

## Un précieux allié du confinement : la Discipline Positive



### Fiche 1 : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

#### Remplir son vase

Jane Nelsen, co-fondatrice de la Discipline Positive, nous rappelle souvent que **nous faisons mieux lorsque nous nous sentons mieux**. En temps normal, nous avons quotidiennement des choses qui nous stressent et des choses qui nous ressourcent. Notre équilibre est stable lorsque les ressources dont nous disposons permettent de faire face à nos stressés. Et en cette période de confinement, le risque est plus grand de tomber en déséquilibre et de manquer de ressources pour faire face aux stressés.

ressources



stressés

**Outil Discipline Positive : le vase – à faire individuellement et en famille** – cette activité nous invite à lister les choses – si minimales soient-elles – que l'on peut faire pour soi ou en famille et qui nous ressourcent. Ces choses sont faites pour nous faire du bien, et si vécues en famille, pour nous rassembler et nous faire vivre des moments agréables. Noter toutes les choses qui vous viennent de façon spontanée sur un papier (par exemple : cuisiner, lire, prendre une douche, boire un thé, faire du sport, appeler un.e ami.e, regarder un film comique ou une série que vous appréciez particulièrement, etc.). Vous pouvez ensuite les afficher sous forme d'un vase ou d'un réservoir. Le but étant de pouvoir vous y référer pour rapidement identifier et faire une des choses listées pour vous ressourcer et rééquilibrer la balance stressés/ressources.



### *C'est la qualité du temps passé avec les enfants qui compte et non sa quantité*

Les enfants sont très doués pour nous rappeler notre qualité de présence lorsque nous sommes avec eux ! « Maman, Papa, tu m'écoutes ? »



En ce temps de confinement, ils peuvent avoir tendance à nous solliciter davantage. Se concentrer pour travailler et prendre du temps pour soi peut alors devenir un vrai défi pour nous les parents.

Contrairement à ce que nous pourrions penser, les enfants n'ont pas besoin que l'on soit disponible à longueur de journée pour eux. Ce qui compte, c'est de leur consacrer du temps où nous sommes pleinement présents avec eux, que le temps partagé en leur compagnie soit du temps de qualité. Que ces temps soient connus, planifiés et choisis avec les enfants les aidera par ailleurs plus facilement à respecter les moments où vous ne pouvez pas être disponibles pour eux.

**Outil Discipline Positive : le temps dédié** – en dehors des temps de partage au cours de la journée, la Discipline Positive nous invite à planifier un temps uniquement dédié à un enfant. Pendant ce temps, le téléphone est loin de nous, et il permet de faire une activité choisie d'un commun accord avec l'enfant. Vous n'avez donc pas besoin de vous forcer à faire un jeu que vous n'avez pas envie de faire ! L'idée est ici de partager un moment de plaisir avec votre enfant. N'hésitez donc pas à privilégier un moment de qualité devant un écran plutôt qu'un jeu de société qui vous fait passer un moment désagréable ensemble. L'important, c'est que votre enfant sache qu'il aura droit à ce moment privilégié avec vous et à quel moment. Un peu comme un rituel. Si jamais il vous dérange pendant que vous travaillez en demandant de jouer avec vous, vous pouvez lui dire « *je vois que tu es impatient.e de jouer avec moi, et maintenant c'est un moment où je travaille. Tout à l'heure, comme prévu, souviens-toi, nous aurons notre moment à nous. En attendant, que peux-tu faire tout.e seul.e ? Veux-tu mettre le time timer en route et m'avertir quand ce sera l'heure ?* »

### *Instaurer des rituels pour sécuriser les enfants*

Les rituels sont importants pour les enfants, ils leur donnent des repères. Ils permettent d'instaurer de façon régulière des temps de partage en famille pour passer de bons moments ensemble. Ces derniers sont une occasion pour se ressourcer en famille, se faire du bien et donc remplir notre fameux vase.

Peut-être en avez-vous déjà mis en place depuis le début du confinement ou même avant ? Voici quelques idées de rituels que nous avons expérimentés :



- une soirée pizza par semaine – à commander ou à faire en famille
- un jeu à faire en famille après le repas du soir
- à l'occasion du dîner, faire une ronde des choses dont on est satisfaits aujourd'hui, une bonne nouvelle, quelque chose qui nous a plu ou fait rire, ce pour quoi on a envie de dire merci, ce dont nous êtes fier, etc...
- Proposer aux enfants de partager leurs 3 soleils de la journée avant de s'endormir

Vous pouvez également instaurer des rituels pour vous-même en planifiant des moments rien que pour vous au cours de la semaine en fonction de vos possibilités. Ces moments sont faits pour vous faire du bien, si minime soient-ils (lire un livre ou un journal, prendre un bain, appeler une amie, faire du sport, écouter de la musique, aller marcher, etc.).



Un autre rituel pour se faire du bien : chaque soir avant de vous endormir, vous pouvez noter au moins 3 choses agréables vécues au cours de la journée – cela permet de réorienter notre attention sur les choses satisfaisantes du quotidien et contrecarrer le mécanisme de notre cerveau qui a tendance à se focaliser sur le négatif (et peut-être encore plus en ce moment). Cela permet également un sommeil plus apaisé et réparateur.

**Et vous, quel est votre rituel favori en ce temps de confinement ?**

*Et si vous le partagiez sur notre page Facebook Ateliers pour Demain pour inspirer vos pairs ? 😊*

### Lâcher prise et choisir ses combats

Chacun de nous, donnons pour sûr, le meilleur de nous-mêmes. Qu'est-ce qui est le plus important pour nous en cette période en tant que parents ? Faire à tout prix tenir le cadre ou maintenir une relation de qualité avec nos enfants ?

Lâcher prise ne veut pas dire abandonner nos principes mais plutôt permettre à l'enfant d'apprendre à être responsable et à se sentir capable. Il est difficile voir impossible d'assurer le rôle de travailleur, de professeur et de parent en même temps ! Alors, pour gagner un peu plus de sérénité à la maison, sur quoi êtes-vous prêt.e à lâcher prise ? arrêter de repasser le linge pendant le confinement ? passer l'aspirateur 1 à 2 fois par semaine au lieu de tous les jours ? autoriser un peu plus de temps d'écran ? etc.



Vaut-il mieux passer son énergie à lutter contre tout ce qui nous agace et doit être fait, ou œuvrer pour une ambiance plus apaisée ?

Ce lâcher prise est aussi une occasion pour partager les responsabilités en famille et économiser son énergie. Les petits adorent passer l'aspirateur, cela peut devenir leur mission. Vous gagnerez du temps, et eux seront

ravis ! et en plus, cela les rend fiers et plus autonomes, au final, lâcher prise, peut aussi rimer avec gagnant-gagnant 😊

### L'humour

L'humour peut tous nous aider à apporter de la légèreté au quotidien. Se rappeler de rire et de s'amuser chaque jour un petit rien est déjà beaucoup ! Et en plus, le rire est bon pour la santé 😊 il aide à fabriquer des substances qui déclenchent la joie et apaise les stressés, il muscle nos abdominaux, et favorise une meilleure circulation sanguine. Le rire est donc essentiel et à consommer sans aucune modération !

En savoir plus sur la Discipline positive :

<http://www.disciplinepositive.fr/>

Membre de l'association  
**Discipline  
Positive**  
France

Envie d'aller plus loin et de vivre des ateliers Discipline Positive ?

[www.atelierspourdemain.org](http://www.atelierspourdemain.org)