

# Compte rendu de la conférence du 7 mars 2019 sur l'éducation positive

« L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante ».

Commençons par dire qu'il n'y a pas de parents parfaits. Il faut accepter de faire des erreurs.

La discipline positive est une méthode ni permissive, ni punitive, elle a un but de coopération globale, ce qui permet de développer les sentiments. Les enfants ont une influence sur ce qu'il se passe, ils sont capables, leurs efforts ont du sens.

## ▣ Selon le principe d'Alfred Adler :

discipline = enseigner

positif = esprit d'ouverture, saisir les opportunités d'apprentissage.

### 3 mots essentiels :

→ FERMETE (respect de soi)

→ BIENVEILLANCE (connexion au monde de l'enfant)

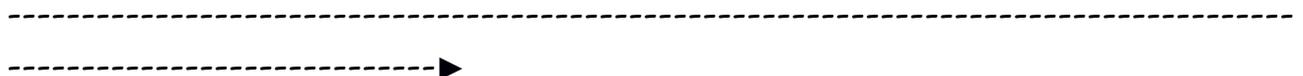
→ ENCOURAGEMENT (insufler de la force) ≠ compliment

Dans Les sociétés qui se sont succédées, nous retrouvons un ordre hiérarchique :



La discipline positive fonctionne d'avantage sur ce principe :

COOPERATION / RECHERCHE DE SOLUTIONS / RESPECT / EMPATHIE



*COMMUNICATION / INTEGRITE / RESOLUTIONS DE CONFLITS /  
RESPONSABILITE*

*Voici les différents fondateurs de la discipline positive :*

*Alfred Adler : psychiatre*

*Rudolph Dreikurs : psychiatre*

*Jane Nelsen et Lynn Lott : thérapeutes américaines et Docteur en éducation.*

*Lors de cette soirée, nous avons participé à différentes expériences interactives.*

*○ Première expérience : le poing.*

*En binôme, un des participants maintenait son poing fermé. L'autre devait tenter de lui ouvrir le poing de toutes les manières possibles.*

*Le but de cet exercice est de montrer la relation de pouvoir entre les deux personnes.*

*La personne ayant le poing fermé a pu ressentir du stress, de la souffrance.*

*L'autre a pu ressentir de la résistance.*

*Il y a un gagnant et un perdant.*

*La discipline positive s'oriente plus vers la relation de coopération.*

*Elle est dans la recherche de solutions, dans le respect de l'un et de l'autre.*

*L'assemblée a listé les défis et les difficultés rencontrés par chacun lors de l'éducation de leurs enfants. Voici ce qu'il en a été retiré :*

- le ton monte*
- n'écoute pas*
- rébellion*
- provocation*
- excitation*
- mensonge*
- mutisme*
- colère*
- opposition*
- frustration*

- *insulte*
- *insolence*
- *grimace*
- *soupirement*
- *refus*
- *ignorance*
- « *oui je sais* »
- *résignation*
- « *c'est de ma faute* »
- « *c'est jamais moi* »
- « *je veux* »
- « *ça ne se fait pas* »
- « *les parents des autres ne sont pas comme ça* »
- *internet*
- *écrans*
- *portable*

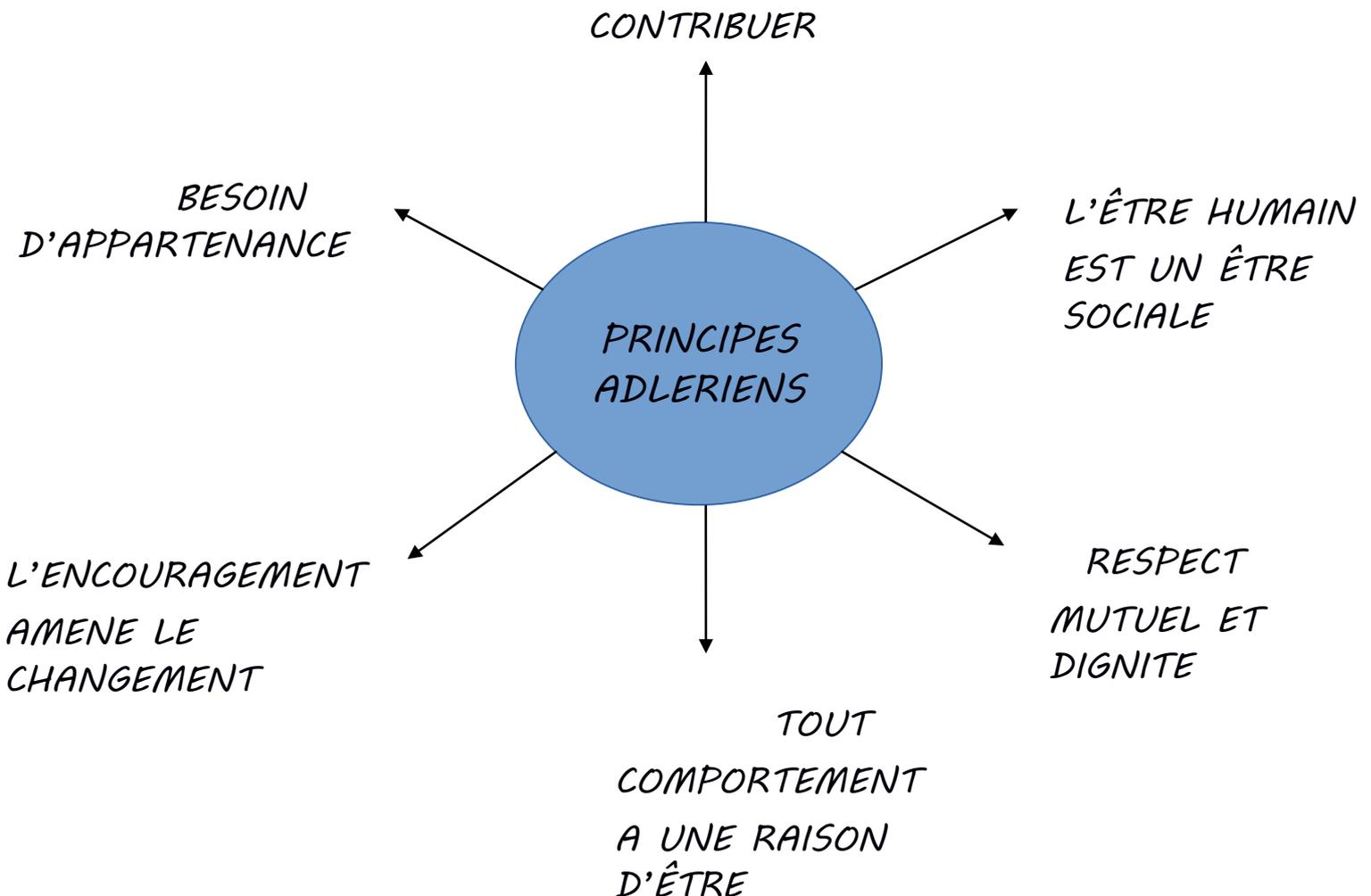
*L'assemblée a ensuite listé les talents et les compétences que nous souhaiterions tous pour nos enfants :*

- *confiance*
- *respect*
- *tolérance*
- *responsabilité*
- *empathie*
- *sérénité*
- *beaux souvenirs*
- *amour*
- *autonomie*
- *envie*
- *passion*
- *courage*
- *curiosité*
- *sens de la famille*
- *proximité*
- *ouverture d'esprit*
- *patience*

- capacité d'écoute
- contrôle de soi
- persévérance
- sens de l'humour
- sens de l'effort, travail
- aider l'autre

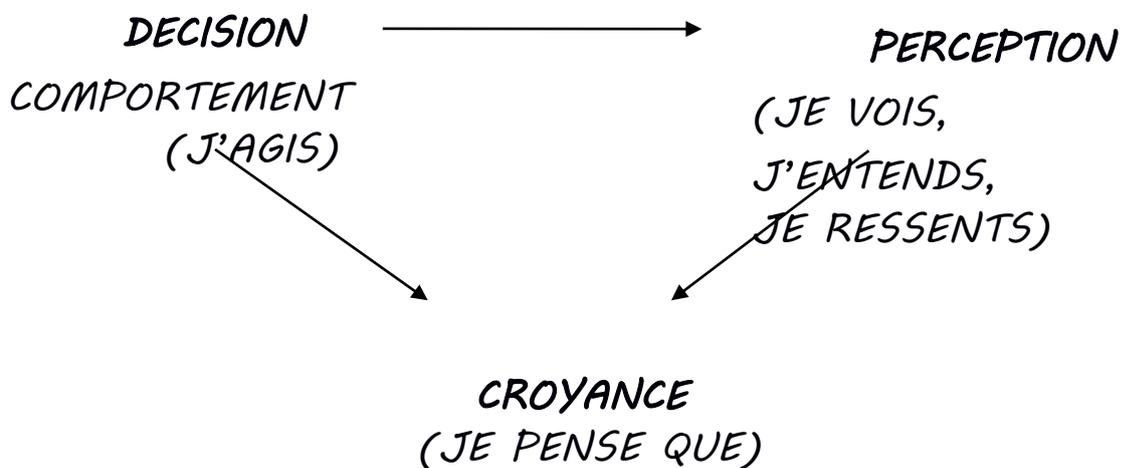
▣ Les 5 critères de l'éducation positive selon Jane Nelsen :

- respect mutuel et encouragement
- efficace à long terme (contrairement à la punition qui est efficace à court terme)
- l'enseignement des compétences sociales est essentielle
- l'enfant découvre ce dont il est capable
- aide l'enfant à développer le sentiment d'être connecté (appartenir et contribuer)



► Un comportement inapproprié est une conséquence d'un découragement ressenti lorsque les besoins ne sont pas pris en compte.

▣ Cycle Adlérien :



○ Deuxième expérience : le cercle.

*La conférencière nous a demandé de suivre ses instructions. Elle a formé un cercle avec son pouce et son index, et nous a demandé de le poser sur notre menton ; alors qu'elle l'a posé sur sa joue.*

*Le but de cet exercice est de démontrer que les enfants perçoivent bien mais interprètent mal.*

### ○ *Troisième expérience : cartes des parents.*

*Nous étions 11 personnes invitées à participer à cette exercice.*

*1 personne faisait l'enfant, les 10 autres représentaient les parents.*

*Deux séries de cartes ont été distribuées puis énoncées à l'enfant.*

*La première série exprimait des consignes, la deuxième des questions.*

*Dans les 2 cas, la consigne donnée à l'enfants était la même.*

*Le but de l'exercice était de montrer qu'il est important de prendre en compte le ton employé , tout dépend de l'intention.*

*Toutefois, ne pas utiliser des questions systématiquement. Impliquer l'enfant.*

*Si l'ordre ne fonctionne plus, utiliser le questionnement.*

### ■ *Le temps de pause*

*Il est essentiel de pouvoir se reconnecter avec soi-même, ses émotions. Le parent comme l'enfant.*

*« on fait mieux quand on se sent mieux »*

*Le temps de pause aide à se calmer et à se sentir mieux.*

*Le calin est le meilleur temps de pause pour les petits.*

### ■ *La grille d'identification*

Rechercher les sensations fortes (chez les ados)

### GRILLE D'IDENTIFICATION DES 4 BUTS/OBJECTIFS MIRAGE - Version Parents

Fondée sur la psychologie d'Alfred Adler et Rudolf Dreikurs

1	2	3	4	5	6	7	8
L'objectif mirage de l'enfant est...	Quand le parent se sent	Et qu'il tend à réagir ainsi :	La réponse en retour de l'enfant tend à être :	La croyance de l'enfant cachée derrière le comportement...	Le parent renforce la croyance s'il pense :	Message usé de l'enfant	Types d'attitudes et de réponses encourageantes du parent
Accaparer l'attention (mobiliser les autres autour de lui ou avoir un traitement de faveur)	Agacé Irrité Inquiet Coupable	Répète / rabâche ses consignes Essaye de persuader l'enfant de faire fait pour ou à la place de l'enfant ce qu'il peut faire tout seul	Ande momentané mais retombe vite plus tard avec le même comportement ou un autre tout aussi gênant Ne cesse que s'il a une attention exclusive	Je compte ou j'appartiens seulement si on me reconnaît ou que j'obtiens un traitement de faveur Je suis important même si tu t'occupes de moi / si je n'ai rien fait tout seul	le d'aim que tu ne sais pas capable de supporter la frustration Je me sens coupable si tu n'es pas heureuse	Remarque-moi impliquez-moi de façon utile	Radier l'enfant en l'incluant dans des tâches pour qu'il puisse recevoir une attention utile Dis ce que vous avez fait : "Tu comptes pour moi et je prends en compte ce que tu fais" Évaluer le traitement de faveur Dire que tout les choses et tout faire continues à fonctionner sous votre surveillance Ne pas vouloir réparer ni excuser Faire des temps d'attente Mettre en place des routines Inter l'enfant à chercher des solutions Encourager l'enfant à résoudre son problème Toucher l'enfant sans la parler et le regarder Temps d'échange en famille
Prendre / avoir le pouvoir (être le chef, en situation de maîtrise)	Fâché Défié Menscé Perdant	Vo à l'affrontement Cède Pense : "Tu ne t'en étais pas comme ça!" ou "Je vais te forcer" Veut avoir raison	Accentue son comportement Défie / provoque / se soumet à contrecœur Sent qu'il a gagné quand le parent s'énerve Se met en maîtrise passive	J'appartiens seulement si c'est moi le chef, si je contrôle, ou si je prouve que personne ne peut me commander "Vous ne pouvez pas me forcer"	C'est moi qui décide, tu dois faire ce que je dis Je crois que la meilleure façon de te motiver, c'est de te dire ce qu'il faut faire, et si tu ne le fais pas, te faire la morale ou te punir.	Laissez-moi participer Donnez-moi des choix	Reconnaitre que vous ne pouvez pas le forcer, et le rassurer vers un pouvoir positif en lui demandant s'il aide Offrir des choix limités Eviter de le battre et de crier Séparer du conflit le "soyez se calmer..." Être ferme ET bienveillant Ager sans parler Décider de ce que vous allez faire Laisser les routines faire automatiquement Protéger le respect mutuel Se faire aider par l'enfant pour établir des limites raisonnables Faire un jeu Temps d'échange en famille
Prendre une revanche (rendre les choses égales)	Blessé Déçu Incrédule Dégoûté	Menace de représailles Se venge Pense : "Comment peux-tu me faire une chose pareille ?" Prend les choses à titre personnel	Contre attaque Fait mal aux autres Altère le matériel Se venge Interdit Accepte son comportement, ou trouve un autre angle d'attaque	Je ne sens pas que j'appartiens (ou que je compte) donc je vais faire souffrir les autres autant que je souffre Je ne peux pas être aimé ou apprécié	Je crois que cela t'aide quand je te donne des conseils (mais même l'écouter) Ce qui m'inquiète le plus est ce que vont penser les gens (tes notes, ton apparence...), pas ce que tu ressens.	Je souffre Validez mes ressentis	Valider la souffrance de l'enfant. Ne pas se sentir aidé Eviter les punitions et les humiliations Construire la confiance Valider l'émotion Parler de ses propres sentiments S'excuser Demander pardon Montrer qu'on est préoccupé Ager sans parler Encourager en petits mots Mettre les enfants dans le même bateau Temps d'échange en famille
Confirmer sa « croyance d'incapacité » (baisser les bras, s'isoler)	Désespéré Découragé Désarmé Démuni	Baisse les bras Fait à la place de l'enfant S'isole Montre son manque de confiance	Accentue son retrait Reste passif Ne s'améliore pas / ne progresse pas Ne réagit pas N'essaye même plus	Je ne crois pas que je puisse appartenir, donc je vais prouver aux autres qu'il n'y a rien à espérer de moi Je ne sers à rien et je suis nul Inutile d'essayer puisque ce que je ferai ne sera pas bien.	Je compte sur toi pour répondre à la hauteur de mes attentes Je crois que c'est mon rôle de faire les choses à ta place / sois toi	Ne me laissez pas tomber Montrez-moi le premier pas	Choisir les tâches en parties étapes. Rendre le tâche simple jusqu'à ce que vous soyez de l'enfant. Prendre le temps pour l'entraînement. Montrer comment faire, ne pas le faire pour. Analyser toute critique. Encourager toute initiative positive même minime. Montrer sa confiance dans les capacités de l'enfant. Se concentrer sur les points forts. Ne pas s'appliquer. Ne pas baisser les bras. Apprécier votre enfant. Continuer à partir de ses centres d'intérêt. ENCOURAGER, encourager, encourager Temps d'échange en famille

Accentue sa prise de risque

Donnez-moi la possibilité de vivre des sensations fortes dans un cadre sécurisé

### ▣ Les 3 R de la réparation

- Reconnaître sa responsabilité (comment on en est arrivé là?)
- Réconcilier (excuse brève)
- Résolution (plan pour ne pas répéter ou pour réparer)

*L'humour = temps d'échange en famille.*

### ○ Quatrième expérience : Versus

*2 personnes étaient invitées sur l'estrade.*

*En premier lieu, la conférencière énonçait des phrases à l'une. Puis elle répétait l'idée des phrases à l'autre personne, mais d'une façon différente.*

*Le but de l'exercice était de différencier le compliment et l'encouragement.*

*Le compliment correspond à un jugement de valeur.*

*L'encouragement augmente la confiance en soi. La personne peut faire face aux situations, quoiqu'il arrive. La personne est « bien dans ses baskets »*

*Encourager, c'est insuffler de la force, du courage.*

*Il faut également **positiver** les consignes (éviter les « pas »)*

## ▣ Quelques outils

*Les difficultés sont des opportunités d'apprentissage.*

*Se connecter avant de corriger (avoir un temps pour soi avant de discuter)*

*S'avoir s'occuper de soi-même*

*Recherche de solutions*

*Encouragement*

*Trouver la croyance derrière (cycle adlérien)*

*Poser des questions plutôt que des ordres*

*Temps de pause*

*Pas à pas (prendre le temps)*

*L'important, ce n'est pas d'arriver mais d'être en  
chemin*

*Pour plus d'infos :*

*Lien Facebook : Education ferme et bienveillante dans le 29 et 56*

## ANNEXES

- *Denis Marquet* : « Nos enfants sont des merveilles »· Edition Poche Marabout
- *Isabelle Fillozat*: « Il n'y a pas de parent parfait »· Edition Poche Marabout
- *Isabelle Fillozat* : « j'ai tout essayé »· Edition Poche Marabout
- *Jane Nelsen* : « La Discipline positive »· Edition Broché
- *Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Carol Dezler* : « la discipline positive pour les parents solos »· Edition Broché
- *Colline Faure-Poirée (Docteur Catherine Dolto)* : « Les émotions et les sentiments »· Editon Mine de rien
- *Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza* : « Petit décodeur illustré de l'enfant en crise » Edition Mango
- *Jane Nelsen, Lynn Lott et Stephen Glenn* : « La discipline Positive dans la classe » Edition Broché

