

Claire Tétier - Graines de Confiance

PARENTS



ÉDUIQUER **SANS PUNIR** :
POURQUOI ?
COMMENT ?

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 une **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 trouver des **alternatives à la punition** et réorienter le comportement des enfants vers le côté constructif.

1. Les effets de la punition

Le mot « punition » vient du latin poena = peine, châtiment, amende, compensation. Il y a donc une notion de « faire payer » pour un acte répréhensible, voire de se venger.

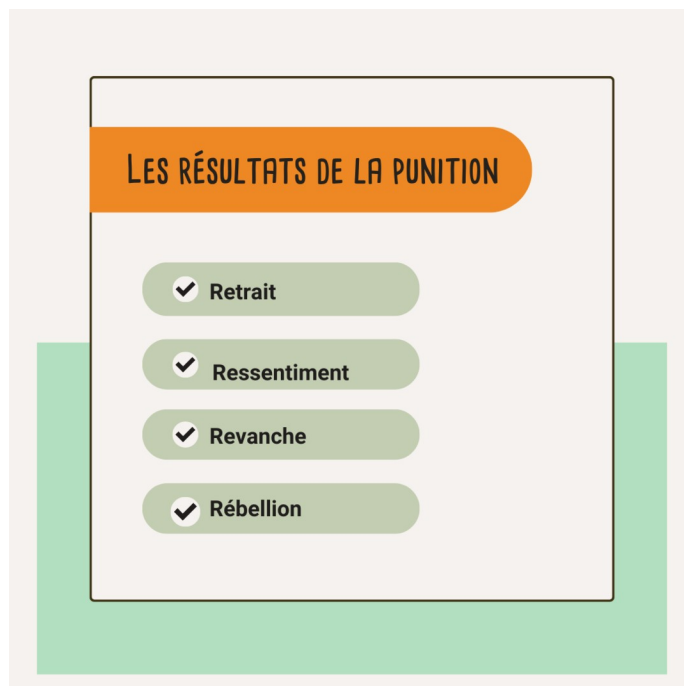
Je vous propose maintenant une petite **introspection**, comme nous pourrions le faire lors d'un atelier de Discipline Positive pour les parents :

vous vous souvenez sans doute d'une punition que vous avez reçue quand vous étiez enfant ? ... Cela fait bien longtemps, et pourtant vous vous en souvenez encore ! Qu'elle soit individuelle ou collective, méritée ou injuste, je vous invite à voyager quelques instants dans vos souvenirs :

- Quel était le contexte ? Que s'est-il passé, où et quand, quel âge aviez-vous, qui vous a puni, quelle punition avez-vous reçue ?
- Qu'avez-vous pensé ? (de vous-même et de l'adulte)
- Qu'avez-vous ressenti (dans votre corps ou vos émotions)
- Qu'avez-vous décidé de faire ?

Et la question principale est de savoir si cela vous a appris comment vous comporter différemment ?

La punition fonctionne à court terme (ou pas!) en faisant cesser le comportement inapproprié, mais elle n'**enseigne rien** et ne met pas à l'abri de la récidive. Le but de l'enfant sera alors de ne pas se faire prendre une nouvelle fois et il tentera de dissimuler ses bêtises.



Faire obéir par la peur, la soumission, la contrainte : il est clair que ce n'est pas notre but de parents et d'éducateurs. C'est fatigant pour l'adulte de toujours tenir cette posture d'autorité verticale, et le contrôle engendre de la résistance...

Jane Nelsen, fondatrice de la Discipline Positive, nous demande : « *D'où nous vient cette idée folle que, pour qu'un enfant se conduise mieux, il faudrait d'abord le faire se sentir mal ?* »

2. Les effets de la récompense.

Le complément de la punition est souvent la récompense (comme 2 faces de la même pièce). Il pourrait être tentant de favoriser les comportements positifs en « achetant » l'enfant avec de belles **promesses**, voire d'instaurer un chantage affectif ou matériel.

Les risques sont alors :

- d'entrer dans la négociation et la surenchère : « qu'est-ce que je gagne si.. ? ». Nous donnons ainsi du pouvoir à l'enfant sur le parent !
- l'enfant ne sait pas rendre service et ne fait plus rien « gratuitement » ou juste pour faire plaisir ou se rendre utile.
- nous n'enseignons pas la moralité (s'il fait quelque chose de bien c'est pour se conformer aux attentes et gagner un intérêt personnel, mais pas pour sa propre conscience ni pour contribuer au groupe de façon utile)



3. Autres façons de réagir.

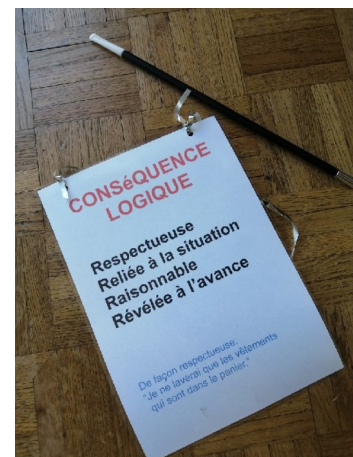
La Discipline Positive nous propose d'autres manières de réagir quand nous constatons que notre enfant s'est mal conduit ou a choisi un comportement qui nous déplaît.

1/ La conséquence logique :

c'est le fonctionnement juridique sur lequel s'appuie notre société : le code de la route, le code civil, le règlement intérieur de l'établissement scolaire... sont emplis de règles explicites que nous pouvons résumer par la formule : « *Si tu fais alors il se passera ...* »

La conséquence logique permet de poser des limites claires aux comportements,

- de façon respectueuse (la dignité de chacun est respectée)
 - raisonnable (réaliste et proportionnée)
 - reliée à la situation (donc logique)
 - révélée à l'avance :
- la loi est censée être connue de tous.



Mais attention tout de même, si une de ces conditions manque à l'appel, la conséquence logique peut devenir une punition déguisée (d'ailleurs nous ressentons souvent la conséquence logique, par exemple une contravention, comme une punition...).

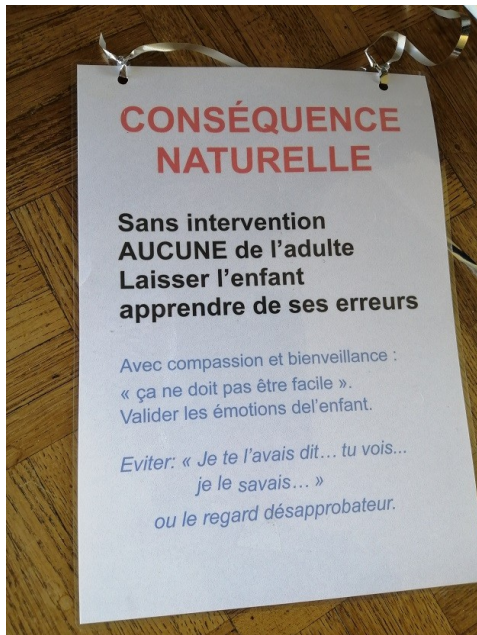
Il est néanmoins utile de réfléchir à l'avance en famille et de co-construire avec nos enfants des accords du type « Si vous vous disputez pour la tablette, je la retirerai le temps que vous trouviez une solution qui convienne à tous les deux » ou « Si vous vous chamaillez en voiture, je me garerai sur le bas-côté jusqu'à ce que je puisse à nouveau conduire en toute sécurité »

2/ La conséquence naturelle :

Il s'agit de laisser faire l'expérience à l'enfant des conséquences de ses choix, sans intervention de la part de l'adulte.

Exemples :

- il fait froid, il veut partir sans manteau à l'école → OK il aura froid aujourd'hui et décidera sans doute de mettre son manteau demain !
- il ne veut pas apprendre sa poésie → OK il risque de se faire interroger par la maîtresse et d'avoir honte, ou bien il aura une mauvaise note !
- il n'a pas mis son linge sale dans le panier → OK son Tshirt préféré ne sera pas prêt pour la fête de l'école !



C'est un moyen très efficace d'enseigner des compétences de responsabilisation, à condition de ne pas tout gâcher en rajoutant des commentaires du type « Je te l'avais bien dit » ou « Je t'avais prévenu ».

Au contraire, montrez toute votre compassion quand l'enfant se plaint des conséquences, validez ses émotions et laissez-le en tirer lui-même ses conclusions...

Bien sûr ce n'est pas facile à tenir ! Parfois on peut avoir l'impression d'être un « mauvais parent » si on le laisse avoir froid une journée. C'est à l'appréciation de chacun, en fonction de vos croyances sur le rôle de parent, de vos limites personnelles et de vos valeurs.

→ A discuter donc peut-être avec votre conjoint ou co-parent afin de ne pas créer de conflits supplémentaires...

Il existe cependant 3 situations dans lesquelles la conséquence naturelle ne serait pas applicable :

- les situations dangereuses pour l'enfant (mettre les doigts dans la prise, traverser la rue sans regarder..)
- l'empiètement sur le droit des autres : taper un autre enfant, jeter des cailloux sur les voitures...
- l'indifférence de l'enfant à la conséquence naturelle (si cela lui est égal de sentir mauvais de la bouche quand il ne se lave pas les dents)

3/ La prévention :

Bien sûr le mieux est de faire en sorte que l'enfant ne fasse pas de bêtises et n'adopte pas de mauvais comportements !

La Discipline Positive propose de multiples outils qui vont en ce sens, en travaillant sur :

- l'estime de soi
- le référentiel interne (que l'enfant ne soit pas dépendant du jugement extérieur mais sache faire ses choix par lui-même)
- le travail de compétences à long terme : responsabilisation, contribution, autonomie, respect des autres, communication, régulation des émotions...
- le désamorçage des comportements inappropriés : les parents apprendront dans les ateliers à « décoder le comportement » pour comprendre le but non conscient et la croyance sous-jacente, afin de mieux y répondre.

4. Cherchons des solutions, pas des coupables !

La punition est orientée vers le passé : on se lamente sur ce qui est arrivé et on cherche à faire « regretter » son comportement au coupable. Les reproches induisent, au mieux, de la culpabilité mais n'aident pas à mieux faire.

La Discipline Positive nous invite à adopter une approche « centrée solutions ». Bien plus qu'une technique ou qu'un outil, c'est un état d'esprit qui **invite à la coopération et à la contribution** de chacun.

La recherche de solutions **se tourne vers l'avenir** de façon pragmatique, encourageant et pédagogique. Nous en profitons pour enseigner à l'enfant des compétences de résolution de problèmes qui lui seront utiles dans sa vie future : on engage l'enfant dans une réflexion qui va lui permettre d'identifier les moyens concrets d'améliorer son comportement.

Par exemple si un enfant ne range jamais sa chambre, vous pourriez aborder ce problème lors d'un Temps d'Echanges en Famille et demander à chacun de proposer des idées aidantes.

Cela pourrait être :

- sortir moins de jouets à la fois,
- choisir un jour de rangement hebdomadaire,
- mettre un panier à l'entrée de la chambre
- installer une grande boîte fourre-tout sous le lit pour toutes les petites choses...



5. Favoriser les comportements constructifs et utiles.

- Quand l'enfant se sent en insécurité, son « cerveau du haut » (cortex préfrontal) est déconnecté : il n'est plus capable de penser clairement, de mesurer les conséquences de ses actes, de ressentir de l'empathie...



(voir la vidéo « le cerveau dans la main » basée sur le livre de Daniel SIEGEL *Le cerveau de votre enfant* : https://youtu.be/XOYd4wu_TaU)

Il est donc nécessaire, avant de pouvoir discuter avec lui et de rediriger son comportement, de rétablir le lien de confiance avec lui : c'est ce que l'on appelle en Discipline Positive « **connecter avant de corriger** ». La connexion est un prérequis à tout apprentissage.

Je vous recommande donc de prendre le temps de vous calmer (montrez l'exemple du temps de pause) avant de revenir sur la bêtise qu'il vient de faire, pour en discuter de façon constructive.

- Vous pourrez par exemple lui enseigner à **réparer ses erreurs** :

LES 4 R DE LA RÉPARATION

- ✓ Reconnaître
- ✓ Responsabilité
- ✓ Réconcilier
- ✓ Résoudre

1/ reconnaître ses torts

2/ assumer sa responsabilité et les conséquences de ses actes (éventuellement réparer ce qui peut l'être)

3/ reconstruire le lien d'amour et de confiance (par exemple en s'excusant)

4/ résoudre = chercher des idées pour que cela ne se reproduise pas à l'avenir

- Enfin , la Discipline Positive utilise les **encouragements** comme levier de changement.

Il s'agit d'insuffler de la force et du courage pour aider nos enfants à développer le sentiment d'être capables de bien faire, d'avoir une place et une valeur.

OUTILS DP 

Checklist

LES BIENFAITS DES ENCOURAGEMENTS

- ✓ souligner ce qui est positif
- ✓ mettre en capacité de progresser
- ✓ impliquer pour développer une référence interne
- ✓ insuffler du courage

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** :

- poser les bases d'une autorité juste
- 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/>

