

DE 12 À 18 ANS

## “NOUS AVONS TESTÉ LA DISCIPLINE POSITIVE”

Mère de quatre garçons, notre journaliste était en conflit constant avec les deux aînés. Son mari et elle ont suivi des ateliers éducatifs d'un genre nouveau pour parvenir à maintenir le dialogue sans crier. Récit d'un apprentissage difficile mais utile.

Par Marie Le Marois

**E**n 2012, Léon, notre deuxième fils, 13 ans, était devenu tellement indomptable que nous avons consulté un thérapeute parental, sans succès. C'est alors que nous avons découvert les ateliers de discipline positive (DP). Nous qui avions avec lui des rapports tellement tendus, nous nous sommes d'abord réjouis de pouvoir renouer avec la bienveillance sur laquelle repose ce travail. Mais nous avons eu tendance à oublier le volet fermé et à basculer dans le laxisme. Après trois séances, nous avons intégré la démarche et vécu un an de rapports apaisés. Et puis, sans pratique régulière ni coaching, nous avons repris nos mauvaises habitudes, et la relation s'est à nouveau enflammée... La publication en septembre 2014 du livre *La Discipline positive pour les adolescents* (lire encadré page ci-contre) nous a apporté un second souffle. La DP ne donne pas de « prêt à l'emploi ». Il existe plusieurs outils (cités entre guillemets ci-dessous) que chaque parent doit apprendre à manier selon le tempérament de son ado et la situation. Voici comment nous les appliquons. Sur le papier, cela peut sembler un peu robotique (pour telle difficulté, j'applique telle procédure). Mais, naturellement, rien ne fonctionne par magie. Et ces concepts n'opéreraient pas sans amour, sans créativité ni ténacité.

### INSOLENCE

Jules, 15 ans, rentre du collège, agressif. Il est odieux, insolent et insulte ses frères. Très agacée, je m'emporte, écourte son dîner et ne viens pas lui dire bonsoir. La nuit portant conseil, je réalise que son agressivité n'est pas liée à nous, mais cache un problème (ce que l'on nomme en DP l'« identification derrière le comportement inapproprié »). Je l'invite le lendemain à déjeuner (« temps choisi »), ce qui lui permet de confier les moqueries qu'il a subies de la part de ses camarades, et de mettre des mots sur son ressenti (« apprentissage des compétences socioémotionnelles »). Je lui propose de trouver ensemble une solution pour l'aider à trouver sa place dans le groupe.

### CHAMBRE

Exaspérée par la « porcherie » de Léon, je lui crie que je vais jeter ses affaires par la fenêtre. Je tiens à ce qu'il obtempère, je ne fais que démultiplier son opposition. Il pousse la porte de sa chambre de l'intérieur, moi de l'extérieur. Il me lance un objet à la figure, moi une claque. Je suis hors de moi, en larmes. Ce rapport de force étant vain, j'opte pour un « temps de pause » (TP) d'une heure qui me permet de redescendre en pression. De lui-même, il vient s'excuser. Je le prends comme un cadeau et j'en reste là. Erreur : le TP sans le trio « discussion + recherche de solution + suivi » ne permet pas d'avancer. Il aurait fallu s'entendre sur ce

que sont une chambre en ordre et une solution acceptable pour chacun (ranger une fois par semaine ?). La coopération implique de rejoindre l'ado au cœur de sa problématique pour la transformer avec lui en opportunité d'apprentissage.

### EXAMENS

Le brevet des collèges est dans quinze jours, Jules ne pense qu'à se divertir. Je lui reproche régulièrement son manque d'assiduité, ce qui me vaut des « Lâche-moi »... Pris dans un conflit de motivations entre une satisfaction immédiate et un objectif à moyen terme, il ne parvient pas à concilier les deux. Nouvelle incartade, je lui propose une « discussion » : « Je sais que tu as envie de réussir ton brevet et je comprends que tu aies envie de te faire plaisir ["empathie"], mais je m'inquiète de tes révisions ["message en je"]. Comment peux-tu concilier les deux en t'assurant que le travail est fait ["responsabilisation"] ? » Ces mots me regonflent d'amour : je vois mon fils comme un ado qui expérimente et tâtonne. Il propose de travailler quatre heures par jour, entrecoupées de séances de skate. Je lui fais confiance : ne sait-il pas mieux que moi ce qui est bien pour lui ? Les jours passent et l'évidence s'impose : je dois parfois le rappeler à l'ordre. La confiance ne dispense pas du suivi.

### HORAIRES

Léon rentre à 20 h 30 alors que nous lui avons interdit les copains en semaine. Je l'agonis de reproches. Claquage de porte. Je réalise que lui imposer cette règle unilatérale, qu'il ne suit évidemment jamais, est une erreur et qu'il a vraiment besoin de ses amis. Nous lui proposons de réfléchir à un « accord » qui tiendrait compte de ses besoins (amis), de ceux de l'école (devoirs) et des nôtres (dîner). Et s'il ne fonctionnait plus, de fixer nous-mêmes des règles en attendant qu'il soit prêt à reprendre notre accord initial.

### ÉCRANS

Nous étions convenus avec nos aînés du temps d'utilisation de la tablette (une heure et demie le mercredi et deux heures le week-end) et, en cas de non-respect, de la « conséquence logique » (suppression de l'objet). Ce procédé a bien fonctionné... avant de dérapier début juillet. Irritée de voir Léon encore scotché à son écran, je le lui arrache des mains, il réagit en me donnant un coup de pied. Je suis choquée. Je réalise que, à ma manière, j'ai moi aussi été violente et que j'aurais dû faire preuve de patience pour qu'il me rende sa tablette.

Mais la principale erreur a été d'oublier de prévoir un nouvel accord pour les vacances. Après lui avoir signifié que son geste était inadmissible, j'ai mis en place les « 3 R » : je me suis excusée (« reconnaître son erreur »), intéressée pour une fois à ses jeux vidéo (« réconciliation ») et lui ai proposé de chercher ensemble un nouvel accord pour l'été, ainsi qu'un autre moyen d'exprimer ses frustrations (« résoudre »). Très étonné par mon intérêt soudain, il m'a détaillé avec passion l'univers du jeu (j'ai pu voir mon fils comme un enfant brillant plutôt que comme un geek apathique) et donné l'idée de lui demander de télécharger des musiques sur mon téléphone (« valorisation »).

### NOTRE BILAN DE PARENTS

Tous ces outils nous ont aidés à rester en lien avec Léon, dans l'encouragement et la coopération. Ils ont aussi eu une influence dans nos relations avec son aîné, Jules. Autrefois docile mais éteint, il s'exprime désormais. Trouver la bonne distance dans notre implication reste parfois difficile : « Être présent sans assister, motiver sans diriger, comprendre les besoins de son enfant tout en écoutant les nôtres, réduire le décalage entre nos attentes et la réalité de son âge », détaille Béatrice Sabaté (lire encadré). Mais nous apprenons à voir nos erreurs comme des opportunités d'apprentissage, et à apprécier le chemin parcouru.

### UNE POSTURE DE COPILOTE

Inspirée des enseignements d'Alfred Adler, médecin viennois, père de la psychologie individuelle et comparée, et élaborée par Jane Nelsen<sup>1</sup>, docteure en psychologie aux États-Unis, la discipline positive se développe en France grâce à Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne, et à son association Discipline positive France. La démarche consiste à être dans une posture de copilote, à la fois ferme, bienveillante et encourageante, auprès d'un être en devenir. Elle est particulièrement adaptée

à l'adolescence, période de transformation où filles et garçons, d'humeur changeante, mettent à l'épreuve les valeurs familiales, testent leur pouvoir et privilégient le cercle des pairs.

1. Auteure de *La Discipline positive* (Marabout, "Poche", 2014) et, avec Lynn Lott, de *La Discipline positive pour les adolescents* (réédition à paraître en poche chez Marabout le 1<sup>er</sup> octobre), adaptés par Béatrice Sabaté.

Pour aller plus loin : suivre des ateliers à Paris et en province ([disciplinepositive.fr](http://disciplinepositive.fr)). Échanger avec des parents et des enseignants ([inscription sur positivediscipline.ning.com](http://inscription.sur.positivediscipline.ning.com)).