

La Discipline Positive

Le modèle de la discipline positive (enseignants / parents) est basé sur le travail d'Alfred ADLER et de son disciple Rudolf DREIKURS.

Jane Nelsen et Lynn Lott lui ont conféré sa dimension pratique sous forme d'ateliers et de formations pratiques.

Principes Adlériens

- Adler met en avant les sentiments d'**appartenance** et d'importance (**contribution**) comme les deux besoins essentiels de l'être humain. Nous sommes des êtres sociaux qui souhaitons «appartenir» et trouver notre place dans le groupe en contribuant à son fonctionnement. (Adler parle également de *Gemeinschaftsgefühl* - «sentiment de communauté» ou «intérêt social»).
- L'**approche** adlérienne est **globale**. Chaque individu existe avec son corps, son esprit et son inconscient, mais aussi dans sa famille, son contexte social, sa situation professionnelle.
- Chaque être humain mérite **respect** et dignité.
- Tout comportement a une **raison d'être**.
- Le changement constructif est facilité par l'**encouragement** qui se centre sur les forces de l'individu.
- Les enfants élaborent leurs croyances à partir de la perception de leurs expériences qui influenceront leurs comportements tout au long de leur vie. La discipline positive s'intéresse aux **besoins qui se cachent derrière les comportements** des enfants.

- Nous **décidons de ce que nous faisons**. Par conséquent, nous pouvons changer. Même si nous sommes impuissants à changer une situation, nous pouvons choisir notre réponse.
- Nous cherchons une réponse adaptée à nos difficultés par la **résolution de problème**.
- La **liberté** individuelle s'accompagne de **responsabilités** sociales.

Ce qui est unique dans la démarche de discipline positive (DP) :

- Une formation très **appliquée** dans laquelle les compétences sont intégrées de façon pratique. Le véritable apprentissage pour Adler est à la fois cognitif et émotionnel.
- L'approche DP prend en compte les besoins des enfants, des éducateurs et des parents de façon cohérente et harmonieuse. Elle implique ainsi **tous les acteurs de la communauté**, tout en offrant à chacun des modules spécifiques de formation.
- Un réseau de soutien sur le long terme (ouvrages multiples, forums d'échange, modules de formation, ateliers, entraide au sein de la communauté) permettent à l'école de faire vivre la démarche tout en gardant sa pleine autonomie.
- Des formateurs en DP pouvant travailler avec les écoles et les communautés et pouvant former des personnes « ressource » au sein des établissements. De nombreux ateliers et modules de formation sont disponibles.
- Un parcours permettant de devenir soi-même formateur.
- Une approche souple et dynamique permettant à chacun de rester autonome et de nourrir son rapport à l'autre. Il ne s'agit pas seulement d'outils mais d'un **regard sur la vie**.
- Une approche peu coûteuse qui vient **enrichir l'existant**.

Les 5 critères de la DP selon Jane Nelsen

- Aide les enfants à développer le sentiment d'être connecté (**appartenir et contribuer**). Il s'agit ici d'un des grands principes adlériens.
- S'appuie sur la notion de respect mutuel et d'encouragement : **bienveillance, empathie et fermeté** simultanément.
- Se veut **efficace à long terme** (contrairement à la punition qui n'est efficace qu'à court terme). L'approche s'intéresse à ce que l'enfant pense, ressent et apprend et ce qui va lui permettre de s'épanouir dans le futur.
- Enseigne des **compétences sociales essentielles** utiles pour soi et au sein de sa communauté : le respect, l'attention aux autres, la résolution de problème, la coopération et le sens des responsabilités.
- Invite l'enfant à **découvrir ce dont il est capable** : encourage l'autonomie, la responsabilisation, l'estime de soi

Les outils de Discipline Positive

Agir sans parler	Choix limités
Contact visuel	L'encouragement
Métiers/responsabilités	Encourager plutôt que complimenter
Rappel en un mot	Câlins
Routines	Valider les émotions
Comprendre le cerveau	Décider de ce que l'on fait
Les 3R de la réparation	Les Temps d'échange en Classe (TEC)
Roue des choix de la colère	Entraînement
Eviter de trop gâter	Etape par étape
Contrôler son propre comportement	Prendre le temps pour les apprentissages
Ferme ET bienveillant	Enseigner aux enfants ce qu'ils peuvent faire
Temps de pause	Mettre les enfants dans le même bateau
Pas de surenchère dans la provocation	Roue des choix
Communication non verbale	Les accords
Temps dédié	Erreurs comme opportunité d'apprentissage
Ecoute attentive	Le sens de l'humour
Décoder le comportement	Distraire et rediriger
Se centrer sur les solutions	Montrer sa confiance
Conséquences naturelles	Suivi
Résolution de problèmes	Ecouter avant d'être entendu
Conséquences logiques	Etre miroir
Appréciations	Motivation
Questions de curiosité	Etre attentif
Mettre les enfants en capacité	Coopération
Lâcher prise	Connecter avant de corriger