

## **Pourquoi utiliser la discipline positive au lieu de la punition ?**

Les punitions marchent à court terme et permettent de mettre fin immédiatement à un comportement non-désiré de l'enfant. Mais, quelles en sont les conséquences sur le long terme ?

Selon Jane Nelsen qui promeut la discipline positive, les conséquences négatives de la punition peuvent se résumer par 4 « R » perçus par les enfants.

*Rancœur* : « C'est pas juste. Je ne peux pas faire confiance aux adultes. »

*Revanche* : « Là, c'est eux qui gagnent mais la prochaine fois, c'est moi qui les aurai. »

*Rébellion* : « Je vais faire exactement l'inverse pour leur prouver qu'ils ne peuvent pas m'obliger à faire ce qu'ils veulent »

*Retrait* : « La prochaine fois, je ne me ferai pas prendre. »

Contrairement aux punitions qui ont un effet destructeur chez l'enfant, la discipline positive favorise la coopération et l'autonomie de l'enfant. Voici ces 5 critères :

- 1) Une discipline simultanément ferme et bienveillante (respectueuse et encourageante).
- 2) Une discipline qui aide les enfants à développer un sentiment d'appartenance et d'importance (être en lien).
- 3) Une discipline efficace à long terme (la punition est efficace à court terme, mais elle a des résultats négatifs sur le long terme)
- 4) Une discipline qui enseigne des compétences sociales et favorise le développement de personnalités agissant avec respect, intérêt pour les autres, responsabilité et coopération.
- 5) Une discipline qui invite les enfants à avoir confiance en leurs capacités et à se servir de leur potentiel personnel de manière constructive.

La discipline positive responsabilise l'enfant au lieu de le culpabiliser. En offrant une approche collaborative, l'enfant devient alors acteur et s'engage à respecter ce qui a été décidé ensemble avec ses parents.

## **Pourquoi et comment favoriser l'autonomie de l'enfant ?**

Par définition, un enfant est soumis à des aléas extérieurs qu'il ne maîtrise pas.

1. Il est essentiel pour lui de gagner en autonomie afin qu'il ait le sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie.
2. Développer l'autonomie de l'enfant lui apporte un sentiment d'efficacité qui favorise sa confiance et son estime de soi.

3. En devenant autonome, l'enfant contribue davantage à la vie de famille et lui permet d'acquérir un sentiment d'appartenance et d'importance au sein de sa famille, son premier groupe social.

4. En proposant des activités utiles à l'enfant, il développe des qualités comme le calme, l'entraide, la concentration et la coopération. Enfin, l'enfant apprécie de pouvoir mettre en œuvre ses compétences.

Exemples de tâches que l'enfant peut accomplir en fonction de son âge : ranger sa chambre, passer le balai, épousseter, nettoyer la table, mettre la table, apporter les plats, aider à faire la cuisine.

Pour Maria Montessori, « Faire l'expérience de l'autonomie n'est pas seulement un jeu. C'est un travail que l'enfant doit accomplir pour grandir »

## **QUELQUES OUTILS DE LA DISCIPLINE NON PUNITIVE**

Selon Jane Nelsen, auteur de la Discipline Positive, les punitions peuvent sembler, au premier abord, utiles car bien souvent, le comportement inapproprié disparaît sur le coup. Mais lorsque l'on examine les conséquences sur le long terme, on s'aperçoit des résultats négatifs engendrés : la rancœur, la revanche, la rébellion et le retrait. Pour éviter que se développent de tels comportements, il est préférable de privilégier la discipline sans punition qui vise à développer une responsabilité par rapport à sa propre conduite.

Voici quelques outils qui peuvent y aider :

**1. Travailler en amont avec l'enfant.** Dans certains cas, il est possible d'anticiper les situations et donc d'explorer comment les aborder. Par exemple, lorsque vous allez au restaurant : discuter au préalable des comportements respectueux, décider ensemble de ce qui va se passer si un comportement est irrespectueux, rechercher des idées pour que tout le monde passe un bon moment.

**2. Etablir des routines avec l'enfant.** Elles sont souvent autour du coucher ou des devoirs. Il est essentiel que l'enfant se sente acteur dans la prise des décisions. Il ne s'agit pas de le laisser faire ni de tout choisir pour lui mais de l'impliquer dans le processus d'établissement de règles afin d'aboutir à un résultat satisfaisant pour les parents et l'enfant. Aussi, veiller à choisir une routine à construire ensemble, lister tout ce qui doit être fait à ce moment-là, décider de manière négociée dans quel ordre faire les choses, demander à l'enfant de créer une charte pour cette routine, l'afficher, l'essayer et voir au bout de quelques jours ce qui marche ou pas.

**3. Rechercher les solutions en coopération.** Quand quelque chose ne fonctionne pas, soit pour les parents soit pour l'enfant, essayer de déterminer ce qui ne convient pas, pourquoi ça ne va pas et comment y remédier. Laisser l'enfant proposer ses solutions puis proposer les vôtres. Discuter ensemble de ce qui pourrait fonctionner mieux et pourquoi. Le simple fait de suivre ce processus permet à l'enfant de se sentir écouté et compris, ce qui le rend en général plus ouvert à différentes solutions.

**4. Rappeler les engagements pris par l'enfant et les règles.** Au début, il faut souvent beaucoup de temps pour apprendre une nouvelle façon de faire. Il est donc utile de revenir régulièrement sur ce qui a été décidé et de faire des ajustements si besoin.

**5. Utiliser un temps de pause.** Lorsque les esprits s'échauffent, cela ne sert à rien d'insister. Il faut alors réguler les émotions (parents et enfants) pour éviter que la colère se transforme en violence et pour stopper l'escalade émotionnelle. Parents comme enfants utilisent les moyens qui les calment : lecture, marche, course à pied, respiration profonde, cuisiner, boire un verre d'eau, écouter de la musique, dessiner, ... Quand tout le monde est de nouveau calme, la discussion peut alors reprendre.

Le but de la discipline non-punitive est d'apprendre à l'enfant à s'autogérer et s'autodiscipliner en lui montrant comment se servir de son propre potentiel de manière constructive, aidante et utile.