

<http://www.liesse.fr/spip.php?article722>



Congrès APEL à Strasbourg : Parent encourageant, parent acteur - la pédagogie positive avec Béatrice Sabaté.



Association de parents APEL, Divaskell Lokourman et l'OGEC -
Date de mise en ligne : jeudi 12 juin 2014

Copyright © Ecole Notre Dame de Liesse, Saint-Renan - Tous droits réservés

Atelier « Parent encourageant, parent acteur »

Animé par Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne, certifiée en discipline positive

Lorsque j'ai vu le titre de cet atelier sur le programme du congrès, je me suis tout de suite dit qu'il fallait que j'y aille...

La discipline positive existe depuis 30 ans. Elle a été introduite en France par Béatrice Sabaté en 2011... il était donc temps que je sache en quoi elle consiste !

Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne, est riche d'une expérience américaine, elle anime des formations et consulte dans les écoles. Elle a introduit la discipline positive en France en adaptant le livre du docteur Jane Nelsen, pour placer l'encouragement au cœur des apprentissages de l'enfant, à l'école comme à la maison.

Elle s'appuie sur les principes et enseignements des psychiatres Alfred Adler et de Rudolf Dreikurs. L'enfant est reconnu comme un être social qui a besoin d'appartenance et d'importance, donc d'interactions.

Jane Nelsen dit que 70% des enfants qui venaient la voir en consultation n'avaient aucune pathologie. Ils avaient simplement besoin d'être remis en capacité, encouragés. Cela ne manque pas d'interpeller...

Rudolf Dreikurs dit que "l'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante."

Evidemment, j'ai tout de suite noté cette phrase...

Dès les 5 premières minutes, le décor est planté : comment éduquer avec fermeté et bienveillance, l'animatrice nous invite à tester la « discipline positive ».

Tout d'abord 3 mots clefs :

Fermeté : l'enfant a besoin d'un cadre pour se construire, des limites, des consignes, une ligne de conduite,

Bienveillance : c'est le lien, la connexion, l'empathie, il faut tenir compte de la réalité de l'enfant, comprendre ses besoins,

Encouragement : c'est insuffler la force, le courage, inciter à agir, impliquer l'enfant, le rendre acteur.

La discipline positive est fondée sur le principe de maintenir dignité et respect en utilisant simultanément fermeté et empathie, c'est une approche plus horizontale de l'autorité.

Par exemple, on connaît tous cela le matin, on va être en retard à l'école, on s'énerve ou pas, mais on lâche tous un « dépêche-toi » voire plusieurs, ce qui ne fait que contribuer à rendre le moment désagréable...

Béatrice Sabaté nous propose plutôt de formuler toutes ces petites contrariétés du quotidien par la formulation suivante : « Qu'est-ce qui va nous aider ou t'aider à ... ? »

Ainsi, dans notre exemple : « qu'est-ce qui va nous aider à être à l'heure la prochaine fois ? » et les réponses sont multiples : se lever plus tôt ou ne pas traîner au lit, préparer ses affaires la veille...

Il s'agit donc de rechercher une solution.

Une solution est logique, responsable, respectueuse et aidante.

Bien souvent, le facteur temps, source de pression rend les choses peu agréables pour chacun, et c'est vrai que l'on se passerait tous bien volontiers du « dépêche-toi ».

Un enfant réussit mieux lorsqu'il se sent mieux, la discipline positive c'est par exemple de considérer que dans chaque erreur, il y a une opportunité d'apprentissage (« les erreurs sont de merveilleux apprentissages »). Cela vaut tant pour l'enfant que pour l'adulte.

Béatrice Sabaté nous a ainsi donné une judicieuse méthode pour gérer la frustration et mettre fin à une situation conflictuelle avec son enfant, en particulier l'ado.

Là, j'avoue que sa méthode m'a beaucoup séduite.

Il s'agit des « 3 R de la réparation » :

Reconnaître sa part de responsabilité : Oups ! J'ai fait une erreur...

Réconcilier : je suis désolé(e) d'avoir...

Résoudre : j'aimerais que l'on trouve une solution ensemble pour la prochaine fois (parce qu'évidemment ce n'est pas que de ma faute, mais ça je ne vais pas le lui dire comme ça !).

Cette méthode a vocation à rendre la sanction inutile, selon Béatrice Sabaté.

Cela dit, la psychologue est réaliste, la sanction est parfois inévitable, mais il faut dans ce cas qu'elle soit éducative.

Béatrice Sabaté a ensuite recruté une quinzaine de parents dans la salle pour réaliser un jeu de rôle. L'un d'entre eux, ravi, jouait l'ado, et les autres devaient lire chacun une phrase de parent... à l'ado ensuite de nous faire part de ses sentiments, selon les phrases entendues.

Cette expérience amusante a démontré de façon limpide quelle était la différence entre le compliment et l'encouragement.

Le compliment est lié au résultat, il incite à la compétition, mais nous sommes tous d'accord pour reconnaître qu'il fait plaisir à entendre de temps en temps. L'exemple nous a cependant démontré ici que la profusion de compliments finit par sonner faux et fait perdre toute valeur au compliment lui-même, le privant d'effets puisqu'il y perd son intérêt.

En revanche, l'encouragement ne concerne pas le résultat obtenu, mais le parcours, le travail réalisé, il est bien plus gratifiant.

Par exemple, un enfant qui a fait 40 fautes d'orthographe aura 0 sur 20. Si la fois suivante il en a fait 20, il aura toujours 0, mais quels progrès il a fait !

Et encourager plutôt que complimenter cela consisterait à dire, non pas « tu as eu 15 en maths je suis fier(e) de toi », mais plutôt « tu peux être fier(e) de toi d'avoir eu 15 en maths », ce n'est plus « je » mais « tu ».

Pour conclure, être parents encourageants, parents acteurs, c'est :

- Etre coauteur de ses relations, être en posture de coopération avec son enfant (on recherche les solutions ensemble),
- Etre modèle des compétences socio-émotionnelles, donner une place aux émotions dans les apprentissages. Les enfants sont d'excellents observateurs, mais bien souvent ils n'interprètent pas bien la réalité,
- Poser une autorité juste, ferme et bienveillante,
- Voir les erreurs et les incidents comme des opportunités d'apprentissage,
- Encourager pour insuffler le sentiment d'être capable,
- Accompagner le processus d'individualisation. L'enfant va mettre toute son énergie à trouver sa place s'il ne se sent pas bien, il faut lui donner le sentiment d'appartenance.

Cette matinée m'a appris beaucoup de choses, et nous aurions tous apprécié qu'elle se poursuive l'après-midi !

Maman d'APEL de 3 enfants (11 ans, 7 et 5 ans)