un mode d'emploi...

**« QUEL EST TON RESENTI ? »**  
 Pour mieux comprendre l'inefficacité des ordres et des punitions, Delphine et Alix nous proposent des jeux de rôle. Assise sur une chaise d'école maternelle, je me retrouve dans la peau d'une enfant de 5 ans assaillie de phrases négatives et impératives et qui, rapidement, n'écoute