

## La Discipline Positive,

une approche résolument éducative autour du vivre ensemble.

Développer la Discipline Positive signifie l'apprentissage des compétences sociales nécessaires à ce vivre ensemble : la communication, l'auto-discipline (savoir se calmer), la coopération, la prise de décision en commun, le respect de soi et des autres, savoir résoudre des situations conflictuelles. Le résultat de cette éducation est une meilleure autonomie et prise de responsabilité de chaque personne.

La Discipline Positive s'apprend aussi bien à la maison qu'à l'école et s'oriente vers les parents et les enseignants afin de leur montrer et fournir des outils pour apprendre aux jeunes les compétences psycho-sociales nécessaires.

La Discipline Positive part des prémisses développées par les psychiatres Alfred Adler et Rudolf Dreikurs, élèves de Freud. Leur travail a été approfondi par deux femmes toujours en vie : Jane Nelsen et Lynn Lott.

Les principes de base de cette pensée sont :

- Pour l'enfant il est essentiel de se sentir appartenir, quand il est jeune, à sa famille, puis à sa classe, son école, son équipe et qu'il sente qu'il est important, qu'il puisse influencer le cours des choses, qu'on soit intéressé par lui.
- Pour l'adulte ce sont la fermeté, la bienveillance et l'encouragement qui sont les maîtres-mots. Fermeté signifie que nos besoins d'adultes soient respectés : respect du cadre, des consignes et de l'adulte lui-même. Bienveillance signifie que l'adulte part du niveau de l'enfant, de sa compréhension. Puis l'encouragement est ce qui prévaut dans toute l'éducation. Cette notion traverse tous les outils de la DP.

Quelques exemples : l'erreur est une opportunité d'apprentissage ; se centrer sur le progrès, pas sur le résultat. L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante : l'enfant en a besoin tous les jours ; ce n'est pas pareil qu'un compliment (qui est une évaluation de l'extérieur, tandis que l'encouragement valorise l'effort que la personne a fait et éveille l'autoévaluation) ; partir des forces et non des faiblesses ; prendre le temps de l'apprentissage, aussi pour les compétences psycho-sociales ; reconnaître qu'il s'agit d'un processus.

Cinq critères pour une discipline efficace selon Jane Nelsen

- Aider les enfants à avoir le sentiment d'être connectés et développer le sentiment d'appartenance et d'importance.
- Se baser sur le respect mutuel et l'encouragement avec à la fois bienveillance et fermeté.
- Être efficace à long terme.
- Enseigner des compétences sociales et des compétences de vie importantes : Le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes et la coopération ainsi que la capacité à participer à la vie de la famille, de l'école ou de la communauté au sens large.
- Inviter les enfants à découvrir leurs capacités et développer ainsi leur autonomie et leur estime de soi.

Les ateliers pour les parents peuvent se développer sur 7 soirées ou en 3 jours. Après, toutes les adaptations sont envisageables. Il y a de bons livres sur le marché et des guides plein d'activités sont en vente auprès d'éditeurs spécialisés.