

Discipline positive

Une méthode pour éduquer avec fermeté et bienveillance

Eduquer un enfant, lui enseigner tout ce qu'il doit connaître pour être un être heureux n'est pas une mince affaire. Et pour beaucoup de parents, l'éducation peut passer par deux extrêmes : permissivité ou autoritarisme, laxisme ou réprimandes. Pourtant, il existe une voie idéale, c'est la Discipline positive. Abla Benbachir, psychologue nous en dit plus sur cette approche éducative.

Propos recueillis par K. A.



Bio express de Abla Benbachir

Psychologue Clinicienne et formatrice en Discipline Positive pour les parents et les enseignants, Abla Benbachir est maman de deux enfants.

Passionnée par l'éducation et par le monde de l'enfance, elle a aussi participé à l'élaboration de nombreux contenus pédagogiques et culturels pour les adultes et les enfants.

Vous animez des conférences et des ateliers sur la Discipline positive. De quoi s'agit-il et quels sont les points forts de cette méthode ?

Beaucoup de parents aujourd'hui basculent, selon les situations qu'ils vivent avec leurs enfants et leur état émotionnel, entre permissivité et autoritarisme. Se privant tantôt du respect qui leur est dû et tantôt du respect dû à l'enfant. Il est très difficile dans ces conditions d'enseigner certaines compétences à l'enfant, telles que la responsabilité, la résolution de problèmes ou encore l'autonomie.

En Discipline Positive, nous ne donnons pas de recettes toutes faites

La Discipline Positive est une approche éducative pleine de bon sens qui répond au besoin de repères éducatifs pour les parents de notre temps, confrontés à des défis nouveaux avec leurs enfants.

Cette approche est le fruit d'une théorie solide, celle d'Alfred Adler, psychiatre et éducateur de renom, et d'une méthode pragmatique, développée sur plusieurs décennies par deux psychologues américaines, Jane Nelsen et Lynn Lott. Elle propose aux parents, à travers des ateliers, de comprendre ce qui se cache derrière le comportement de leur enfant, et de découvrir et mettre en pratique les outils de l'encouragement. Cela nous apprend à éduquer nos enfants avec Fermeté et Bienveillance simultanément,

pour une autorité juste.

C'est une approche globale de l'enfant, centrée sur la coopération, qui prend en compte ses besoins essentiels d'appartenance et d'importance.

Quelle est la position de la Discipline Positive face à la punition ?

Il n'y a pas de place pour la punition en discipline positive. La punition n'apprend pas aux enfants comment mieux faire et les blesse émotionnellement et éventuellement physiquement.

Lorsqu'un enfant est confronté à des punitions répétées, à des

reproches, culpabilisations, humiliations, cris...il y a de fortes chances que son estime de lui-même soit mise à mal, même si cela peut, à court terme, arrêter un comportement jugé inapproprié par les parents. En plus, il est probable qu'à moyen terme, le comportement inapproprié se reproduise sans cesse.

Ce qui nous intéresse en Discipline Positive, ce sont les effets à long terme de nos actions éducatives.

La Discipline Positive n'est pas permissive pour autant. Les enfants ont avant tout besoin d'être guidés pour bien faire et nos attentes doivent leur être explicitées clairement et précisément. Il y a par ailleurs une multitude d'alternatives à la puni-

tion auxquelles nous ne sommes pas formés en tant que parents, et qu'il est extrêmement utile d'apprendre. Pour résumer, la manière dont on enseigne à nos enfants est aussi importante que ce qu'on leur enseigne.

Comment se déroulent les ateliers et quels sont les retours que vous en recevez ?

Les ateliers se déroulent dans une atmosphère chaleureuse, où personne ne se juge et où le plaisir d'apprendre et d'échanger prend le dessus.

Les ateliers se déroulent habituellement sur 7 semaines consécutives (hors vacances scolaires) à raison de 2 heures par session, mais peuvent prendre d'autres formats selon les besoins.

Cet espacement des séances permet aux participants de s'imprégner de la démarche et des outils progressivement, de les mettre en place à leur rythme avec leurs enfants, et de laisser remonter les questionnements et difficultés éventuelles.

A chaque séance, nous abordons des notions importantes par des activités interactives, et nous utilisons les jeux de rôles et les mises en situation pour faciliter l'intégration des outils de l'encouragement, que nous découvrons progressivement. Puis nous travaillons sur des situations difficiles concrètes, à travers des recherches de solutions qui se font en groupe.

Pour tous les parents qui participent aux ateliers, cette formation fait l'effet d'une réelle prise de conscience qui va entamer des changements profonds dans le regard qu'ils portent sur leur enfant et sur le parent qu'ils ont envie d'être. Cela les rapproche véritablement et concrètement du rôle qu'ils espèrent jouer dans la vie de leur enfant.

Pour ce qui est de l'intégration des outils, certains parents sont plus vite à l'aise que d'autres et sont dans un contexte à priori favorable, d'autres ont besoin de plus de temps et d'entraînement.

Mais dans l'ensemble, tous les parents arrivent dans les ateliers avec des attentes et des résistances, et ils repartent tous avec

une lumière qui s'est allumée en eux, et qui leur montre un chemin vers la construction d'une vie de famille connectée et plus paisible...

Tout parent peut-il acquérir les compétences et les outils nécessaires pour appliquer la Discipline positive ?

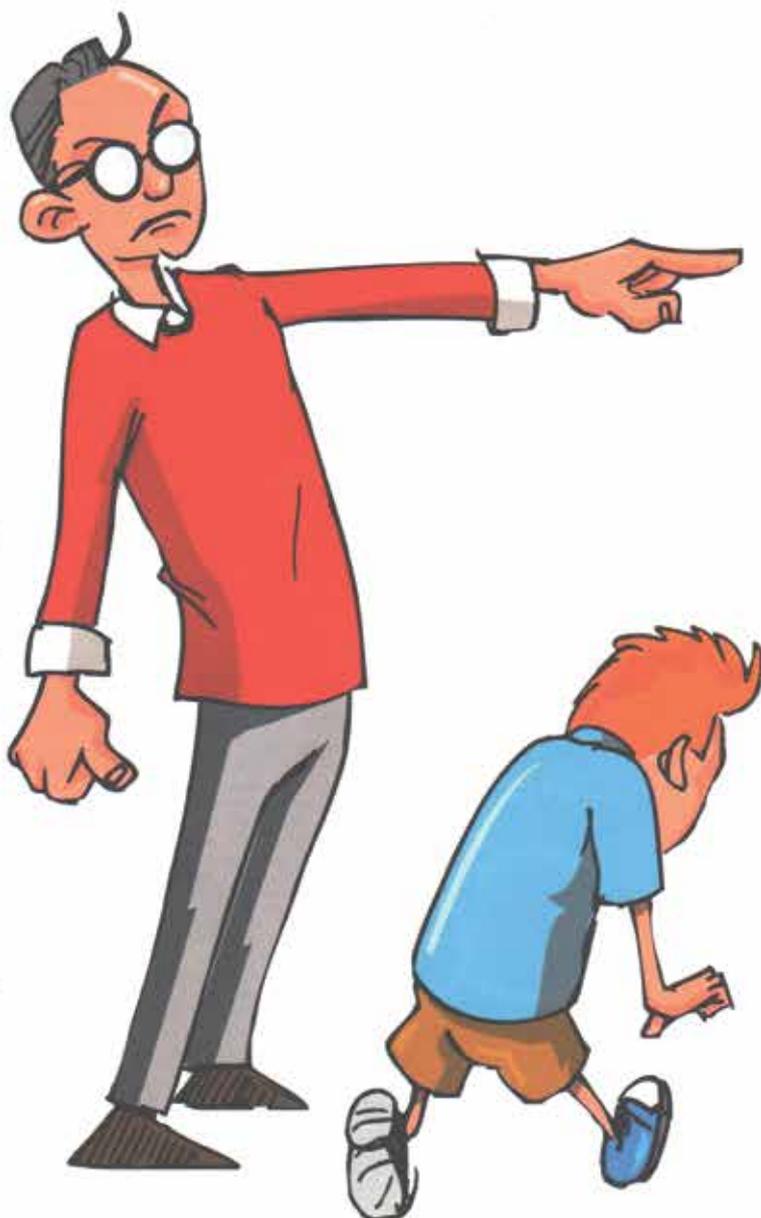
Pour peu qu'il en ait envie ! Et qu'il puisse accepter l'idée que pour que nos enfants changent, nous devons d'abord changer nous-mêmes...

Chaque parent a ses propres rêves concernant ses enfants, les valeurs qu'il a envie de transmettre et un style de parentalité.

En Discipline Positive, nous ne donnons pas de recettes toutes faites ni une seule manière de faire. Ce n'est pas un dogme.

A son rythme, chacun peut puiser dans la multitude d'outils de l'encouragement qui sont respectueux de l'enfant et de l'adulte, pour mettre en place avec ses enfants les choses qui comptent pour lui. Changer de regard sur les attitudes de nos enfants et mettre en place de nouvelles manières de faire demande du temps et de l'entraînement.

Ce qui est aide dans les ateliers, c'est qu'ils sont conçus pour que les parents expérimentent une multitude de situations liées au monde de l'enfant, ce qui leur permet de faire grandir leur savoir de l'intérieur. C'est aussi un processus de changement qui se met en place et qui bonifie toute la famille.



Des ateliers pour changer notre regard sur l'éducation.

La Discipline Positive est une méthode allie une théorie solide et une approche pragmatique qui permet, à travers les ateliers, de former les parents et de les rendre capable d'utiliser les outils de l'encouragement ainsi que d'avoir une grille de lecture assez simple pour comprendre ce qui se cache derrière le comportement de leur enfant. Pour apprendre à répondre de manière appropriée et constructive à leur comportement inapproprié.

Un vrai changement de regard sur l'éducation est proposé.

Comment continuer à transmettre nos valeurs à nos enfants dans le cadre des mutations sociales que nous connaissons, tout en leur permettant de se sentir renforcés dans leurs compétences sociales et émotionnelles ? Comment transformer les erreurs en de formidables opportunités d'apprentissage ? C'est ce défi que relève la Discipline Positive.

C'est dans ce sens que des ateliers sont organisés, avec beaucoup de succès, dans près de 60 pays (Etats-Unis, Europe, et même en Egypte, et récemment au Maroc).