

Claire Tétier - Graines de Confiance

PARENTS

A pair of hands is shown from the bottom, holding a line-art illustration of a house, trees, and clouds. The hands are positioned as if they are supporting or protecting the scene. The illustration is drawn in a simple, sketchy style. The house has a chimney, and there are several trees and clouds around it. The background is a soft, light green gradient.

**POSER LES BASES  
DE LA SÉRÉNITÉ  
À LA MAISON**

## A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle **Claire Tetier**, je suis enseignante, 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](mailto: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<sup>e</sup> 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 poser les **bases de la sérénité à la maison** : les fondations de la Discipline Positive, le GPS éducatif et les 3 piliers du cadre.

# 1. La « maison Discipline Positive ».

Les parents qui participent à mes ateliers et formations sont souvent en **quête de solutions** pour résoudre leurs problèmes les plus urgents, douloureux ou récurrents dans leur vie familiale :

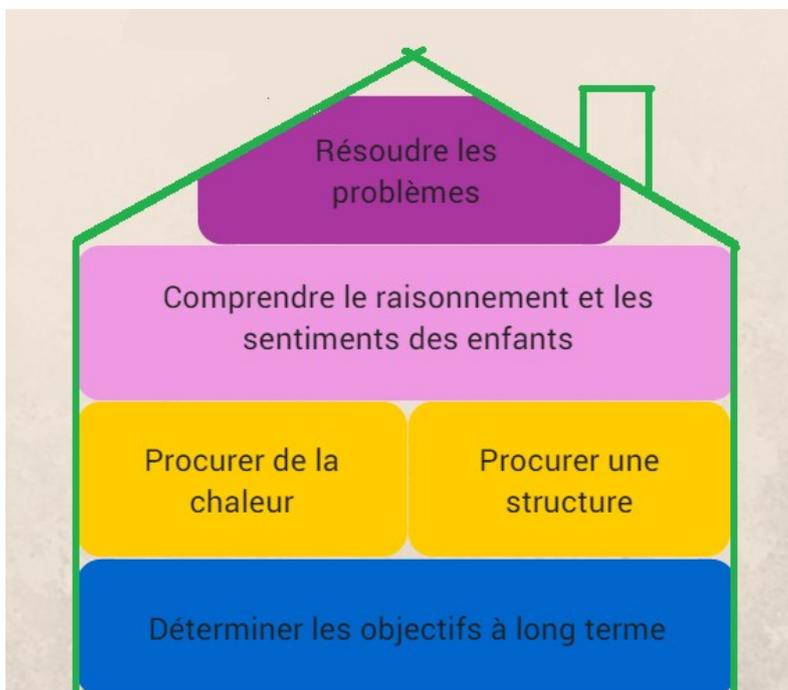
« Il ne m'écoute pas » « Elle fait des crises » « Mes enfants se disputent tout le temps » « J'ai tout essayé » « Toujours sur les écrans » « Les devoirs, quelle galère » « J'en ai marre de crier » « Je dois répéter 50 fois la même chose »...

La Discipline Positive peut bien entendu répondre à ces besoins et « éteindre les feux » (les parents apprennent dans les ateliers une méthodologie de recherche de solutions et repartent en étant capables d'y faire face) ;

ET le meilleur moyen d'établir une ambiance sereine et agréable pour tous les membres de la famille est **d'agir avant** que les problèmes ne soient cristallisés et les émotions trop fortes.

Je conseille donc de commencer à bâtir « la maison Discipline Positive » en partant, comme pour la construction d'une vraie maison, **par les fondations** :

- d'abord réfléchir aux objectifs à long terme (voir « le GPS éducatif » p. 5)
- puis construire le « rez-de-chaussée » = s'assurer de remplir les 2 **principales fonctions** de la maison et de la famille, à savoir la chaleur (relations bienveillantes et empathiques) et la structure (fermeté, respect et sécurité) : voir « Bienveillance et Fermeté » p.



- pour ensuite construire les étages supérieurs : s'intéresser aux comportements inappropriés, à la logique interne des enfants, aux émotions et raisonnements qui les poussent à agir, et donc atteindre la résolution de problèmes : mes ateliers suivent cette métaphore et cet ordre logique pour accompagner les parents.

## 2. Le GPS éducatif

L'une des premières activités de Discipline Positive consiste à définir votre GPS :



Je vous propose d'élaborer, seul ou avec votre conjoint, 2 listes :

- la première liste est celle des **difficultés principales** auxquelles vous vous heurtez en tant que parents : quels sont les défis que vous devez surmonter, les challenges du quotidien, les comportements que vous aimeriez voir cesser (qui vous énervent ou vous laissent démunis) ?

Et je vous rassure tout de suite : quand on fait cette activité en atelier, et qu'on compare sa propre liste avec celle des autres participants, il est très rassurant de constater que nous sommes tous en proie aux mêmes difficultés ! Personne n'a dit que c'est simple d'être

parents, et on se sent moins seul au monde en voyant que c'est un problème universel. Et c'est peut-être aussi normal que nos enfants ne soient pas parfaits, certains comportements font sans doute partie de leur stade de développement...

- la seconde liste est celle des **talents et compétences** que vous voudriez transmettre à vos enfants : quelles valeurs vous tiennent à cœur ? Quelles qualités humaines voudriez-vous que vos enfants développent et qui vous feraient penser dans quelques années qu'ils sont devenus de « belles personnes » ?

Cette 2<sup>e</sup> liste est plus optimiste et remonte le moral ! Eduquer prend tout son sens. C'est très intéressant de réfléchir en couple à vos objectifs et définir la direction vers laquelle vous tendez, cela permet de clarifier les attentes de chacun des parents et de se mettre d'accord pour « ramer dans le même sens ».

Souvent les parents prennent aussi conscience de leur niveau d'exigence : nous voulons le meilleur pour nos enfants et visons haut, c'est bien normal ; mais il faut aussi leur laisser le temps pour acquérir toutes ces compétences de vie ! Et d'ailleurs, honnêtement, avons nous nous-mêmes toutes ces qualités 24h/24 ??

- On peut se demander alors : **de quoi nos enfants ont-ils besoin** pour passer de la première liste (les défis et difficultés) à la 2<sup>e</sup> (les talents et compétences) ?

Il faut du temps, de la patience, des encouragements, le droit à l'erreur, de l'entraînement au quotidien ! Cela ne se fera pas du jour au lendemain et la Discipline Positive n'est pas une « baguette magique ».

- Par contre, on peut aussi regarder les comportements désagréables comme **autant d'occasions** de travailler les compétences. Par exemple, si un enfant crie ou tape (liste 1), c'est qu'il n'a pas encore assez de capacités à réguler ses émotions (liste 2) : que puis-je faire en tant que parent pour développer cette compétence ?

→ je vais saisir cette occasion, par exemple en l'aidant à identifier sa colère, en lui suggérant des réactions acceptables comme expliquer ce qu'il ressent, en lui apprenant à respirer pour se calmer... et ainsi contribuer à l'acquisition de cette compétence.

En Discipline Positive on résume cette logique par la phrase « **les erreurs sont de formidables opportunités d'apprentissage** » !

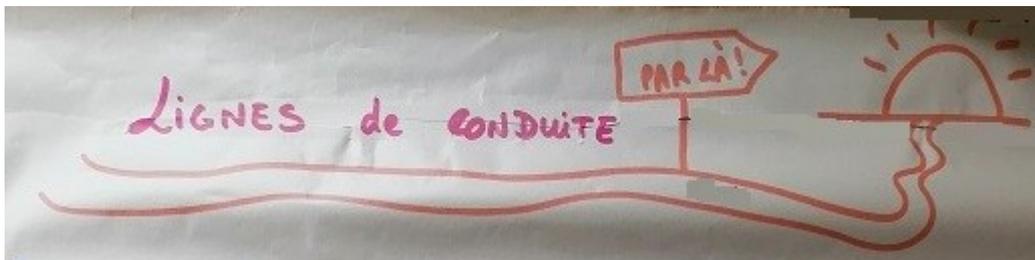
Chaque « erreur » comportementale est une nouvelle occasion pour le parent d'enseigner, petit à petit, les compétences à long terme.

### 3. Les 3 piliers du cadre.

Une condition de réussite de l'**autorité** est de savoir « poser un cadre ». Nous pourrions définir le cadre comme l'ensemble des gestes, règles et habitudes qui permettent de fixer des limites claires, de définir les droits et devoirs afin de s'assurer de la sécurité de chacun.

#### 1/ Les lignes de conduite :

Par opposition à un « règlement » qui est établi à l'avance, unilatéralement et non négociable, la Discipline Positive propose de co-construire des lignes de conduite, qui indiquent la direction vers où aller.



L'idée est d'**impliquer tous les membres de la famille** dans la rédaction de ses principes de fonctionnement. Les parents vont juste fixer les objectifs, par exemple « nous voulons une famille calme et agréable pour tout le monde ». Puis on demande à chacun ce qui les aiderait pour y parvenir ? Que faudrait-il décider tous ensemble pour atteindre la sérénité ? Que faut-il arrêter, par quoi peut-on le remplacer ?

Vous pourrez établir des lignes de conduite générales (pour la vie quotidienne), mais aussi des lignes de conduite plus **spécifiques** :

- pour l'utilisation de la salle de bains
- pour préparer une sortie au restaurant
- pour le séjour chez mamie
- pour la façon dont on se parle en familles
- pour la gestion des écrans...

Après quelques jours ou semaines d'expérimentation, les lignes de conduite seront **évaluées** et réajustées:

- pensez à souligner quand elles sont respectées et dites-le quand vous avez remarqué les efforts de vos enfants, c'est encourageant !
- si elles ne fonctionnent pas, vous pourrez tous ensemble les renégocier, adapter, préciser vos attentes et chercher des idées pour améliorer et rectifier le tir.

(en cela elles sont à distinguer des interdits, qui eux ne sont ni co-construits ni négociables)

## 2/ les responsabilités :

Le deuxième pilier d'un cadre à la fois ferme et bienveillant est celui des responsabilités, tâches ménagères et « missions » que chacun peut assumer au sein de la famille. Une occasion de développer leur sens du collectif, mais aussi de pouvoir se rendre utile et pouvoir contribuer de façon concrète !

Cela vient nourrir un **sentiment d'importance** (avoir de la valeur) : « *je compte, je sers à quelque chose, on a besoin de moi* ». Souvenez-vous de cette envie de « faire soi-même » ou d'aider que nos enfants avaient quand ils étaient petits !! Ils voulaient absolument passer le balai, mettre la table...

Leur redonner des responsabilités **favorise leur autonomie** future, en leur apprenant progressivement à réaliser les tâches domestiques de plus en plus complexes selon leur âge (lave-linge, courses, préparation des repas, papiers administratifs..), vous les rendrez **capables** de se débrouiller quand ils seront jeunes adultes ou étudiants !



Là encore, la clé de la réussite est la **co-construction**. La liste établie en commun des missions que vous pouvez déléguer permet souvent à toute la famille de prendre conscience de la « charge mentale » des parents.

Vous pouvez aussi y rajouter des idées pour rendre le quotidien plus « fun », donner des **noms rigolos** à chaque mission, réfléchir à la façon de **faire tourner** les tâches les moins agréables...

### 3/ Les routines :

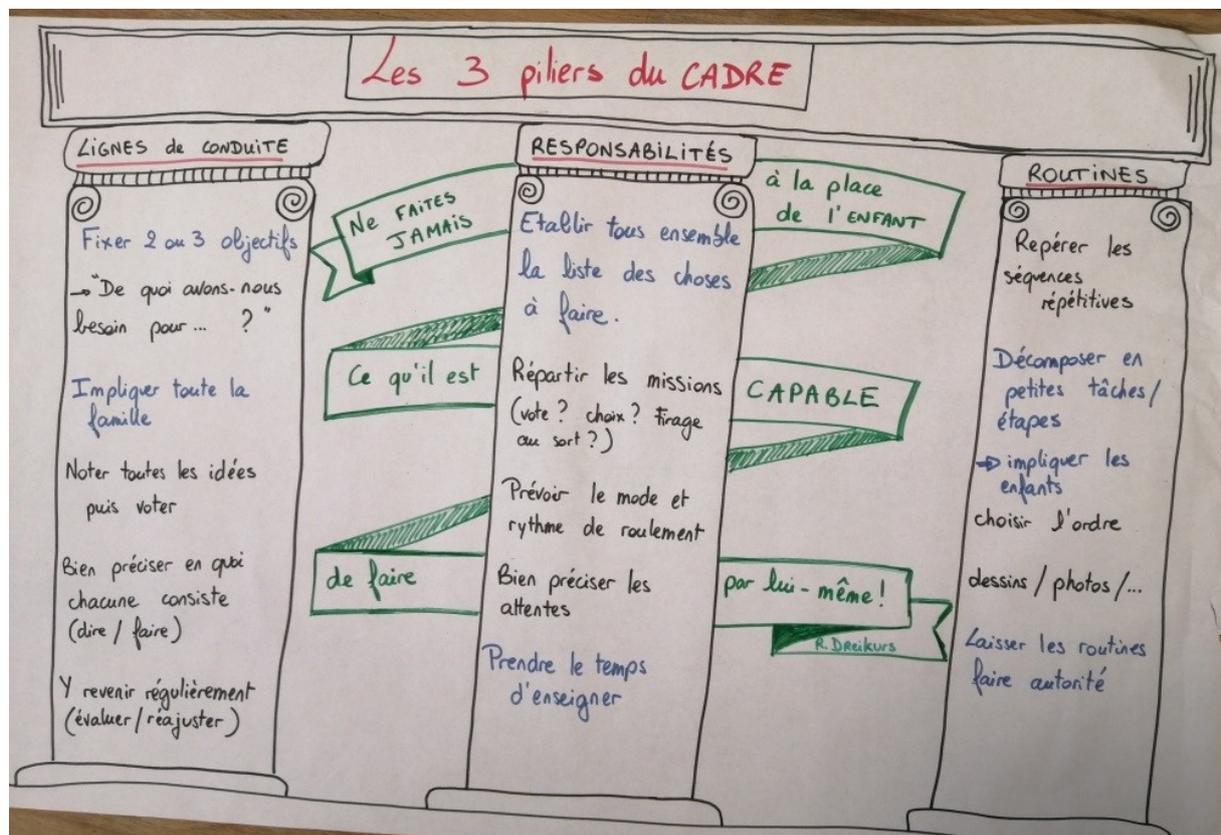
Dans la vie de famille, certains moments de la journée sont souvent générateurs de tensions : le matin avant le départ à l'école, le soir pour les devoirs, le coucher...

Si vous passez votre temps à répéter tous les jours les mêmes consignes, il est temps d'élaborer une « routine » avec vos enfants !

L'objectif de la routine est de **décomposer les différentes étapes** et d'automatiser la répétition sans que vous ayez besoin de répéter 100 fois.

Choisissez un moment calme pour construire la routine avec votre enfant, impliquez-le dans la création de sa routine en lui donnant des **choix** : « *tu préfères faire ceci ou cela en premier ?* » « *Et ensuite, que faut-il faire ?* » L'enfant peut également inclure un moment de jeu ou un temps privilégié avec vous dans sa routine, ce qui l'encouragera à la suivre tous les jours. Le but est que l'enfant soit autonome ! Quand sa routine est affichée dans sa chambre par exemple, il peut s'y référer pour savoir ce qu'il faut faire : « laissez la routine faire autorité ». Donnez-lui ensuite le temps de s'entraîner et valorisez tous ses progrès !

### 4/ en résumé :



## 4. Fermeté et Bienveillance.

Pour finir cet ebook, je voudrais insister sur le fait que chacun des outils de Discipline Positive est **Ferme ET Bienveillant à la fois**. Et sur le fait que les ateliers invitent chaque parent à réfléchir par lui-même... C'est donc à vous de compléter les tableaux suivants !!

A la fin de chaque activité et pour chaque outil, je vous invite à vous demander :

→ en quoi est-ce ferme ?

→ en quoi est-ce bienveillant ?

	<b>Fermeté</b>	<b>Bienveillance</b>
GPS éducatif		
Lignes de conduite		
Responsabilités		
Routines		

Et l'autre question que j'aime à utiliser lors de mes ateliers, et quand les parents me demandent si ce qu'ils font comme choix éducatifs est judicieux ou non :

« **Qu'apprennent vos enfants avec cette méthode ?** »

	<b>Qu'apprennent-ils ? (compétences / liste2)</b>
Lignes de conduite	
Responsabilités	
Routines	

# 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](mailto: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/>

