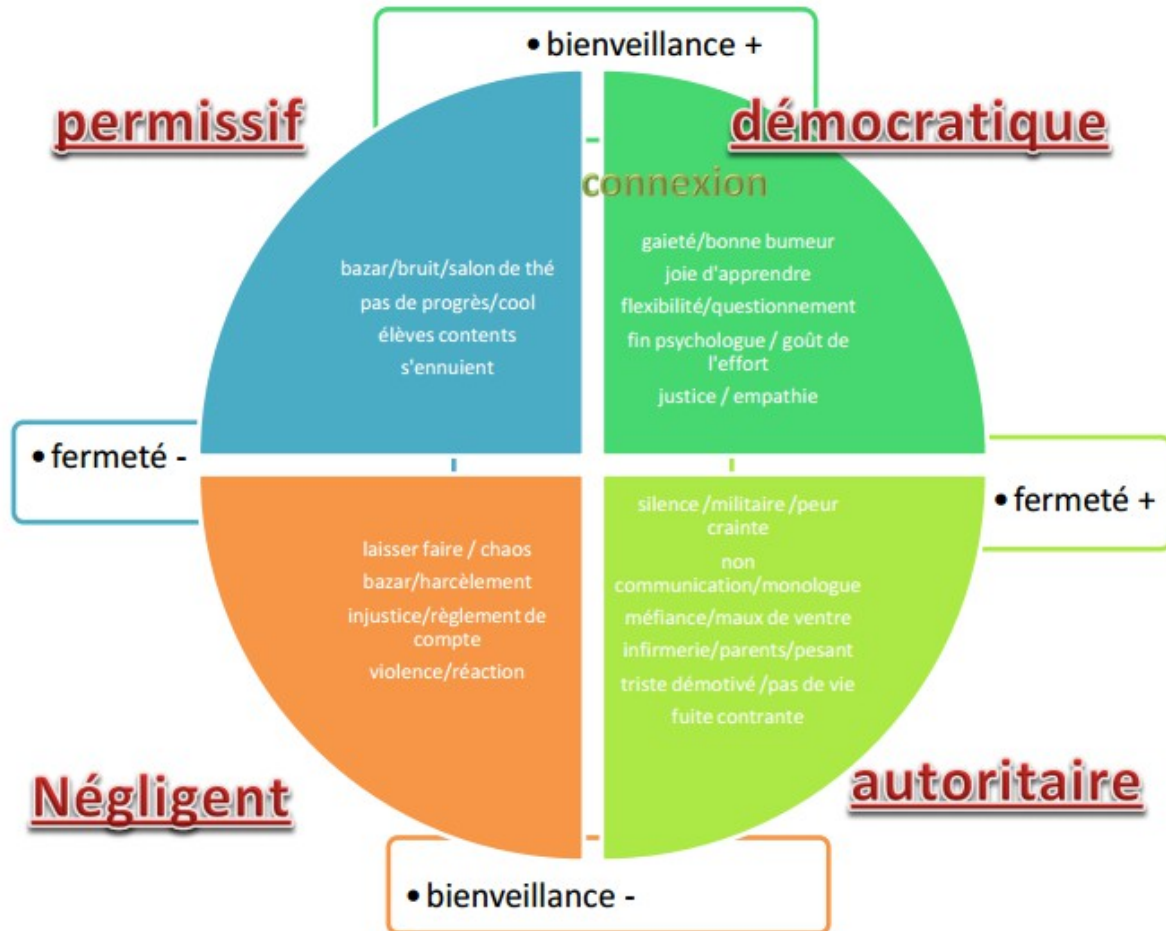


# La DISCIPLINE POSITIVE résumée en 2h !!

## 1/ Fermeté ET bienveillance : l'un ne va pas sans l'autre !



## 2/ Dire ou questionner ?

Tu n'es pas concentré / tu n'écoutes pas

→ Comment peux-tu me montrer que tu m'écoutes ?

Silence !

→ De quoi aurait-on besoin pour s'entendre ?

Encore un oubli de matériel

→ Qu'est-ce qui te serait nécessaire pour cet exercice ?

(Pb de dispute entre élèves)

→ Que s'est-il passé ? Et ? Et ensuite ??

(Insolence)

→ Je vois que tu es énervé,

= ne pas proposer de solutions, mais laisser l'élève donner ses solutions

### **Qu'est-ce qui s'est passé ?**

Et ?

Ensuite ?

Qu'est-ce que tu en penses ?

Comment te sens-tu ?

Qu'est-ce que tu voulais faire ?

Qu'est-ce qu'on peut faire maintenant ?

As-tu des idées pour réparer ?

Qu'est-ce qui t'aiderait ?

Comment puis-je aider ?

SILENCE ET ECOUTER

- laisser l'élève parler et ne pas l'abreuver de paroles (surtout moralisatrices)

- ne pas commenter ce qu'il dit

- établir une relation de confiance avec l'élève

- ne pas juger

- garder le cap, rester centré sur le sujet

### **3/ Les « ordres négatifs » sont improductifs**

*Démonstration / jeu de rôles :*

Ne vous asseyez pas, ne mettez pas les mains le long de votre corps, ne fermez pas la bouche, ne bougez pas vos mains, ne me regardez pas, ne restez pas immobile...

*avec une série d'ordre de la forme « ne faites pas ceci.. », les gestes sont plus imprécis, les personnes hésitent davantage (voire cherchent la faille pour détourner l'ordre)*

*qu'avec une série d'ordre « faites cela » :*

Levez-vous, levez les bras, ouvrez la bouche, bougez vos mains, regardez votre voisin de gauche, promenez-vous dans la classe...

*Les demandes claires rassurent davantage : l'élève sait ce qu'il doit faire pour répondre à nos attentes.*

### **4/ Différences entre Compliments et Encouragements**

compliments = je suis fier de toi / tu es toujours si agréable / bon travail / félicitations / bravo / tu vaux mieux que cela / ton devoir est excellent / tu as eu 20 sur 20

*Les compliments peuvent être agréable à petite dose, cependant ils se réfèrent toujours à un jugement extérieur, qui peut paraître arbitraire, et s'attachent aux résultats. Cela crée une forme de dépendance de l'enfant qui va faire « pour faire plaisir ».*

encouragements = tu as trouvé la solution / tu en es capable / j'ai confiance en toi / tu peux décider cela / regarde tes progrès / tu peux être fier de toi / tu as surmonté les obstacles / tu as travaillé sérieusement

*Les encouragements sont objectifs, se réfèrent au processus, engendrent une confiance en soi.*

### **5/ Gestion de la colère : autorégulation**

cf vidéo « le cerveau dans la main » <https://www.youtube.com/watch?v=chQW3XUIiDI>



En situation de colère, prendre le temps de se calmer, se recentrer : solutions possibles

Enseignant en colère :

Elève en colère :

**respirer**  
**reporter la résolution du problème**  
**dire à l'élève de venir à la fin de l'heure**  
**visualiser un lieu ressourçant**  
**expliquer « le cerveau dans la main »**

**aller se calmer dans le couloir**  
**ou dans l'« espace temps de pause »**  
**identifier et exprimer son émotion**

→ Réfléchir avec les élèves aux solutions acceptables dans la classe ?

## 6/ Les 3 piliers du cadre :

1. Lignes de conduite = De quoi a-t-on besoin ?

*Il faut aussi construire les règles avec les élèves, qu'elles soient claires. Une ligne de conduite n'est pas un règlement : elle peut s'adapter suivant les circonstances.*

*Exemple : Arriver en demandant « de quoi on a besoin pour travailler dans une bonne ambiance ? », pas en imposant une liste de règles. Poser des questions permet la réflexion de l'élève et donc son action.*

2. Responsabilités = Qui fait quoi ?

= donner un rôle, leur permettre de contribuer et de s'impliquer

*exemples : maître du temps / maître du bruit / maître des présences / coach informatique ...*

3. routines/rituels

**Cela rassure !!!**

## 7/ TEMPS D'ÉCHANGE EN CLASSE (TEC) :

- en cercle , - bâton de parole , - propos aidants et pas blessants

- rôles (animer, prendre des notes)

○ appréciations positives (pas négatives) : on peut remercier... (chaque personne remercie l'une des personnes autour du cercle)

○ retour sur les solutions mises en place lors de sessions précédentes

○ ordre du jour :

▪ discuter : c'est l'enseignant qui lance le sujet.

▪ partager (personne ne commente, on peut dire ce qui nous arrive, ce qui nous semble important)

▪ rechercher des solutions (1 problème a été porté à l'ordre du jour par un élève, chacun peut prendre la parole pour proposer une solution, puis on vote pour essayer la solution pour la semaine)

- projet / clôture

Les « objectifs mirages » permettent de mieux analyser le comportement des élèves perturbateurs.

L'enseignant, en partant de la 2<sup>e</sup> colonne (comment il se sent), identifie l'objectif mirage de l'enfant, sa croyance sous-jacente, son véritable message (pour mieux le comprendre car il n'y a pas d'action sans raison) et ensuite peut s'appuyer sur les pistes de Discipline Positive proposées en dernière colonne pour modifier ses réactions et donc améliorer la relation.

### La Grille d'Identification des Besoins et croyances cachés derrière le comportement

Fait par Jody Mc Vittie à partir du schéma similaire de Steven Maybell et Jane Nelsen

L'objectif mirage de l'enfant est...	Quand l'enseignant se sent...	Et qu'il tend à réagir ainsi :	La réponse en retour de l'enfant tend à être la suivante :	La croyance de l'enfant cachée derrière le comportement est probablement...	VÉRITABLE BESOIN DERRIÈRE LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT	Ce que le parent / l'enseignant peut faire pour encourager l'enfant et lui apporter une réponse appropriée
Accaparer l'attention	Ennuyé Agacé Irrité Inquiet Coupable	Essaye de persuader l'enfant de faire... Fait pour, à la place de l'enfant. Répète / rabâche les consignes	Arrête momentanément mais recommence plus tard. Ne cesse que s'il a une attention exclusive.	"Je compte seulement quand on me remarque ou que j'obtiens une attention spécifique." "Je ne suis important que si tu es centré(e) sur moi/que tu ne te t'occupes que de moi/ que je t'ai pour moi tout seul."	REMARQUE-MOI — IMPLIQUE-MOI	Rédiriger l'enfant en l'impliquant dans des tâches, responsabilités. Décider de ce que l'on fait et agir. Exemple: «Tu comptes pour moi et je passerai un moment avec toi plus tard.» Ignorer le comportement en mettant la main sur l'épaule de l'enfant. Éviter une attention trop exclusive dans ces moments là. Planifier des moments d'attention non partagée. (Temps Dédié) Avoir confiance en la capacité de l'enfant à gérer ses émotions (ne pas résoudre ou secourir) Mettre en place des routines avec l'enfant. Instaurer et utiliser des signaux, des codes (communication non verbale). Saisir les opportunités d'apprentissage. Pratiquer les Temps d'Échange en Classe
Prendre / avoir le pouvoir (être le chef, en situation de maîtrise)	Provoqué Défié Menacé Perdant	Va à l'affrontement. Cède. Pense: "Tu ne t'en tireras pas comme ça!" ou "Je vais te forcer". Veut avoir raison.	Accentue son comportement. Défie/ provoque/ se soumet à contrecœur. Sent qu'il a gagné quand l'adulte s'énervé. Se met en maîtrise passive.	"Je n'appartiens que lorsque c'est moi le chef ou que je contrôle, que je me sens en position de force ou en prouvant que personne ne peut me commander." "Vous ne pouvez pas me forcer!"	LAISSE-MOI PARTICIPER — DONNE-MOI DES CHOIX	Reconnaître que vous ne pouvez pas le forcer, mais lui demander de l'aide. Partir et se calmer. Être ferme et bienveillant. Offrir des choix limités et appropriés. Se retirer du conflit et prendre de la distance. Ne pas entrer dans une lutte de pouvoir ni laisser tomber. Être ferme ET bienveillant. Décider de ce que l'on fait et agir. Laisser les routines faire autorité. Se faire aider par l'enfant pour établir des limites raisonnables, et les mettre en pratique. Travailler sur le respect mutuel. Réorienter vers une maîtrise positive. Pratiquer les Temps d'Échange en Classe
Prendre une revanche (rendre les choses égales)	Blessé Déçu Ayant perdu confiance Dégoûté	Riposte Se met à égalité. Pense: "Comment peux-tu me faire une chose pareille?". Prend les choses à titre personnel.	Riposte / réplique. Fait mal aux autres. Abîme le matériel. Se met à égalité. Accentue son comportement, ou trouve un autre angle d'attaque.	"Je n'ai pas de sentiment d'appartenance, je souffre donc je fais mal aux autres tout comme moi j'ai mal." "Je ne peux pas être aimé."	AIDE-MOI — JE SOUFFRE INTÉRIEUREMENT VALIDE MES ÉMOTIONS	Prendre soin des sentiments de souffrance. "Ton comportement me montre combien tu te sens mal, pouvons-nous en parler?". Utiliser l'écoute active. Ne pas se sentir visé. Partager ses sentiments ("Je..."). S'excuser. Éviter punition ou réplique. Montrer qu'on est concerné. Encourager les points forts. Pratiquer les Temps d'Échange en Famille (TEF)/TEC
Confirmer sa "croyance" d'incapacité (baisser les bras, être laissé tranquille)	Impuissant Démuni / désarmé Sans espoir Incapable	Baisse les bras. Fait à la place de l'enfant. Surprotège. Montre son manque de confiance.	Accentue son retrait. Reste passif. Ne s'améliore pas/ ne progresse pas. Ne réagit pas. Évite d'essayer.	"Je ne crois pas que je puisse appartenir, donc je vais prouver aux autres qu'il n'y a rien à espérer de moi." (confirmation de la croyance) "Je ne peux pas aider/ contribuer, je suis nul et incapable. Inutile d'essayer; je ne pourrais pas réussir."	NE ME LAISSE PAS TOMBER — TENDS-MOI LA MAIN	Saisir les opportunités d'apprentissage. Fixer des étapes intermédiaires. Rendre la tâche simple jusqu'aux 1ers succès de l'enfant. Arrêter toute critique. Montrer que l'on a confiance dans les capacités de l'enfant. Ne s'apitoyer. Se concentrer sur les forces. Encourager toute initiative positive même minime. Ne pas baisser les bras. Montrer comment faire sans faire pour l'enfant. Construire à partir de ses centres d'intérêt. Encourager, encourager, encourager Pratiquer les Temps d'Échange en Classe