

Un précieux allié du confinement : la Discipline Positive



Fiche 2 : Poser un cadre utile et aidant pour la famille

Tout être humain a besoin de se sentir utile

Voilà donc une bonne nouvelle ! Plus j'implique mon enfant, plus cela nourrit son besoin de contribution ! Et plus je nourris son besoin de contribution, plus je renforce son autonomie et son sentiment d'être capable ! Voilà une spirale vertueuse à consommer sans modération 😊

Alors comment faire ?

Voici quelques suggestions : vous pouvez par exemple au cours d'un apéro famille (autant mêlé l'utile à l'agréable !) en profiter pour poser ensemble des règles (appelées lignes de conduite par la Discipline Positive), et ce pour toute la famille – et cela vaut qu'on soit une famille de 2, 3, 4, 6, 8, 10 ou plus !

Pour cela, vous pouvez démarrer ce moment en posant la question suivante :

Qu'est-ce qui doit être fait à la maison pour que chacun puisse s'y sentir bien ?

Puis faire ensemble la liste des diverses tâches à réaliser

Et enfin répartir les tâches :

Qui fait quoi pour les tâches ménagères ?

Qui fait quoi pour préparer les repas ?

Qui fait quoi pour s'occuper de nos animaux domestiques ?

Vous pouvez également poser cette question :

Quels sont les besoins de chacun au quotidien ?

Et voir ensemble comment faire pour les satisfaire au mieux, tout en considérant la réalité des contraintes.

Et là encore, le lâcher prise nous sera très utile ! Ayons bien en tête que tout apprentissage, qu'elle qu'il soit prend du temps. L'aspirateur ne sera peut-être pas parfait, mais il sera néanmoins passé et votre enfant aura eu le plaisir de contribuer en faisant de son mieux !



Vous pouvez formaliser tout cela sous forme d'un tableau hebdomadaire en distinguant les activités et tâches du matin, du déjeuner, de l'après-midi, du dîner et de la soirée ; en précisant qui fait quoi (tâches ménagères, activités de travail, activités scolaires, activités plaisir, activités partagées en famille, etc.) et l'afficher pour que tout le monde puisse le voir et l'utiliser efficacement.

Et en plus, tout cela génèrera de belles occasions pour encourager les enfants !

« Bravo pour le sérieux que tu as mis dans le travail à réaliser pour l'école ce matin »

« J'ai remarqué la gentillesse avec laquelle tu as aidé ton petit frère/ta petite sœur pour faire son exercice d'orthographe ce matin. J'imagine que ça a dû l'aider à se sentir mieux »

« Merci d'avoir débarrassé la table »

« Merci d'avoir passé l'aspirateur, cela m'aide beaucoup et me permet d'avoir du temps pour faire un jeu avec toi ». Etc.

Et si on posait des questions pour favoriser l'autonomie des enfants ?

Nous avons tendance à dire aux enfants ce qu'ils doivent faire : « va te mettre en pyjama », « va te laver les dents », « fais tes devoirs pour l'école », « arrête d'embêter ton frère/ta sœur », etc. Cela vous fatigue peut-être de répéter à longueur de journée les mêmes demandes ? et cela peut aussi agacer tout autant votre enfant. La Discipline Positive nous invite à questionner plutôt qu'à dire de faire. Cela invite davantage l'enfant à réfléchir, à prendre des décisions et à être acteur. Cela le rend alors plus autonome et responsable. C'est donc gagnant-gagnant !



Outil Discipline Positive : les questions de curiosité – voici quelques exemples de questions de curiosité que vous pouvez utiliser. L'idée n'est bien entendu pas de dialoguer avec son enfant uniquement en posant des questions de curiosité ! A utiliser souvent mais pas tout le temps non plus !

- 1) « De quoi as-tu besoin pour te mettre à travailler ? »
- 2) « Oh, que vas-tu faire avec le lait que tu as renversé ? », « Comment peux-tu réparer ce lait renversé ? »
- 3) « Comment ton frère et toi pouvez-vous trouver une solution ensemble qui convienne à vous deux ? »
- 4) « Que dois-tu faire pour te protéger du coronavirus ? »
- 5) « Peux-tu me rappeler le jour où tu es responsable d'étendre le linge ? »
- 6) « Depuis combien de temps joues-tu avec ta console de jeux vidéo ? Peux-tu me rappeler le temps auquel tu es autorisé à jouer avec ? »
- 7) « Qui est responsable de mettre la table pour le dîner de ce soir ? »
- 8) « Où en es-tu dans ta routine ? que te reste-t-il à faire avant d'aller au lit ? »
- 9) « Que se passe-t-il à ton avis si tu lances des cailloux par la fenêtre ? »
- 10) « Dans le cas où tu ne respectes pas cette règle de la maison, que se passe-t-il pour toi ? »

Tout comportement a une raison d'être



En ce temps de confinement, les enfants sont plus facilement enclin à adopter des comportements difficiles à gérer pour les parents et c'est chose normale. Se rappeler que tout comportement a une raison d'être peut nous être précieux. En Discipline Positive, nous utilisons souvent la métaphore de l'iceberg pour l'illustrer. Notre défi en tant que parent est alors de voir au-delà du comportement pour comprendre les raisons de son déclenchement et agir sur ces raisons – qui sont la plupart du temps issus de besoins non satisfaits (besoin d'attention, de réconfort, d'aide, de câlins, d'écoute, de sommeil, de manger, de lien, etc.).

Par exemple, votre enfant fait une colère car il n'arrive pas à faire un exercice pour l'école. Notre première réaction peut être de s'énerver en lui disant qu'il n'a pas besoin de s'énerver pour si peu. Et en général, notre commentaire engendre encore plus de colère chez notre enfant. Pourquoi ? parce que nous nions ce qu'il ressent et que nous nions ses besoins. Une autre façon de faire, en utilisant la métaphore de l'iceberg est de dire à l'enfant : « je vois que tu es agacé.e/énervé.e/en colère (*je nomme l'émotion que vit mon enfant*), est-ce que c'est parce que tu n'arrives pas à faire l'exercice ? (*j'essaie de mettre des mots sur la raison de sa colère*), peut-être que je peux prendre un temps pour qu'on le regarde ensemble ? ou préfères-tu prendre un temps pour t'apaiser avant ? (*je lui offre un choix pour le rendre responsable, autonome et acteur*) ».

Bien sûr, cela ne marche pas à tous les coups ! mais plus vous essayerez de dialoguer avec lui dans ce sens, plus vous développerez des compétences utiles pour lui. Instaurer la Discipline Positive en famille prend du temps. Et c'est normal, et c'est ok. Chaque fois que vous essayez de l'utiliser, c'est un cadeau précieux que vous offrez à votre enfant. Et même si c'est quelque fois par ci par là, c'est déjà beaucoup ! si si ! 😊

L'encouragement, une source précieuse pour la confiance en soi



Selon Rudolf Dreikurs, « **L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante** ».

Un enfant qui a un comportement inapproprié est un enfant découragé. Lorsque l'enfant se sent encouragé, les comportements inappropriés s'amenuisent.

Avant de dire à notre enfant le comportement approprié attendu, il est essentiel de se connecter à lui.

Connecter avec son enfant, ça veut dire quoi au juste ? Connecter avec son enfant, c'est prendre le temps de se mettre à sa hauteur, de le regarder avec le plus de bienveillance possible et d'accueillir ce qu'il vit avec des mots justes et un ton rassurant. C'est en soi une façon d'être dans l'encouragement. L'idée n'est pas de se contraindre à connecter avec son enfant 24h/24h, 7 jours sur 7 ! Connecter avec son enfant au moins 1 fois par jour est déjà un précieux cadeau que vous lui offrez et que vous vous offrez !

Voici quelques exemples de phrases d'encouragement :

- Tu as le droit d'être en colère.
- Tu as les ressources en toi pour réussir.
- Tu as le droit d'échouer et de te relever. C'est ainsi que tu as appris à marcher.
- Tu n'as pas encore réussi. C'est pour bientôt.
- Je vois les efforts que tu fais.
- Il est important de se tromper pour apprendre
- Tu as le droit d'avoir tes propres idées
- Merci pour ta coopération
- Je te remercie de m'avoir aidé, je me sens beaucoup moins fatigué.e grâce à toi
- Je remarque que tu t'ai beaucoup appliqué pour écrire ce texte. Cela a dû te demander beaucoup d'effort et de concentration. Bravo !
- Tu as trouvé une très chouette solution
- Je suis sûr.e que tu as toutes les ressources pour y arriver
- Tu as fait de ton mieux et c'est déjà beaucoup
- Regarde tous les progrès que tu as accompli
- Il t'a certainement fallu beaucoup de courage pour dire ce que tu pensais
- Je remarque que tu as fait preuve de beaucoup de gentillesse avec la dame qui était assise sur le banc

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