

Un précieux allié du confinement : la Discipline Positive



Fiche 3 : Comment faire face aux moments difficiles avec ses enfants ?

Prendre soin de ses émotions

Cette période de confinement nous fait vivre des émotions multiples et variées et plus ou moins agréables. Là encore, c'est normal ! Nous pouvons y voir ici une opportunité pour prendre davantage soin de ses émotions en les écoutant et en les accueillant du mieux possible. Comment ?



Outil Discipline Positive : le temps de pause - Lorsqu'on est en colère, ce sont nos réflexes de réaction en cas de stress (attaque, fuite, paralysie) qui sont activés. Essayer de résoudre un problème lorsque l'enfant et/ou l'adulte sont en colère est contreproductif. Vous avez sûrement déjà essayé « Calme-toi ! ». La plupart du temps, la situation a plutôt tendance à empirer. En fait, notre cerveau n'est pas en capacité physiologique de pouvoir réfléchir ou prendre des décisions. Il est donc préférable de prendre le temps de se calmer (= temps de pause) afin que chacun puisse accéder à la partie rationnelle de son cerveau. Une fois le calme revenu, c'est à ce moment que nous pouvons reparler de la situation et chercher ensemble une solution respectueuse pour chacun.

Voici d'ailleurs le lien vers une petite vidéo qui explique tout cela en image et que vous pouvez regarder en famille : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

Le temps de pause aide donc à se calmer et à se sentir mieux. Vous pouvez par exemple aussi choisir un geste pour montrer de façon réciproque qu'il semble approprié de prendre un temps de pause avant que le volcan n'explose. De façon concrète, le temps de pause est un moment que je m'accorde ou que l'enfant s'accorde pour se réfugier dans un endroit où il se sent bien pour retrouver son calme. Nous pouvons aussi l'aider à identifier des activités qui peuvent l'aider à retrouver son calme, les afficher et ainsi quand l'enfant en a besoin, il peut regarder l'affiche et choisir une activité pour s'apaiser (lire, dessiner, colorier, faire un câlin à ses doudous, faire un exercice de yoga, respirer, ...).

Dans le cas où il n'est pas possible de s'isoler, le temps de pause peut consister à compter jusqu'à 10 ou prendre de grandes respirations ou simplement (et littéralement) respirer par la fenêtre pour prendre l'air.



Les tensions en situation de confinement sont normales et nos nerfs de parents peuvent être mis à rude épreuve



Dire des mots qui dépassent nos pensées, que l'on regrette, s'énerver, crier, est humain !



Nous avons tous et toutes nos limites ; et il est parfois difficile de les écouter et de faire preuve d'intelligence émotionnelle en toute circonstance.

La bonne nouvelle, c'est que même ces situations sont de véritables opportunités d'apprentissage pour toute la famille !

Outil Discipline Positive : les 3R - Faire une erreur n'a pas d'importance, c'est ce que nous en faisons qui compte.

Voilà les étapes proposées - qui s'appliquent autant aux enfants qu'à nous les parents - à suivre idéalement **après** avoir pris un temps de pause :

- 1) **Reconnaître** l'erreur avec un sentiment de responsabilité plutôt que de culpabilité
Par exemple : « je m'excuse de t'avoir crié dessus toute à l'heure. J'étais en colère car j'avais vraiment besoin de me concentrer pour finir le travail que je devais envoyer avant l'heure du dîner. Tu vois, parfois c'est difficile aussi pour nous les adultes de gérer nos émotions »
- 2) **Réconcilier** en demandant pardon. Les enfants sont plus indulgents qu'on ne le pense
« Je te demande donc pardon ».
- 3) **Résoudre** le problème en cherchant ensemble une solution respectueuse pour chacun.
« Comment pourrait-on faire la prochaine fois que cette situation se passe pour que mon volcan de colère n'explose pas ? »

En tant que parent, nous sommes des exemples pour nos enfants. Comment demander à un enfant de dire pardon s'ils ne voient jamais ses parents le faire ? Les 3R est un outil essentiel de la Discipline Positive, tant pour les enfants que pour les parents.

Gérer les tensions



Nous avons tendance à vouloir gérer les tensions des enfants en cherchant qui a fait quoi et qui a tort qui a raison, et parfois prendre parti à la situation. La Discipline Positive nous invite à mettre les enfants dans le même bateau et à chercher des **solutions** plutôt que des coupables. Cela permet ainsi d'apprendre à **renouer les liens pour prendre soin de la relation**. Et en plus, cela permet à l'enfant d'**apprendre à devenir responsable**.

Comment faire concrètement? Voici les étapes à suivre en cas de tensions entre enfants, proposées par la Discipline Positive :



- 1) Identifier le problème
« Je vois que vous n'êtes pas d'accord, que Louis est triste et Léa en colère »
- 2) Réfléchir ensemble à toutes les solutions possibles (sans censure – souvent, c'est à partir d'idées saugrenues que les meilleures solutions sont trouvées !)
« Je vous fais confiance pour trouver une solution ensemble. Qui veut bien commencer à en proposer ? »
- 3) Choisir une solution aidante et respectueuse qui convienne à tout le monde
« Est-ce que vous êtes tous les deux d'accord avec cette solution. Etes-vous prêt à l'essayer ? si ça marche, c'est super, et si ça ne marche pas, vous en trouverez une autre ! »
- 4) Laisser le temps aux enfants d'essayer cette solution pendant un moment
- 5) Evaluer l'efficacité de ce qui a été mis en place. Si le résultat n'est pas concluant, commencer à nouveau le processus. Parfois, trouver la bonne solution peut prendre du temps. D'ailleurs, lorsqu'un enfant vous répond « je ne sais pas », c'est qu'il a besoin de temps pour y penser ! Alors, n'hésitons pas à lui en donner.

En savoir plus sur la Discipline positive :
<http://www.disciplinepositive.fr/>



Envie d'aller plus loin et de vivre des ateliers Discipline Positive ?
www.atelierspourdemain.org