**La discipline positive et constructive**



**http://www.espacesansviolence.org/la-discipline-positive**

**Les cinq « C » des règles à établir :**

1. **Claires et sécurisantes :** Établir des règles faciles à comprendre par les enfants. Elles véhiculent les principales valeurs que je veux transmettre, par exemple : le respect de soi, des autres et de l'environnement; développer de saines habitudes de vie; etc.
2. **Concrètes et réalistes :** Établir des règles concrètes et réalistes qui reflètent le comportement escompté. Elles sont formulées de façon positive, par exemple : Plutôt que de dire « arrête de crier », je dis à l'enfant « parle doucement ».
3. **Constantes et prévisibles** : Les règles établies ne varient pas au gré de l'humeur de l'adulte et doivent être peu nombreuses afin de respecter la capacité de l'enfant. Il s'agit de se rappeler qu'un enfant de 6 à 12 ans, par exemple, peut intégrer et appliquer seulement 5 à 6 règles à la fois.
4. **Cohérentes :** Les règles doivent être cohérentes, c'est-à-dire qu'elles doivent être respectées également par l'adulte qui les établie, de façon à donner l'exemple en agissant lui-même selon les valeurs qu'il veut transmettre. Par exemple : Je demande à mon enfant de faire son lit le matin, alors bien sûr je fais le mien!
5. **Conséquences logiques à l'appui :** Les conséquences sont des moyens d'apprendre et de grandir. Pour que les enfants apprennent à assumer les conséquences de leurs gestes, il doit y avoir une logique entre leur comportement jugé inacceptable et la conséquence. Souvenez-vous toutefois que les conséquences sont des moyens d'apprendre et que l'apprentissage n'a pas besoin d'être douloureux.

**Souligner les bons comportements**

Construire avec les forces et les réussites est un meilleur gage de succès que d'essayer sans cesse de corriger les erreurs et les échecs. Pourtant, on oublie parfois de souligner et d'apprécier les comportements que l'on souhaite voir se répéter en insistant plutôt sur ce qui nous dérange. L'enfant peut reproduire un comportement simplement pour obtenir notre attention. Cesser d'accorder trop d'attention aux comportements non désirés et souligner régulièrement les comportements désirés par des félicitations et des sourires, c'est une façon de passer un message clair et constructif.

Comment cesser d'accorder trop d'importance aux comportements non-désirés? En se posant deux questions :

1. Est-ce que son comportement est dangereux (pour lui ou pour les autres)?
2. Est-ce que son comportement aura un impact majeur dans sa vie ou celle de sa famille?

Si vous répondez non à ces deux questions, vous pouvez ignorer le comportement. Si vous répondez oui à l'un ou l'autre des questions ou aux deux, il est alors préférable d'intervenir.

**Décrire le comportement, non l'enfant**

Les enfants, de même que les adultes, se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis comme les suivants :

* Dire à l'enfant ce qu'il a fait de mal ou d'inapproprié, avec compassion au besoin;
* Indiquer le comportement que vous attendez, en le répétant souvent au besoin;
* Si nécessaire, informer l'enfant du sentiment que vous éprouvez.

**Voici des exemples :**

« Quand tu me cries dans les oreilles, je n'aime pas cela. Je veux que tu me parles doucement. »
« Quand tu ne me dis pas où tu es, je m'inquiète. Je veux que tu me téléphones avant d'aller chez une amie à la sortie de l'école. »

**Développer l'estime de soi**

* Par une conséquence logique qui prend la forme d'un geste réparateur : Il s'agit de demander à l'enfant de réparer une faute par un geste constructif. La réparation réduit le sentiment de culpabilité tout en l'aidant à assumer sa responsabilité.
* En accordant à l'enfant la chance de racheter un privilège perdu : Lorsqu'il se conduit bien, pendant une période de temps déterminée d'avance, l'enfant peut avoir la chance de se racheter. Cette méthode permet de montrer à l'enfant qu'il a droit à l'erreur et qu'il peut réparer une erreur. C'est aussi lui faire comprendre que lorsqu'une erreur est réparée, il est pardonné. La possibilité de rachat amène l'enfant à voir l'adulte comme un être souple et chaleureux.
* En offrant une présence chaleureuse et en favorisant l'expression des sentiments et des émotions.
* En confiant des responsabilités adaptées à son âge, à son tempérament, en l'aidant au besoin.
* En valorisant ses forces, ses réussites et en suggérant des moyens pour faire face à ses difficultés.

**Offrir des choix**

Favoriser la participation active des enfants en leur offrant des choix simples contribue à leur donner un sentiment de liberté face aux activités nécessaires pour une vie saine. Par exemple : Quand vient l'heure de se laver, offrez-lui le choix entre prendre une douche ou un bain; Lorsque vient le temps de s'inscrire à des cours, offrez-lui le choix de l'activité; Quand arrive l'heure du souper, offrez-lui le choix du plat principal parmi des possibilités qui vous conviennent; etc.

**Laisser l'enfant faire ses constats**

Dans certaines situations, l'enfant apprend mieux si on le laisse faire ses expériences. Par exemple, face à un enfant qui ne veut pas mettre ses mitaines, le fait de le laisser aller dehors quelques minutes sans mitaines – en s'assurant bien sûr qu'il soit en sécurité – lui permettra de constater par lui-même qu'il a froid aux mains et donc qu'il est préférable de mettre ses mitaines.

**Féliciter sans exagérer**

Féliciter est important lors de situations qui ont pu représenter un certain défi pour l'enfant. Si ce dernier est félicité à tout propos ou pour des gestes qu'il sait faire depuis longtemps, cela n'a plus l'impact désiré. Cependant, féliciter la constance et l'effort pour encourager l'enfant à poursuivre dans la voie souhaitée est parfois nécessaire

**Quand la situation me dépasse…**

Quand vous vous sentez emporté(e) par la colère, vous pouvez utiliser la règle des « 3R » et appliquer leur principe :

**R**eculer : Je suis en colère, je le nomme et je me retire.

**R**espirer : Je réfléchis et je trouve un moyen d'exprimer ma colère de manière acceptable.

**R**éagir : Une fois que je suis calme, je peux discuter, chercher et appliquer une solution.