

Claire Tétier - Graines de Confiance

PARENTS



**DÉCODER LES
COMPORTEMENTS
INAPPROPRIÉS**

A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle **Claire Tetier**, je suis professeure-documentaliste, Formatrice en Compétences Psycho-Sociales (CPS), **maman et belle-mère** de 4 grands enfants (famille recomposée).

J'ai d'abord découvert la Discipline Positive en 2016, en tant qu'enseignante : cela a changé mon rapport aux ados, tant dans mon établissement scolaire qu'à la maison.

C'est pourquoi je me suis formée, sur mon temps libre, auprès de l'Association Discipline Positive France , comme :

- formatrice d'**ateliers de parents** (2018)
- formatrice pour la **petite enfance** (2020)
- consultante « Empowering people in the workplace » pour l'**entreprise** (2021).
- **formatrice** d'enseignants et de facilitateurs en Discipline Positive pour la classe et pour la famille (2023)

Mon but est maintenant de transmettre ces outils puissants au plus grand nombre et dans toutes les sphères de la vie : car du plus jeune âge jusqu'à la vieillesse, les principes de la psychologie individuelle développée par Alfred ADLER et Rudolf DREIKURS s'appliquent dans le fonctionnement de l'humain et pour nos relations interpersonnelles.

J'ai donc fondé en 2021 l'entreprise **Graines de Confiance**, qui propose des ateliers, formations et conférences sur les relations interpersonnelles, le management positif, la prévention du burn-out et le soutien à la parentalité.

Ma devise résume tous mes domaines d'intervention :
On fait mieux quand on se sent mieux !

Contact :

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33) 6.33.31.80.85
- Site web :

<https://www.grainesdeconfiance.fr/>



A PROPOS DE CE GUIDE

Dans ce document, j'espère être assez concise pour vous apporter de la valeur rapidement, mais j'espère aussi rentrer assez dans les détails pour que vous intégriez complètement les outils partagés ici.

La Discipline Positive est une démarche éducative **ni permissive, ni punitive**. Elle propose un juste milieu entre

cadre ET connexion
structure ET chaleur
sécurité ET autonomie
limites ET liberté
respect de l'adulte ET respect de l'enfant
fermeté ET bienveillance.

Elle est basée sur les travaux d'Alfred ADLER et Rudolf DREIKURS, deux médecins psychiatres autrichiens du 20^e siècle qui ont étudié le comportement social humain et fondé la Psychologie individuelle (au sens de l'individu « que l'on ne peut diviser » = approche holistique et systémique).

Ces théories ont été reprises et adaptées par Jane NELSEN et Lynn LOTT, fondatrices de l'association internationale Positive Discipline Association qui compte à ce jour 26 000 adhérents répartis dans une soixantaine de pays.

La Discipline Positive aide ainsi des milliers de parents dans le monde, car elle contribue :

- à une **autorité juste** et efficace ;
- à un **ambiance familiale** sereine et agréable ;
- au **respect mutuel** (des enfants ET des parents) ;
- à la construction de **compétences de vie** (estime de soi, empathie, communication, résilience..) ;
- à une parentalité **épanouie et déculpabilisée**.

Ce guide s'adresse aux parents (pour des enfants de tous âges – de 0 à 25 ans !), mais aussi à **tous les éducateurs** : beaux-parents, grands-parents , familles d'accueil ...

Dans ce document, je vous présente mes conseils et astuces pour **décoder les comportements** inappropriés de vos enfants afin de les désamorcer et de répondre à leurs buts profonds.

1. Les facteurs de comportement « inapproprié ».

La première étape quand on parle de comportement inapproprié est de se demander « pour qui » est-ce inapproprié ? Bien souvent cela dépend du contexte, ce qui n'est pas acceptable dans un certain lieu ou en présence de certaines personnes est OK en privé ou dans le contexte familial.

Il faut donc **explicitement ces règles sociales**, et cesser de considérer nos enfants comme des ambassadeurs de notre parentalité ! Car souvent nous avons honte de leurs comportements car NOUS avons peur d'être jugés en tant que parents.

Je vous invite également à vous demander quelles peuvent être les **causes ou les raisons** du comportement qui vous dérange (non, les enfants ne font pas forcément cela « pour vous embêter »!!)

Par exemple :

- les besoins vitaux de l'enfant sont-ils remplis ?

C'est une question que l'on oublie de se poser quand nos enfants ne sont plus des bébés... Pourtant, s'ils sont fatigués, s'ils ont faim, s'ils sont malades, leur comportement ne sera pas le même que d'habitude.



- le comportement correspond-il à une étape normale du développement de l'enfant ?

Par exemple, la phase d'opposition autour de l'âge de 2 ans (« terrible two »), la phase d'individuation au moment de l'adolescence...

- Il s'agit parfois aussi d'un manque de compétence, si l'enfant n'a pas appris à faire le comportement attendu. C'est donc à nous parents de prendre le temps d'enseigner les comportements acceptables, et aussi de montrer l'exemple car les enfants apprennent beaucoup par imitation !

- Il faut également tenir compte du tempérament de l'enfant, chacun a sa propre personnalité et il arrive qu'en tant que parent nous soyons agacés juste parce qu'ils sont différents (par exemple si je suis de tempérament nerveuse, je peux avoir des difficultés à comprendre que quelqu'un soit lent par nature et ait besoin de prendre son temps pour faire les choses).

- Votre enfant a peut-être des besoins spécifiques, un trouble du développement, un handicap invisible qui peut le conduire à avoir des comportements inappropriés en toute innocence.

- ...et ce n'est qu'après avoir exploré toutes ces pistes que l'on peut se demander si le comportement n'a pas un but inconscient : Alfred ADLER a souligné l'importance pour les humains

- du **sentiment d'appartenance** à un groupe (ce qui est vital pour les nouveaux-nés et primordial pour les adolescents !)

- du **sentiment d'importance** = avoir la conscience de compter, de pouvoir agir et avoir un impact sur les autres par nos actes.

Si ces besoins ne sont pas bien remplis, alors l'enfant peut développer des comportements inappropriés répondant à sa croyance sous-jacente.

Si les adultes répondent uniquement à ce qui est visible (le comportement) , par exemple en utilisant la punition et la récompense, sans tenir compte de toutes les « raisons » et causes possibles du comportement : le problème se répète !!

En Discipline Positive nous utilisons la **métaphore de l'iceberg** pour explorer les différentes causes et croyances invisibles.

2. Voir au-delà de la surface des choses.

Le cycle adlérien :

L'un des principes de la psychologie d'Adler se résume par la phrase « tout comportement vise un but ».



Pour expliquer un comportement, la Discipline Positive propose de décomposer et analyser les différentes étapes qui le précèdent :

1/ la situation

= ce qui a été vécu (faits, paroles, gestes) et sa perception (avec les 5 sens)

2/ les émotions

= la façon dont cela a été vécu (= l'expérience)

Les facilitateurs demandent aux participants des ateliers « *Qu'as-tu ressenti ?* » ce qui permet de prendre conscience des émotions (mettre un mot) et de leur manifestation corporelle (symptômes physiques).

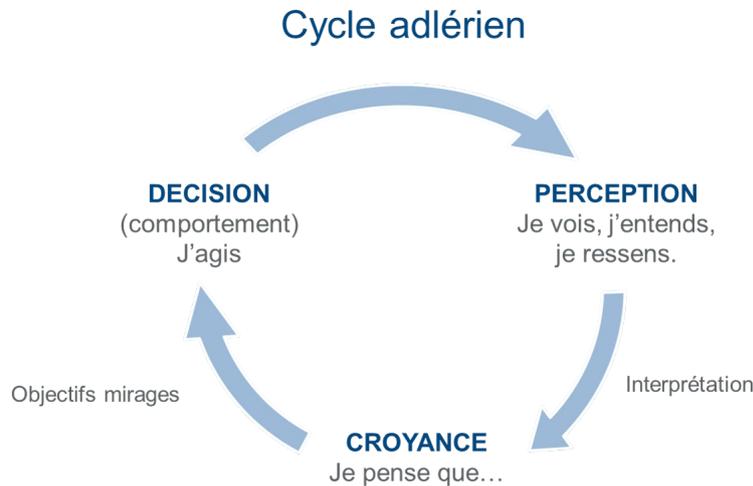
3/ les pensées

= interprétation subjective, la même situation pouvant être interprétée de diverses manières. La question « *qu'as-tu pensé (de toi, des autres..) ?* » permet de décortiquer les pensées qui ont motivé le choix du comportement.

La répétition de cycles aboutissant à la répétition de pensées conduit à la construction et à l'installation de **croyances**.

4/ le choix du comportement

Les pensées et croyances influent directement sur le choix que va faire l'individu suite à ce qu'il a vécu : il peut orienter son comportement vers le côté inutile (choisir un comportement perturbateur par exemple) ou vers le côté utile (contribuer au bien commun).



Un enfant qui a un comportement inapproprié est un enfant découragé. Le comportement inapproprié est une solution provisoire qu'il a trouvée (dans son cadre de références et de pensées) à un problème que l'on ne voit pas.

Le « miroir déformant » :

La Discipline Positive cherche à décoder les comportements. Rudolf DREIKURS a réalisé une **Grille d'Identification des Buts** pour comprendre quelle est la croyance cachée derrière chaque type de comportement.

Il est intéressant de comprendre que le meilleur indice pour déceler la croyance sous-jacente et le but du comportement est d'observer le **ressenti de l'adulte** :

Quand le parent se sent :	Il y a de fortes chances que le but (non conscient) de l'enfant soit :
Agacé , inquiet, coupable	Attirer l'attention
En colère, perdant, remis en cause	Prendre le pouvoir
Blessé, incrédule, dégoûté	Rendre les choses égales (revanche)
Découragé, démuni, impuissant	Démontrer son incapacité

Je vous propose la métaphore d'un **miroir déformant** pour mieux mémoriser et comprendre ce qui se joue dans les interactions :

- Je me sens agacée ou inquiète = mon interlocuteur est agacé ou inquiet de ne pas se sentir appartenir au groupe, à la famille, à la classe... Il a donc des comportements qui ont pour but d'attirer l'attention sur lui pour avoir l'impression d'« exister » à nos yeux.

- Je suis en colère, je me sens remise en cause dans mon autorité ou engagée dans une lutte de pouvoir = mon interlocuteur essaie de démontrer son importance. Je peux réorienter son comportement en lui donnant un pouvoir positif (lui donner des responsabilités par exemple).

- Je suis blessée, je souffre, je me demande comment il ou elle a pu me faire « ça » = mon interlocuteur souffre ou a souffert, il est dans la revanche. Paradoxalement, *c'est ceux qui sont le moins aimables qui ont le plus besoin d'être aimés !*

- Je ne sais pas comment faire, je me sens dépassée et impuissante, j'ai envie d'abandonner = mon interlocuteur est lui-même découragé et ne se sent pas capable de s'en sortir seul.

Nous allons maintenant explorer et détailler chacun des buts non conscients 'en Discipline Positive on emploie l'expression « **objectifs mirage** » que peuvent avoir les enfants quand ils choisissent un comportement inapproprié.

3. La recherche d'attention.

Qu'est-ce qu'ils sont agaçants !! 😡

- il ou elle coupe la parole, m'interrompt ou me sollicite sans arrêt
- fait le clown (ou même des petites bêtises)
- se plaint, chouine et attend que je fasse à sa place
-

Les **réponses classiques** face à ce type de comportement sont de rabâcher les consignes, essayer de persuader l'enfant de faire ce qu'il doit faire, ou bien voler à son secours et le surprotéger en faisant les choses à sa place.

... mais l'enfant continue jusqu'à ce qu'il obtienne une attention exclusive.

Mais si on prend du recul et qu'on analyse la situation en regardant « sous la surface de l'iceberg » :

Adulte **agacé, irrité, culpabilisé**



Leur croyance cachée pourrait se résumer par :

***“Je compte et j’appartiens seulement si
je suis rassuré ou si j’obtiens une attention spéciale”***

OU

***« Je suis important seulement si
tu t’occupes de moi / si je t’ai pour moi tout seul »***

Pour améliorer la situation et désamorcer ce besoin d'attention :

Je vous propose de montrer à ces enfants que vous les aimez de façon inconditionnelle et de les rassurer sur leur sentiment d'appartenance, comme s'ils vous disaient

Remarque – moi , Implique-moi de façon utile

Par exemple :

- planifier un temps dédié en tête à tête
- instaurer avec lui un signal non verbal pour le faire patienter
- l'impliquer dans des tâches utiles en lui donnant une responsabilité pour qu'il reçoive une attention utile.

4. La lutte de pouvoir.

Vous êtes parfois en colère, vous vous sentez défiés et remis en cause dans votre autorité ? Par exemple, quand votre enfant :

- refuse clairement d'obéir
- conteste vos décisions
- vous tient tête ou vous « nargue » délibérément

... En général, c'est **l'escalade** !

Nous allons à l'affrontement, nous voulons avoir raison, nous pensons « tu ne t'en tireras pas comme ça » ou bien nous cédon parfois, avec le sentiment amer d'avoir « perdu cette bataille ». Les liens se dégradent, l'ambiance est tendue et le ressentiment s'installe de part et d'autre.

Adulte **défié, en colère, remis en cause**



La Grille d'Identification des Buts utilisée dans les ateliers de Discipline Positive permet de comprendre la croyance cachée de l'enfant (ou ado) :

***“ Je me sens appartenir
seulement quand je suis le chef, je contrôle,
ou si je prouve qu'on ne peut pas me forcer »***

MAIS il faut entendre son besoin caché, que l'on peut traduire par :

« Laissez-moi participer, donnez-moi des choix »

Pour améliorer la situation : Je vous propose de reconnaître leurs forces et de travailler à chercher une solution gagnant-gagnant.

- se retirer du conflit et se calmer,
- rediriger son pouvoir vers un objectif constructif (en lui donnant une responsabilité ou en lui demandant de l'aide),
- lui offrir des choix limités ,
- passer un accord et faire le suivi,
- rester ferme et bienveillant.

5. La revanche :

Cette fois l'adulte se sent blessé, déçu, dégoûté, il pense « comment a-t-il pu me faire ça ? » :

- l'enfant ou l'ado n'a pas tenu sa promesse
- il a menti, volé, vous vous sentez trahi
- il vous a dit des paroles méchantes (oh comme ils savent viser juste et appuyer là où ça fait mal!!)

Nous prenons cela comme une attaque personnelle, nous menaçons de représailles, nous avons envie de nous venger et de lui faire payer !



La croyance sous-jacente qui explique ce type de comportements peut se résumer par :

**« Je pense que je n'appartiens pas au groupe :
je vais vous faire souffrir autant que j'ai souffert. »**

Et nous pourrions traduire son besoin :



« Je souffre, validez mes ressentis ! »

Voici quelques pistes de résolution :

- décrire ce que vous observez et nommer l'émotion que vous pensez reconnaître,
- demander si c'est leur intention de vous blesser, faire part de vos propres sentiments ;
- prendre un temps de pause et reconnaître chacun sa part de responsabilité, s'excuser si besoin ;
- construire la confiance et réparer la relation ;
- s'orienter vers une recherche de solutions qui convienne à tous

6. La croyance d'incapacité :

Les enfants sont peut-être passés par tous les stades précédents (attirer l'attention, s'opposer, dire des propos blessants) et sont arrivés à un profond découragement.

Cela peut se manifester par des **comportements** comme :

- ne participe pas aux activités familiales, s'isole dans sa chambre
- ne fait pas ses devoirs, ne se rend pas aux examens
- se dévalorise constamment, se sent « nul »

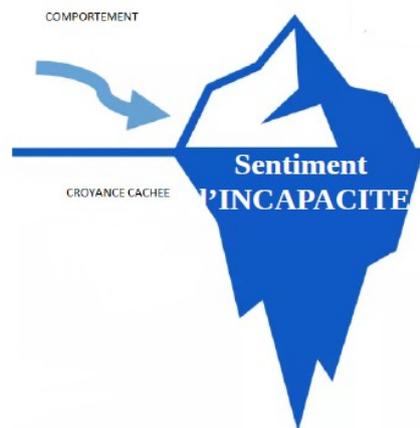
Le parent non averti **répond** souvent en essayant de « secouer » l'enfant pour le faire réagir :

→ par exemple, en le comparant aux autres (en comptant sur un sursaut d'orgueil), ou en le critiquant = réactions trop « fermes » et qui ne l'aident pas à s'améliorer

→ ou au contraire en essayant de le surprotéger, de faire à sa place, de baisser son niveau d'attentes = réactions trop « bienveillantes » qui ne l'aident pas non plus à avoir confiance en lui (mais est-ce vraiment de la bienveillance?)

Pour sortir de ces écueils, il est important de regarder « sous la surface de l'iceberg » :

Adulte **démuni, découragé, désespéré**



pour prendre en compte sa croyance cachée :

**« Je ne peux compter ni appartenir,
car je suis inférieur aux autres »**

Ses comportements de retrait et de passivité ont pour but non conscient de démontrer son incapacité ;
MAIS il faut entendre son besoin caché, que l'on peut traduire par :

« Ne me laissez pas tomber, montrez-moi le premier pas ! »

Voici donc quelques **réactions aidantes** que l'on peut adopter dès que l'on a repéré cette croyance d'incapacité :

- Décomposer la tâche en petites étapes et montrer les prochains petits pas à accomplir.
- S'appuyer sur les réussites passées,
- s'appuyer sur les acquis, lui montrer qu'il sait déjà des choses

→ souligner ses forces et ses qualités personnelles : vous pouvez donner des exemples précis de moments où l'enfant a fait preuve de ces qualités, et lui dire en quoi elles vont lui être utiles pour surmonter ce problème.

« Tu te souviens la première fois que tu as essayé de? Tu te souviens le temps que cela t'a pris pour devenir bon? »

« Je sais que tu es créatif, tu es capable d'inventer des solutions »

- Montrer que l'on croit en l'enfant et lui réexprimer notre confiance indéfectible. C'est le socle sur lequel il pourra appuyer sa propre confiance en lui !

- Enfin je vous conseillerais de pas oublier, en tant que parent, de prendre soin de vous également et de chercher du soutien, car il est difficile d'accompagner un enfant découragé sans se décourager soi-même !

- ... et enfin, je terminerais par un seul mot :

Encouragez, encouragez, encouragez !!!

(ce conseil est valable pour les 4 profils de croyances)

POUR ALLER PLUS LOIN

Les formations et ateliers de Discipline Positive, conçus par Jane Nelsen et Lynn Lott, sont basés sur l'expérience. La lecture d'un ebook, quel que soit le soin que j'y aie apporté, ne peut égaler la participation à une série d'**ateliers pour les parents**.

→ Vous y jouerez des interactions entre parents et enfants pour toucher le ressenti des protagonistes « de l'intérieur » et comprendre les réactions de chacun.

→ Vous découvrirez de nombreux outils fermes ET bienveillants à la fois, pour mettre en place une ambiance familiale respectueuse des besoins de chacun (parents et enfants)

→ Vous apprendrez à trouver des solutions par vous-mêmes en suivant les étapes et en organisant des Temps d'Echanges en Famille

- Ces ateliers d'une durée totale de 14h abordent **différents thèmes** :

- bienveillance et fermeté
- colère, crises, émotions
- décoder les comportements inappropriés pour les désamorcer
- éduquer sans punir, c'est possible !
- consolider l'estime de soi de nos enfants
- les disputes entre frères et sœurs
- tous différents et dans le même bateau !
- Pour un changement durable

Si ce guide vous a plu, je ne saurais trop vous conseiller de vous inscrire aux prochaines sessions :

- soit des ateliers **en présentiel** : contactez-moi pour connaître mes prochaines dates et lieux d'intervention

- soit des ateliers **en visio** : voir mon site, rubrique « actualités » (je mets en place 2 à 3 sessions d'ateliers en ligne par an)

Je reste à votre disposition, **contactez-moi** pour toute question.

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33)6.33.31.80.85
- Site web : <https://www.grainesdeconfiance.fr/>

Vous pouvez me suivre sur :

 LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/claire-tetier>

 Instagram : <https://www.instagram.com/grainesdeconfiance/>

