

Claire Tétier - Graines de Confiance

PROFS




SOMMET
VIRTUEL

DE LA **D**iscipline
DE **P**ositive®

CADEAU DE L'INTERVENANTE

4 ETAPES POUR REDONNER DE LA **MOTIVATION** AUX ELEVES DÉCOURAGES



A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle **Claire Tetier**, je suis professeure-documentaliste et Formatrice en Compétences Psycho-Sociales (CPS) dans l'académie d'Amiens.

J'ai d'abord découvert la Discipline Positive en 2016, en suivant une Formation Fondamentale pour la classe dans le cadre du projet académique « *La Discipline Positive en action : les compétences psycho-sociales renforcées* ». J'ai aussitôt appliqué cette démarche au sein du CDI de mon établissement, ce qui a changé ma vie d'enseignante et mon rapport aux ados.

En 2018 je suis devenue **Facilitatrice qualifiée pour l'établissement** : depuis, j'interviens 1h par quinzaine auprès de toutes les classes de 6^e du collège de Gamaches, et sur demande de mes collègues professeurs principaux sur des heures de vie de classe pour d'autres niveaux.

Dans ma vie personnelle, je suis aussi **maman et belle-mère** de 4 grands enfants et la Discipline Positive m'a beaucoup aidée pour ma famille recomposée.

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

- facilitatrice d'**ateliers de parents** (2018)
- facilitatrice pour la **petite enfance** (2020)
- consultante « Empowering people in the workplace » pour l'**entreprise** (2021).

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.

Mon entreprise **Graines de confiance**, née en 2021, a pour devise : *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 ces 4 étapes.

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 des autres ET respect de soi
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 d'enseignants dans le monde, car elle contribue :

- à une **gestion de classe** apaisée et efficace
- à un **climat scolaire** serein
- à l'**estime de soi** des élèves
- au **bien-être à l'école** (des élèves ET des professeurs)

Ce guide s'adresse avant tout aux **enseignants et personnels éducatifs** de l'établissement scolaire (écoles collèges lycées), quel que soit leur statut (professeur, AED, AESH, CPE...) ; mais il pourra aussi être lu par les **parents d'élèves** qui pourront s'en inspirer pour redonner confiance à leurs enfants et adolescents.

Dans ce document, je vous détaille **4 étapes clés** pour **redonner de la motivation** aux élèves découragés ou en voie de décrochage.

1. Apprendre à encourager vraiment.

La première étape pour soutenir un élève en difficulté consiste à tenter de lui redonner confiance en lui : l'enseignant / le parent décide de valoriser ses réussites .

L'activité de Discipline Positive « *compliments vs encouragements* » permet de faire émerger plusieurs points de vigilance quant à la formulation à adopter :

- les **compliments**, même s'ils sont agréables à recevoir dans un premier temps, peuvent parfois paraître exagérés ou tout au moins subjectifs. Ils peuvent mettre mal à l'aise les personnes qui en reçoivent « trop », car ils impliquent une compétition entre élèves. Ils font référence à un jugement externe, c'est le prof qui détermine ce qui est « bien » et l'érige en norme ; l'élève complimenté peut ressentir une certaine pression car il n'est pas certain de réussir à atteindre encore l'excellence. L'élève va travailler « pour faire plaisir » à ses enseignants ou parents Il peut développer une dépendance à l'approbation, ce qui fragilise son estime de soi.

- les **encouragements**, par leur formulation, s'attachent davantage aux efforts fournis et au processus qu'au résultat atteint. On peut donc encourager tous les élèves, même ceux qui ont des difficultés d'apprentissage, en soulignant le positif. Les encouragements s'appuient sur des éléments tangibles, ils sont donc perçus comme *plus justes* et ne créent pas de compétition ni de jalousie. Ils permettent à l'élève de développer un référentiel interne pour décider pour lui-même de poursuivre ses efforts.

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

Le langage de l'encouragement :

Nous ne sommes pas forcément habitués à formuler des encouragements, surtout si nous avons été élevés avec des compliments ! Voici quelques exemples de phrases pour vous aider à encourager efficacement :

- **décrire ce que l'on voit** de façon objective :

« j'ai remarqué tes efforts pour soigner ton écriture et bien présenter ta copie »

« tu as fait attention de bien appliquer l'accord sujet-verbe »

→ Il s'agit ici pour l'enseignant de choisir volontairement de voir et de souligner le positif, même minime, pour donner envie à l'élève de poursuivre ses efforts. S'il se sent reconnu, vu et entendu, on lui redonne un sentiment d'importance.

- **remercier** ou formuler des appréciations positives :

« je te remercie de t'être porté volontaire pour la distribution des photocopiés »

« j'ai apprécié que tu tiennes ta parole pour rendre le devoir à temps »

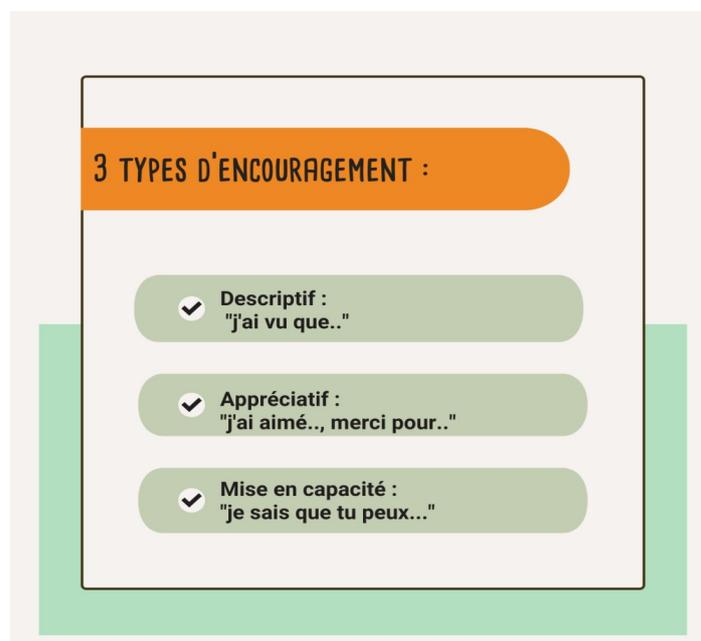
→ Dans ce cas, l'enseignant parle à titre personnel et exprime de la gratitude. L'élève constate que ses décisions positives ont un impact, qu'elles comptent et cela l'encourage à contribuer au bon fonctionnement de la classe et à choisir un comportement adapté.

- **mettre en capacité** :

« tu es capable de le faire »

« je sais que tu peux trouver la solution par toi-même »

En exprimant sa confiance, l'enseignant permet à l'élève de croire en la possibilité de sa réussite (effet Pygmalion). Pour être plus crédible, il peut donner des « preuves » en s'appuyant sur les réussites antérieures.



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).

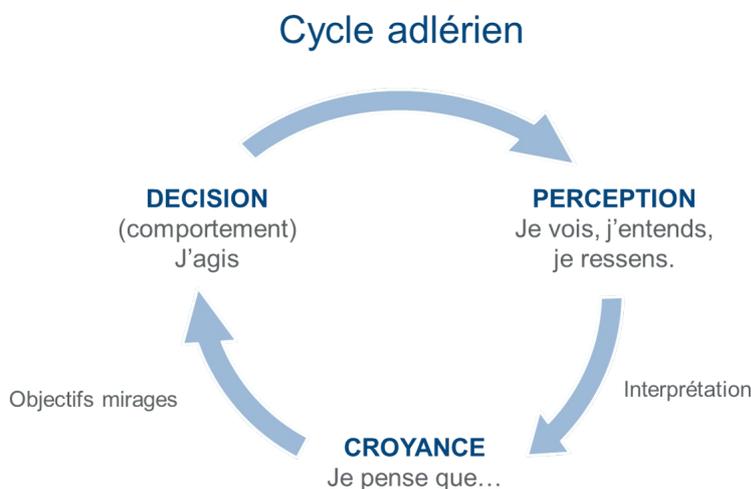
3/ les pensées

= 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 l'enseignant (ou parent) se sent :	Il y a de fortes chances que le but (non conscient) de l'élève 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

Les comportements inappropriés répondent aussi à des besoins fondamentaux qui ne sont pas entièrement remplis : 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

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.

La croyance d'incapacité :

Les élèves en voie de décrochage scolaire sont clairement dans ce cas de figure. Ils sont peut-être passés par tous les stades précédents (faire le clown en classe, s'opposer, dire des propos blessants) et sont arrivés à un profond découragement.

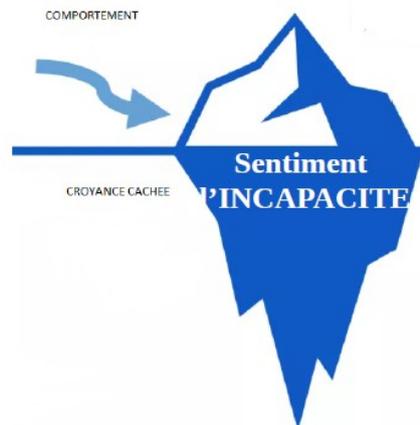
Cela peut se manifester par des comportements comme :

- ne participe pas, voire dort en classe
- ne fait pas ses devoirs à la maison
- rend une copie blanche lors de l'examen
- évite certains cours, voire devient absentéiste

L'enseignant (ou le parent) non averti répond souvent en essayant de « secouer » l'élève pour le faire réagir :
→ par exemple, en le comparant aux autres (en comptant sur un sursaut d'orgueil), ou en le critiquant ou en le qualifiant de « paresseux » (nous pourrions reparler de l'impact des « étiquettes »!) = 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 ses 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 la croyance cachée de l'élève :
« Je ne peux compter ni appartenir, car je suis inférieur aux autres » (souvent traduit par nos élèves avec les mots « je suis nul »).

A ce stade, l'élève est tellement découragé qu'il n'essaie même pas de réussir :

- soit il est convaincu de son incompetence , c'est ce que Martin SELIGMAN a appelé l'impuissance apprise :

voir la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=j9I95BJsINc>

- soit il se protège en ne donnant pas son maximum et en réduisant ses efforts, de peur de confirmer qu'il est vraiment inférieur !

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 ! »

3. Lutter contre l'impuissance acquise.

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. Cela paraît moins insurmontable que de devoir franchir une montagne !

« Commence par en faire juste un petit peu, qu'en penses-tu.? »

« Je te montre le premier exercice et tu fais le 2e, d'accord? »

- S'appuyer sur les réussites passées,

→ s'appuyer sur les acquis (des chapitres précédents ou des années antérieures) , lui montrer qu'il sait déjà des choses

→ souligner ses forces et ses qualités personnelles : l'adulte peut donner des exemples précis de moments où l'élève 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'élève et lui réexprimer notre confiance indéfectible. C'est le socle sur lequel il pourra appuyer sa propre confiance en lui !

L'idée est de voir non seulement l'élève tel qu'il est aujourd'hui (découragé et incapable), mais aussi de voir tout le potentiel de l'élève tel qu'il pourra devenir.

« Ton cerveau devient plus fort en essayant de nouvelles choses et en s'entraînant à les refaire

- Enfin je vous conseillerais de pas oublier, en tant qu'enseignant ou 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 !



(citation issue du très beau livre *L'enfant, la taupe, le renard et le cheval* de Charlie Mackezie)

4. Prévenir le découragement en développant l'estime de soi.

Pour finir cet ebook, je voudrais insister sur l'**importance de l'estime de soi**. Chaque éducateur, parent ou enseignant peut contribuer à ce que l'enfant bâtisse une estime solide, en mettant en place ces quelques **pratiques de prévention** du découragement :

- donner des responsabilités progressives dès le plus jeune âge, lui donner des « missions » ou lui demander de nous rendre des services qu'il est capable de faire.

→ En classe les enseignants peuvent aussi déléguer quelques tâches faciles (comme distribuer les photocopiés ou aider à faire l'appel) aux élèves découragés, ce qui leur témoigne de notre confiance et de leur capacité, et les remet en mouvement pour s'orienter vers une contribution utile au groupe.

- Prendre le temps d'enseigner (ou de réviser même ce que l'on croyait acquis) en décomposant chaque difficulté :

- je montre, il regarde
- je fais, il m'aide
- il fait, je l'aide
- il fait, je regarde

puis s'appuyer sur des routines / rituels pour automatiser les tâches (construire par exemple une fiche de méthodologie reprenant les différentes étapes)

- Ne pas faire « à la place » de l'élève en difficulté (ce qui lui enverrait un message implicite d'incapacité ou de manque de confiance) mais « faire avec »

et de même, ne pas lui donner de conseils non sollicités du type « tu devrais faire comme ceci ou comme cela » car cela lui fait croire que, à sa place, nous ferions mieux que lui (confirmation de son sentiment d'infériorité, même si ce n'est pas notre intention).

- Dédramatiser l'erreur :

→ expliquer qu'elle fait partie du processus d'apprentissage (donc ne pas la sanctionner sinon il ne va plus essayer de peur de se tromper)

→ mais aussi, avoir le courage d'être soi-même imparfait, de montrer que même les adultes font des erreurs,

→ et éventuellement leur enseigner comment réparer ses erreurs !



- Enseigner l'état d'esprit de croissance, car ainsi que Carol DWECK l'a démontré cela permet de développer une confiance en ses capacités :

→ il s'agit de sortir des « étiquettes » que les élèves se mettent parfois eux-mêmes, en se convainquant qu'ils sont par exemple « nuls en maths »

→ au contraire, nous pouvons leur expliquer la plasticité cérébrale, et les reprendre à chaque fois qu'ils disent « je n'y arrive pas » en transformant la phrase en « : « **tu n'y arrives PAS ENCORE** » !!

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

Encouragez, encouragez, encouragez !!!

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 **Formation Fondamentale pour la classe**. Si ce guide vous a plu, je ne saurais trop vous conseiller de rechercher un formateur qualifié sur le site de l'ADPF (Association Discipline Positive France, rubrique annuaire).

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

→ Vous apprendrez à animer vous-même des activités de Discipline Positive en classe, pendant lesquelles vos élèves pourront développer leurs compétences psycho-sociales.

→ Vous pourrez acquérir une posture de facilitateur, où les élèves sont acteurs de leurs apprentissages et vous êtes là pour guider les activités.

- Cette formation réunit **différents thèmes** et propose plusieurs entrées :

- estime de soi / remotivation
- prévention et lutte contre le harcèlement scolaire
- prendre soin de soi pour prendre soin des élèves
- école promotrice de santé / bien-être à l'école
- cohésion de classe et coopération
- climat scolaire

Les activités sont adaptables **de la maternelle au lycée** .

Je peux aussi moi-même donner des ateliers, conférences et formations en établissement scolaire.

[!\[\]\(e10db9d69cb0b265e01951fb48872059_img.jpg\) Cliquez-ici pour voir le détail de mes prestations !](#)

Et n'hésitez pas à **me contacter** 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/>

