

# Psychologie de l'adolescent

## La discipline positive

### Définition

*La discipline positive 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.*

*La discipline positive propose des outils et une méthode ni permissive ni punitive qui permet de développer chez l'enfant l'auto-discipline, le sens des responsabilités, l'autonomie, l'envie d'apprendre et le respect mutuel.*

### Les trois principes de base :

- la fermeté : poser le cadre, nécessaire et rassurant pour l'enfant
- la bienveillance : accepter les émotions de l'enfant
- l'encouragement : levier de motivation

### Les fondements de la discipline positive

Cette approche de l'éducation est fondée sur la philosophie d'Alfred Adler (1870-1937) médecin et psychothérapeute, et de Rudolf Dreikurs (1897-1972) : création et développement de la psychologie individuelle.

## Les grands principes d'Alfred Adler :

L'être humain est un être social.

Ses deux besoins fondamentaux sont l'appartenance et l'importance.

Chaque individu mérite respect et dignité.

Toute action a une raison d'être.

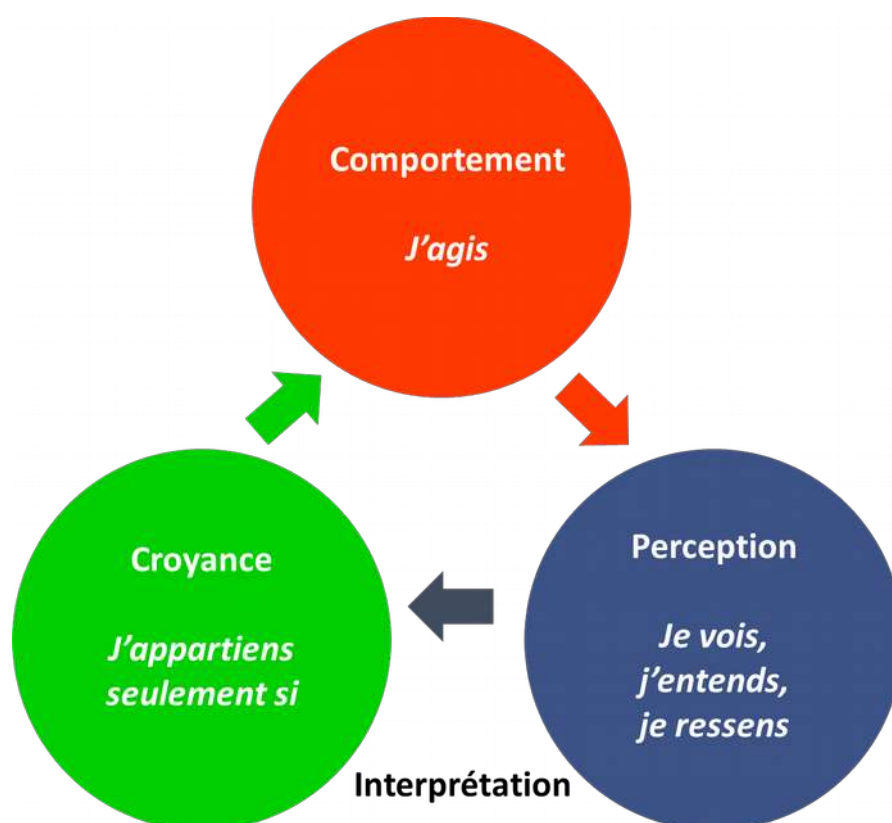
La liberté de chacun s'accompagne de responsabilités

L'encouragement permet un changement constructif.

A partir de leurs expériences, les enfants construisent des croyances qui influencent leurs comportements.

Besoin d'appartenance : sentiment d'appartenance à un groupe

Besoin d'importance : capacité à contribuer au bien-être de ce groupe

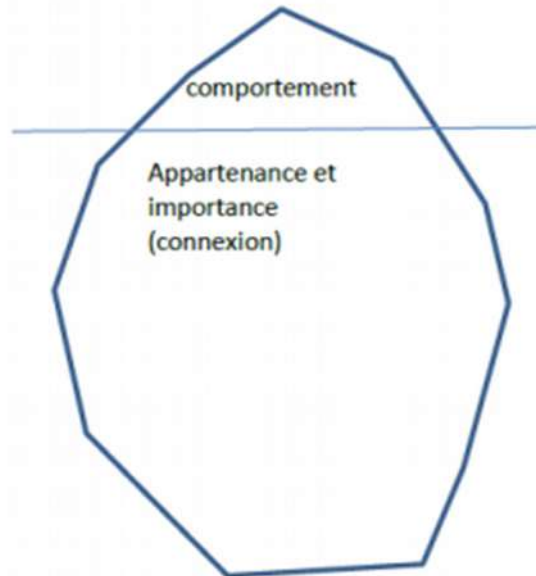


En discipline positive, on agit sur ce que l'enfant perçoit et sur la croyance qu'il se forge à partir de l'interprétation qu'il fait de ses perceptions. C'est ainsi qu'on peut parvenir à le faire changer de comportement.

Lorsqu'un enfant a un comportement inapproprié, il faut interroger quel est le besoin qui se cache derrière.

# Les comportements inadaptés

Le comportement est ce qu'on voit. Il est toujours lié à une raison, elle-même liée au besoin d'appartenance et d'importance.



L'enfant qui manifeste un comportement inadapté poursuit un objectif (un « objet mirage ») qui peut être une recherche d'attention, ou une recherche de pouvoir, ou un désir de revanche, ou la croyance en son incapacité.

## Recherche d'attention

### Comportement de l'élève :

Insolent  
Ne fait rien, n'écoute pas  
Gesticule  
Oublie son matériel  
Fait preuve de mauvaise foi  
Bruyant

On se sent ennuyé, agacé, irrité, inquiet

## Recherche de pouvoir

### Comportement de l'élève :

Nous contredit  
Baisse les yeux ou les lève au ciel  
Soupire  
Provoque  
Ne fait pas ce qu'on lui demande

On se sent défié, menacé, perdant

## Désir de revanche car souffrance

### Comportement de l'élève :

Se moque de ce qu'on lui dit  
Ne s'améliore pas  
Méchant avec les autres  
Commets des dégradations  
Ne tient pas une promesse

On se sent déçu, blessé, écœuré, confiance perdue

## Croyance d'incapacité

### Comportement de l'élève :

Bagarreur  
Prend le dessus sur la classe  
Totalement absentéiste  
Victime de troubles (handicap)

On se sent impuissant, démuni, désarmé, incapable

# Réponses de l'enseignant

L'enseignant, selon la réponse qu'il va apporter à l'enfant, va pouvoir faire évoluer la situation et l'aider à modifier son comportement.

## L'objet mirage de l'enfant = Recherche d'attention

***La croyance de l'enfant : « Je compte seulement quand on me remarque ou que j'obtiens une attention spécifique. Je ne suis important que si tu es centré sur moi et/ou que tu ne t'occupes que de moi. »***

**Ce que l'enseignant peut faire pour l'encourager : et l'aider à modifier son comportement**

- Donner à l'élève des responsabilités, l'impliquer
- Lui dire qu'il compte mais que le moment n'est pas bien choisi pour en parler et qu'un échange peut avoir lieu un peu plus tard
- Lui dire qu'il compte mais que le moment n'est pas bien choisi pour en parler et qu'un échange peut avoir lieu un peu plus tard

## L'objet mirage de l'enfant = Prendre le pouvoir

***La croyance de l'enfant : « Je n'appartiens que lorsque c'est moi le chef ou lorsque je contrôle. Je cherche à prouver que personne ne peut me commander, ne peut me forcer.»***

**Ce que l'enseignant peut faire pour l'encourager et l'aider à modifier son comportement :**

- Reconnaître qu'on ne peut pas le forcer mais lui demander de nous aider à réaliser ce qu'on veut. Se faire aider de lui pour établir les limites raisonnables et les mettre en pratique.
- Se retirer du conflit, prendre de la distance (si possible, partir). Ne pas entrer dans une lutte de pouvoir ni laisser tomber.
- Rester ferme ET bienveillant. Travailler sur le respect mutuel.

## L'objet mirage de l'enfant = Prendre une revanche

La croyance de l'enfant : « *Je n'ai pas de sentiment d'appartenance. Je souffre, donc je fais souffrir les autres. Je ne peux pas être aimé.* »

Ce que l'enseignant peut faire pour l'encourager et l'aider à modifier son comportement :

- Lui montrer ou lui dire qu'on a compris qu'il se sent mal et lui proposer d'en parler.
- Ne pas se sentir visé par son comportement
- Eviter les punitions.
- Encourager les points forts.

## L'objet mirage de l'enfant = Croyance d'incapacité

La croyance de l'enfant : « *Je ne crois pas que je puisse appartenir, donc je vais prouver aux autres qu'il n'y a rien à espérer de moi. Je suis nul et incapable, je ne pourrai pas réussir.* »

Ce que l'enseignant peut faire pour l'encourager et l'aider à modifier son comportement :

- Arrêter toute critique.
- Fixer des étapes intermédiaire à la réalisation d'une tâche complexe
- Lui montrer comment faire sans faire à sa place
- Lui montrer et lui dire qu'on a confiance dans ses capacités
- Se concentrer sur les points forts, encourager toute initiative positive
- L'encourager verbalement, très régulièrement

La discipline positive est un apprentissage et ne peut s'appliquer avec des recettes toute faites. Elle nécessite de changer nos habitudes. Sa mise en œuvre prend du temps et s'envisage, dans un établissement, à l'échelle de toute l'équipe éducative.

Deux références bibliographiques :

***Discipline positive dans l'établissement et dans la classe : guide des activités à mener avec les élèves.* Teresa LASALA, Jodie McVITTIE, Suzanne SMITHA, ed. du Toucan.**

***La Discipline Positive pour les adolescents : Comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver, avec fermeté et bienveillance.* Jane Nelsen, Lynn Lott, Ed. du Toucan.**

*Atelier proposé par Blandine Delafont  
Réunion de bassin d'Amiens – 06 avril 2017*