

# LA DISCIPLINE POSITIVE

La **Discipline Positive** (DP) a été fondée par Jane Nelsen (docteur en pédagogie) et Lynn Lott (thérapeute) sous la forme d'ateliers interactifs pour enseigner ces principes et outils aux parents et aux enseignants. C'est une approche de l'éducation basée sur les philosophies d'Alfred Adler (1870-1937) et de Rudolf Dreikurs (1897-1972), tous deux psychiatres autrichiens.

La DP est une approche qui encourage chez l'enfant le développement de compétences sociales dans un esprit de respect mutuel au sein des familles, des écoles et des communautés. C'est un modèle, ni punitif ni permissif, ancré dans cette belle notion de fermeté et bienveillance simultanées.

La DP apporte des réponses concrètes aux défis que rencontrent aujourd'hui parents, éducateurs et enseignants dans leur envie d'être des porteurs de repères éducatifs justes et encourageants.

**Encouragement** signifie « inspirer avec courage » et cela est dirigé sur l'acte en lui-même et orienté sur l'auteur de l'encouragement (« J'apprécie ta coopération »). L'effet à long-terme est la confiance en soi et l'indépendance.

L'enjeu est de transmettre les compétences de vie nécessaire qui permettent aux enfants de s'épanouir et de s'intégrer dans leur communauté et y contribuant de façon active et constructive.

## Les activités couvertes :

- **Les deux listes** : cet outil aide les parents ou les enseignants à créer un GPS de ce qu'ils veulent vraiment pour les enfants. En entendant les problèmes des autres adultes, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls ; à terme de l'exercice, la liste des envies des adultes est TOUJOURS similaire, et ceci dans le monde entier. Elle est utilisée comme *feuille de route* pour toutes les sessions de l'atelier.
- **Questionner au lieu d'ordonner** : Les adultes ont le besoin irrésistible de « dire » plutôt que de « demander ». Les *questions de curiosité* incitent non seulement à la discussion mais invitent les enfants à *penser* et *se sentir plus capables*. Cela leur permet de développer des aptitudes de vie et sociales et aide les enfants à explorer les conséquences de leurs choix (en opposition au fait de leur imposer les conséquences de leurs actes/choix)

### **Exemples :**

- *Va te laver les dents ! versus : De quoi as-tu besoin pour que tes dents soient propres ?*
- *Arrête de te bagarrer avec ton frère ! versus : Comment pouvez-vous ton frère et toi résoudre ce problème ?*
- *Range tes jouets ! versus : Quelle est ta responsabilité quand tu as fini de jouer avec tes jouets ?*

**Suggestion** : Observer le nombre de fois que vous « dites » au lieu de « demander ». Mettez un franc dans une tirelire à chaque fois que vous « dites ». A la fin de la semaine, comptez la monnaie et emmenez la famille manger une glace 😊

- **Faire, ou Ne pas faire** : Souvenez-vous de ce que vous ressentiez lorsqu'il vous était dit « *Ne fais pas...* » au lieu de « *Fais* ». Lequel est le plus facile à comprendre ?

- **Le modèle du Cerveau dans la main de Daniel Siegel :**

Aider parents/éducateurs et enfants à comprendre, grâce à la visualisation, ce qu'il se passe dans notre cerveau quand nous perdons le contrôle de nous-mêmes.

Après la démonstration, vous pouvez partager celle-ci avec les enfants qui sont assez grand pour la comprendre (vers 5 ou 6 ans), afin qu'ils saisissent mieux comment fonctionne leur cerveau. Ils peuvent alors procéder au 'Temps de pause' en apprenant aux enfants à faire eux-mêmes 'retomber la température'.

**Vidéo pour les enfants :** [https://youtube.com/watch?v=9aONSCU9v\\_w&si=EnSIkaIECMiOmarE](https://youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&si=EnSIkaIECMiOmarE)

**Vidéo pour ados/adultes :** [https://youtube.com/watch?v=d6HQNIhb\\_wU&si=EnSIkaIECMiOmarE](https://youtube.com/watch?v=d6HQNIhb_wU&si=EnSIkaIECMiOmarE)

- **La croyance derrière le comportement** : Le cycle Adlérien : Expérience, perception, interprétation/croyance. Tout comportement a un objectif, celui d'atteindre un sentiment d'appartenance et de contribution à un groupe. Lorsque nos comportements sont appropriés et constructifs, nous développons un sentiment d'appartenance et d'importance de manière utile et positive.

---

La **Discipline Positive** commence par un atelier de 15 heures sur 2 à 6 sessions en présentiel ou en ligne.

**Pour plus d'information en suisse romande ou Genève :**

**Izumi TAKASE** : Formatrice et coach Discipline Positive Parents, Petite Enfance, dans la classe et en entreprise.

078 735 0424 ou [izumi@ipositivelinc.com](mailto:izumi@ipositivelinc.com)

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

<https://ipositivelinc.com/fr/events/>

**Les parents qui souhaiteraient participer à des ateliers dans le canton de Vaud en présentiel peuvent contacter :**

**Michèle Richard et Samantha Vincent**

Coachs certifiées - Facilitatrices en Discipline Positive

 [samv.michele.r@gmail.com](mailto:samv.michele.r@gmail.com)