

La discipline positive

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 12 novembre 2019



Globalement, le principe de cette approche consiste à promouvoir la régulation émotionnelle, la coopération et la réciprocité plutôt que de faire appel à l'autorité. Elle est conçue pour aider les parents à être des mentors pour leurs enfants. Cela signifie assister l'enfant tout en le considérant comme un agent libre de son propre développement^{1,2}.

Contrairement aux approches impliquant le temps mort, la discipline positive a pour but de promouvoir la régulation émotionnelle et les compétences en gestion de conflits chez l'enfant et ses parents. On ne cherche pas à manipuler les comportements de l'enfant par des punitions ou des récompenses, mais plutôt à conseiller l'enfant et à l'aider dans son développement.

La principale méthode qui a montré son efficacité est notamment « La résolution proactive et collaborative de problèmes » (*Collaborative and Proactive Problem Solving*)³. Cette approche conceptualise les comportements difficiles ou agressifs, non pas comme le résultat d'un manque de motivation ou de mauvaise volonté, mais comme le résultat d'un manque de compétence de la part de l'enfant dans des domaines comme la flexibilité, la gestion de la frustration ou la résolution de problèmes. En bref, si l'enfant, comme l'adulte, se comporte mal, ce n'est pas parce qu'il ne veut pas c'est parce qu'il ne sait pas comment faire face à la situation. La méthode consiste donc (1) à être indulgent face à une crise et (2) une fois que l'enfant et l'adulte sont calmes, à clarifier les difficultés expérimentées par l'adulte et l'enfant, et à travailler ensemble sur les compétences qui manquent pour transformer ou surmonter ce type de situation (par exemple, l'heure du réveil ou du coucher, les devoirs, etc.). Cette méthode s'est avérée efficace même avec des enfants particulièrement agressifs^{4,5}.

Un autre programme de discipline positive, basé sur le livre *Positive discipline in everyday parenting*⁶ (uniquement disponible en anglais pour le moment) connaît un succès croissant. Une étude rapporte que plus de 95 % des 525 parents ayant suivi ce programme se disent extrêmement satisfaits⁷.

Concrètement : en prévoyant au moins une demi-heure calme pour être sûr d'avoir le temps, et en suivant les principes de communication non-violente⁸ :

1. **on commence par se montrer empathique et l'on part à la recherche d'informations sur les difficultés qu'éprouve l'enfant.** Il est important de rester neutre et objectif (par exemple : « J'ai observé que les devoirs n'ont pas été faits cette semaine, qu'est-ce qu'il se passe ? » *et non pas* « Tu te fiches toujours de l'école, qu'est-ce qu'il se passe ? »). Il faut alors parfois s'attendre à un silence d'une ou deux minutes avant d'avoir une réponse ou de s'assurer qu'il/elle a bien entendu et compris la question. S'il dit « Je ne sais pas » et bien il faut explorer un peu plus avec des questions ouvertes (Quoi ? Comment ? Pourquoi ?) et voir ce qu'il en pense ;
2. **on clarifie le problème en partageant ses propres émotions (inquiétude, colère...), et ses propres besoins (sécurité, respect...)** par rapport à la situation problématique. Il vaut mieux simplement ignorer s'il y a des provocations du type « Je m'en fiche » ;
3. **on réfléchit ensemble à des solutions qui permettraient de satisfaire les deux partis.** Éviter les luttes de pouvoir (— « Je ne le ferais pas », — « Si, tu le feras ! »), on cherche ici un partenariat pour trouver une solution qui satisfasse tout le monde.

La discipline positive demande évidemment beaucoup de pratique et de temps avant de pouvoir être maîtrisée. Il existe de plus en plus de ressources et de groupes d'échange sur internet. Cette approche a aussi parfois pour défaut de ne pas fournir d'outils pour gérer les situations de crises⁹. Il est important de noter que ces approches positives peuvent être couplées avec l'utilisation de temps morts lorsque la situation devient trop difficile ou si le temps ou l'attention disponible sont limités (par exemple si on a trop d'enfants à gérer, etc.)¹⁰.

- 1 Ryan, Richard M. and Deci, Edward L. (2000) 'Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.' *American Psychologist*, 55(1), pp. 68–78. [online] Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.55.1.68> (Accessed 13 September 2017)
- 2 Holden, George W., Grogan-Kaylor, Andrew, Durrant, Joan E. and Gershoff, Elizabeth T. (2017) 'Researchers Deserve a Better Critique: Response to Larzelere, Gunnoe, Roberts, and Ferguson (2017)'. *Marriage & Family Review*, 53(5), pp. 465–490. [online] Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01494929.2017.1308899> (Accessed 13 September 2017)
- 3 Booker, Jordan A., Ollendick, Thomas H., Dunsmore, Julie C. and Greene, Ross W. (2016) 'Perceived Parent–Child Relations, Conduct Problems, and Clinical Improvement Following the Treatment of Oppositional Defiant Disorder'. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), pp. 1623–1633. [online] Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-015-0323-3> (Accessed 13 September 2017)
- 4 Greene, Ross W., Ablon, J. Stuart, Goring, Jennifer C., Raezer-Blakely, Lauren, et al. (2004) 'Effectiveness of Collaborative Problem Solving in Affectively Dysregulated Children With Oppositional-Defiant Disorder: Initial Findings.' *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), pp. 1157–1164.
- 5 Greene, Ross W., Ablon, J. Stuart and Martin, Andrés (2006) 'Use of Collaborative Problem Solving to Reduce Seclusion and Restraint in Child and Adolescent Inpatient Units.' *Psychiatric Services*, 57(5), pp. 610–612.
- 6 Durrant, Joan E. (2016) *Positive discipline in everyday parenting* 4th ed., Stockholm, Sweden, Save the Children Sweden.
- 7 Durrant, Joan, Plateau, Dominique Pierre, Ateah, Christine A., Holden, George W., et al. (2017) 'Parents' views of the relevance of a violence prevention program in high, medium, and low human development contexts'. *International Journal of Behavioral Development*, 41(4), pp. 523–531. [online] Available from: <https://doi.org/10.1177/0165025416687415> (Accessed 16 October 2018)
- 8 Rosenberg, Marshall and Chopra, Deepak (2015) *Nonviolent Communication: A Language of Life, 3rd Edition: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*, PuddleDancer Press.
- 9 Larzelere, Robert E., Gunnoe, Marjorie Lindner, Roberts, Mark W. and Ferguson, Christopher J. (2017) 'Children and Parents Deserve Better Parental Discipline Research: Critiquing the Evidence for Exclusively "Positive" Parenting'. *Marriage & Family Review*, 53(1), pp. 24–35.

[online] Available from:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01494929.2016.1145613> (Accessed 19
September 2017)

- 10 Morawska, Alina and Sanders, Matthew (2011) 'Parental Use of Time Out Revisited: A Useful or Harmful Parenting Strategy?' *Journal of Child and Family Studies*, 20(1), pp. 1–8. [online] Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-010-9371-x> (Accessed 13 September 2017)