

On redirige son attention sur autre chose : « ton nounours a trop envie d'aller faire la sieste avec toi ».

LA DISCIPLINE POSITIVE, KÉSAKO ?

La Discipline Positive est une démarche concrète de parentalité qui s'accompagne d'outils efficaces proposés aux parents, aux enseignants et aux professionnels de l'éducation. En Discipline Positive, les outils découlent de la démarche de coopération. Il n'y a pas qu'une façon d'être encourageant, et les suggestions proposées dans cet article sont des exemples à décliner et transformer selon votre style de parentalité. De quoi vous inspirer pour trouver les solutions adaptées à votre enfant.

10 situations quotidiennes décryptées

Gérer les refus et les colères. Poser les interdits en douceur. **Au travers de cas concrets**, Béatrice Sabaté, psychologue-formatrice en Discipline Positive*, vous donne des clés.

1. Il ne veut pas prendre son bain!

POURQUOI? Il dit non pour aller se laver car il est tout simplement occupé à autre chose qui l'intéresse plus : jouer, regarder un dessin animé... Mais si ses refus se répètent, cela peut être le signe que votre enfant réclame votre attention. C'est peut-être aussi une manière de s'opposer à vous.

» JE FAIS COMMENT ?

La première étape : identifier pour quelles raisons il ne veut pas. S'il est occupé à jouer, donnez-lui un choix approprié. Si se laver est non négociable... vous pouvez le laisser décider comment il va dans la salle de bains, ce qui permet de l'impliquer et de lui donner la maîtrise sur la situation. « Tu dois prendre ton bain, veux-tu apporter un jouet avec toi ? Veux-tu aller dans la salle de bains en courant ou sur mon dos?... » Vous pouvez aussi mettre en place avec lui une routine pour l'aider à se repérer dans le temps et anticiper le moment de se laver. En fonction de son âge, proposez-lui de dessiner, coller des gommettes, pour qu'il représente ses petits rituels du soir : jouer, se laver, lire une histoire... Ainsi, quand c'est l'heure du bain, vous pouvez lui demander où il en est dans sa routine et ce qu'il lui reste à faire.

2. Le coucher dure des heures

POURQUOI? Généralement vers 2 ans, les enfants ressentent une angoisse de la séparation au moment du coucher. D'autant plus que ça peut leur paraître très long de se séparer toute la nuit. Du coup, il tarde pour se coucher et vous demande un verre d'eau, a envie de faire pipi, réclame un dernier bisou...

» JE FAIS COMMENT ?

S'il a moins de 3 ans, vous pouvez prévoir un temps calme pour créer des conditions propices

à l'endormissement. Installez-vous dans sa chambre, bercez-le, chantez-lui une comptine... Puis, dites-lui qu'il est temps de dormir et que vous le verrez demain. A partir de 3 ans, il est possible de mettre en place, avec lui, un rituel du coucher. Il peut choisir d'écouter une histoire, puis de faire un câlin et ensuite vous pourrez sortir de la chambre. Essayez aussi d'identifier ce qui est difficile pour lui : est-ce le fait de se séparer, a-t-il peur du noir, de faire des cauchemars ?

Et proposez-lui des solutions : mettre à côté de lui une boîte à cauchemars pour les déposer dedans, coller des étoiles phosphorescentes au plafond, installer une veilleuse... Autant d'idées pour faciliter cette séparation quotidienne.

3. A table, il "fait le bébé"

POURQUOI? Jusqu'à 2 ans, les enfants manipulent beaucoup avec leurs mains, et la nourriture ne fait pas exception à la règle. Passé cet âge, ils peuvent manger avec des couverts, mais ils ont toujours besoin de prendre les aliments avec leurs mains. En revanche, si du jour au lendemain, il ne veut plus tenir ses couverts ou veut manger comme son petit frère (sœur), c'est peut-être lié à un événement qui le perturbe, comme un déménagement, un changement de nounou... Cela peut aussi être une façon de demander votre attention. Si ça se produit au repas du soir, peut-être votre enfant est-il tout simplement fatigué par sa journée ?

» JE FAIS COMMENT ?

Avant 2 ans, laissez-le manipuler les aliments, c'est même indispensable pour son développement sensorimoteur. Ensuite, adaptez la réponse à chaque cas, >>>

© PHOTONIA/SHUTTERSTOCK

»» l'idée maîtresse étant de ne pas créer de conflit autour de la nourriture. Vous pouvez lui donner un choix limité: tu peux manger les bâtonnets de légumes avec les doigts, mais le jambon, c'est avec les couverts. Ou pourquoi ne pas trouver une façon ludique de finir son assiette, comme avec un chronomètre pour lui donner un challenge: est-ce que dans 20 minutes tu auras fini? Ou dès que tu auras terminé les coquillettes, tu auras le dessert... Et gardons à l'esprit qu'un enfant ne se laisse par mourir de faim, et que son appétit peut aussi fluctuer.

4. ■ fait des colères dans les magasins

POURQUOI? Hurler pour avoir des bonbons ou un jouet, c'est souvent une façon d'attirer l'attention de tout le monde. Et souvent, ça marche!

»» JE FAIS COMMENT?

Sur le moment, redirigez son attention sur autre chose. Ainsi, au supermarché, demandez-lui de vous aider à trouver les pâtes ou l'huile. Et donnez-lui une responsabilité: peux-tu porter les œufs? Si ses colères en public ont tendance à se reproduire, on peut anticiper: « On n'achètera pas de jeux, veux-tu emporter un jouet avec toi? » Avec les plus grands, demandez-leur de tenir la liste des courses, de vous aider à trouver tel ou tel produit, de peser les fruits et légumes...

» LES 3 MANTRAS DE LA DISCIPLINE POSITIVE

1. L'ENCOURAGEMENT

A chaque fois que l'enfant fait des progrès, même minimes, encouragez-le. Encourager consiste à lui insuffler de la force et du courage. Cela lui permettra d'oser essayer, d'oser se tromper... « D'ailleurs, en Discipline Positive, les petits incidents du quotidien sont vus comme des opportunités d'apprentissage des compétences de vie, précise Béatrice Sabaté. On peut se tromper et recommencer, il y a toujours une deuxième chance. » Cela implique aussi de laisser à l'enfant la possibilité de faire par lui-même et non pas de faire à sa place, ni de lui donner des ordres.

2. LA COOPÉRATION

L'idée est de rendre l'enfant acteur de ses apprentissages progressivement. Par exemple, avez-vous remarqué qu'il respectera mieux une routine s'il a été associé à sa conception?

3. LA FERMETÉ DANS LA BIENVUEILLANCE

En Discipline Positive, la fermeté est indissociable de la bienveillance, et permet de poser une autorité juste. C'est-à-dire respectueuse, aidante et encourageante vis-à-vis de l'enfant.

5. Il n'est pas sage à l'école

POURQUOI? Peut-être a-t-il du mal à suivre une consigne collective ou à attendre son tour pour parler. D'ailleurs, attendre son tour est un apprentissage difficile, qui nécessite d'avoir de la patience et d'arriver à supporter les petites frustrations pour aller au-delà de la satisfaction immédiate.

»» JE FAIS COMMENT?

Un tout-petit ne saura pas vous raconter le soir comment s'est passée sa journée d'école, il est dans l'immédiateté et manque encore de mots. Le mieux: prendre le temps avec la maîtresse pour comprendre son comportement. Mais les incidents qui se passent à l'école devraient être réglés à l'école, car vous n'êtes pas présente. Bien sûr, cela se fait en coopération avec les parents. Ensuite, à la maison, vous pouvez aider votre enfant à acquérir les compétences qui lui manquent. S'il n'arrive pas à attendre son tour, faites en sorte de ne pas le servir toujours en premier, par exemple. Proposez-lui également des jeux de société où chacun joue à tour de rôle, et félicitez-le chaleureusement quand il réussit à patienter.

6. Il ne veut pas prêter ses jouets

POURQUOI? Accepter de partager ses affaires ne peut se faire qu'après être passé par la phase classique et normale du « C'est à moi ». Ça fait partie des étapes de la formation identitaire. De plus, il a le droit de ne pas aimer partager certains de ses jouets. Tout comme vous, qui n'appréciez pas de prêter certaines affaires.

»» JE FAIS COMMENT?

Mettez des mots sur ses émotions: « Je vois que tu es en colère, que tu n'aimes pas... » Puis recherchez des solutions en le faisant participer en fonction de son âge. Quand des copains viennent à la maison, vous pouvez lui faire choisir les jeux qu'il accepte de partager et ranger les autres. De même, quand il va au parc, proposez-lui de choisir ceux qu'il emporte et accepte de prêter.

7. Il traîne le matin pour s'habiller

POURQUOI? Il n'arrive pas encore à fermer ses boutons, mettre ses chaussures... Ou peut-être qu'il n'est pas encore bien réveillé. Ou qu'il n'a pas envie d'aller à l'école! Ou encore, c'est une manière de s'opposer à vous... Il est important de prendre le temps d'identifier le besoin qui se cache derrière son comportement.

» JE FAIS COMMENT ?

Dès 3 ans, il peut commencer à apprendre à s'habiller seul. Au début, acceptez que ça prenne du temps. Pour aller plus vite le matin, la veille, préparez ensemble ses vêtements. Laissez-le choisir la couleur de son tee-shirt par exemple. Elle veut mettre des affaires d'été en hiver ? Pour désamorcer le conflit, donner un choix approprié à l'enfant est une façon parmi d'autres de lui donner de la maîtrise. Son look sera particulier (un collant avec une robe d'été!), mais au moins ça vous permettra de centrer votre énergie sur les enjeux que vous jugez les plus importants. Et quand l'enfant verra que l'habillement n'est plus un prétexte d'opposition, il acceptera plus facilement vos demandes vestimentaires.

8. ■ se mêle de la conversation des adultes

POURQUOI ? Avant 5 ans, c'est difficile pour un enfant d'attendre que vous ayez fini votre phrase pour parler à son tour. Cela peut aussi être une manière de réclamer votre attention.

» JE FAIS COMMENT ?

La sagesse voudrait que lorsque vous avez besoin de parler entre adultes, sans être interrompus, vous choisissiez le bon moment en dehors de la présence des enfants. Cependant, si vous n'avez pas le choix, reste à s'assurer qu'ils auront quelque chose à faire qui soit approprié à leur âge, ainsi qu'à la situation. Ainsi, quand vous êtes au resto ou à un dîner entre amis, et que l'attention ne peut être que partagée, proposez-lui des activités : coloriages, livres, DVD... Demandez-lui aussi d'attendre que vous ayez fini de parler et remerciez-le d'avoir patienté.

9. ■ veut toujours prendre votre téléphone portable

POURQUOI ? Est-ce une envie de vous imiter ? Une habitude de jouer sur votre téléphone ou celui des adultes qui l'entourent ? C'est en fait toute la question de la gestion des écrans chez les plus jeunes qui se pose...

» JE FAIS COMMENT ?

A chaque parent d'établir les règles d'or de l'utilisation des écrans. Quelques exemples pour poser des limites : s'il veut votre téléphone pour faire comme vous, vous pouvez l'autoriser à le prendre à certains moments (après avoir demandé l'autorisation), et refuser à d'autres. L'important est que la règle d'utilisation

soit explicite. Il existe aussi des modèles de téléphone pour enfant qui font des sons comme ceux des grands. Maintenant, s'il utilise votre téléphone pour jouer à des jeux vidéo, choisissez, de préférence, des applis éducatives. Et encore une fois, posez clairement les limites : « Tu peux jouer pendant que je prépare le dîner, pas pendant que tu manges », « Tu peux faire quatre parties, et après, tu arrêtes »...

10. A 2 ans, il mord et tape

POURQUOI ? A cet âge, l'enfant est encore dans un stade oral, c'est-à-dire qu'il porte tout à la bouche. C'est aussi un âge où l'impulsion n'est pas contrôlée. De plus, il n'a pas encore les mots pour exprimer ses émotions, et passe plus facilement par l'action pour signifier qu'il n'est pas content ou en colère.

» JE FAIS COMMENT ?

Bien sûr, arrêtez-le tout de suite et posez votre "non" fermement. Un temps de pause lui permettra de retrouver son calme. Puis mettez des mots sur son geste : « Tu es fâché, énervé... je comprends, mais tu ne dois pas mordre, ni taper. » Enfin, incitez-le à faire une réparation, en faisant une caresse ou un bisou à celui qu'il a mordu ou tapé. ●

CHRISTINE AVELLAN

*A signé l'adaptation du livre de Jane Nelsen, "La discipline positive", éd. Marabout. Pour en savoir plus et assister à un atelier près de chez vous : www.disciplinepositive.fr

» IL DIT "NON ! DES PISTES POUR AVANCER..."

Au lieu de se focaliser sur le refus, on se demande à quoi il dirait OUI. « Cela permet de se connecter avec l'envie de l'enfant, et de choisir une réponse éducative adaptée à la situation », précise Béatrice Sabaté.

Énoncer clairement son attente : « Tu iras dehors dès que ta chambre sera rangée. »

Affirmer de façon factuelle : « Pour l'instant, c'est l'heure d'être à l'intérieur. »

Susciter la coopération : « J'ai besoin de ton aide. Est-ce que tu

pourrais trouver ce qui va être le plus utile à faire maintenant ? »

Choix limités : « On reste à la maison. Tu veux peindre ou jouer ? » « Tu me tiens la main gauche ou la main droite ? »

Trouver un accord : « Quand ce sera l'heure de partir au parc, tu prendras ta trottinette ou tu préféreras y aller à pied ? »

Dire ce que l'on veut : « Je veux que tu me tiennes la main pour traverser. »

Lui dire oui : « Oui, tu peux aller dehors s'il y a un adulte avec toi. »

"Manuel de Discipline Positive", association Discipline Positive US.