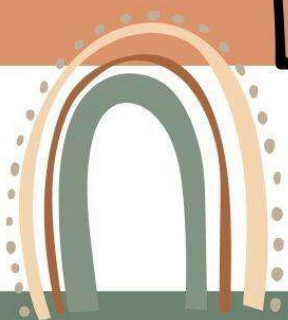




LA DISCIPLINE



POSITIVE



Guide à l'intention des parents préparé par
Jade Bédard, intervenante communautaire scolaire, et
Mélodie Boulet, psychoéducatrice

QU'EST-CE QUE LA DISCIPLINE POSITIVE?

La discipline positive est une approche qui propose aux parents, un ensemble d'outils et une méthode ni permissive ni punitive qui permettent de développer chez l'enfant l'autodiscipline, le sens des responsabilités, l'autonomie, l'envie d'apprendre, le respect mutuel et bien d'autres qualités essentielles au développement d'un individu.^[10]

La discipline positive est :^[2]

- non violente;
- axée sur les solutions;
- respectueuse;
- fondée sur les principes du développement de l'enfant .



LES AVANTAGES DE LA DISCIPLINE POSITIVE^[10]

- Enseigne à l'enfant les bonnes façons d'agir et de se comporter.
- Apprend à l'enfant à gérer ses émotions.
- Aide l'enfant à acquérir des stratégies efficaces de résolution de problèmes.
- Apprend à l'enfant à se contrôler, plutôt que d'être contrôlé.
- Permet de maintenir un lien de sécurité et de confiance entre le parent et l'enfant.

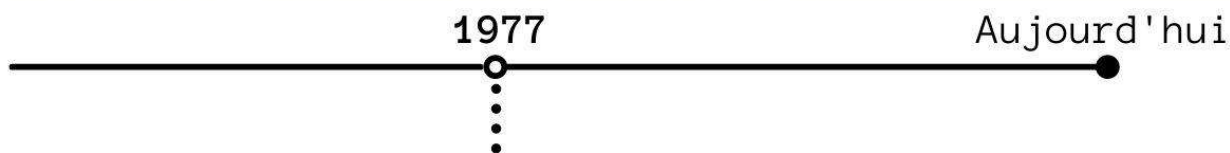


LES CONSÉQUENCES DE LA PUNITION CORPORELLE^[10]



- Entraîner une baisse de l'estime de soi de l'enfant.
- Amène l'enfant à reproduire ce type de comportements (violence physique et/ou verbale) avec les autres.
- Affecter le lien d'attachement de l'enfant avec son parent.
- Met l'accent sur le comportement inapproprié de l'enfant, mais ne permet pas de faire l'apprentissage du comportement que l'on attend de lui.

QUE DIS LA LOI SUR LES PUNITIONS CORPORELLES?



Au Québec, en 1977, la **Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ)** a été adoptée dans le but d'assurer la sécurité ou le développement des enfants de moins de 18 ans. ^[5]

Ainsi, les punitions suivantes **ne sont pas permises au Canada**, peu importe les circonstances : ^[4]

- La punition avec des objets comme une ceinture, un bâton, une règle, etc.;
- La punition qui peut causer des blessures;
- Les gifles et les coups à la tête;
- Les traitements dégradants ou inhumains;

QUEL EST LE RÔLE DU DIRECTEUR DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE (DPJ) ?

Le directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) est l'organisme **chargé de l'application de la Loi sur la protection de la jeunesse**. Il s'assure que la **sécurité** et le **développement** d'un enfant ne sont pas compromis. La DPJ intervient auprès d'une famille lorsqu'il y a :^[5]

- **Abus physiques ou sexuels;**
- **Mauvais traitements psychologiques** (ex.: insulter, rabaisser);
- **Abandon** (ex.: décès des parents sans autres tuteurs);
- **Négligence:** (ex.: absence/manque de nourriture, vêtements inadéquats (pas suffisamment chaud/de mauvaise grandeur), insalubrité du milieu de vie (moisissure, infestation));
- **Non-fréquentation scolaire:** (ex.: problème d'absentéisme);
- **Présence de trouble de comportement sérieux;**
- **L'enfant est en fugue.**

Important !

Toutes les décisions prises en vertu de la LPJ doivent viser à **maintenir l'enfant dans son milieu familial**. L'ensemble des ressources d'aide doit être mis à contribution pour **soutenir les parents et permettre à l'enfant de vivre avec eux**.^[4]

SI JE NE PEUX PAS UTILISER LA PUNITION CORPORELLE, QUE PUIS-JE FAIRE?

Les stratégies d'encadrement parental positives et chaleureuses^[10]

1

Exprimer son appréciation

- Je souligne les efforts de mon enfant aussi souvent que possible. Il se sentira valorisé et apprendra la persévérance;
- Je n'identifie pas mon enfant à son comportement négatif. Par exemple, s'il fait quelque chose qui me déplaît, je ne lui dis pas : « Tu n'es pas un bon garçon / une bonne fille, tu es méchant(e) »;
- Je fais plutôt un commentaire en lien avec le comportement précis : « Je n'accepte pas que tu frappes ta sœur, je veux que tu cesses immédiatement. »

2

Établir des règles efficaces

- J'établis les règles de la maison et les conséquences avec mon enfant afin qu'il ne soit pas surpris lorsque viendra le moment de les appliquer;
- J'établis un climat de communication respectueux entre moi et mon enfant. Cela permet à mon enfant de se sentir en sécurité et évite les cachotteries. Tous les comportements des enfants expriment quelque chose. Je l'encourage à **exprimer avec des mots** ce qu'il pense et comment il se sent.

3

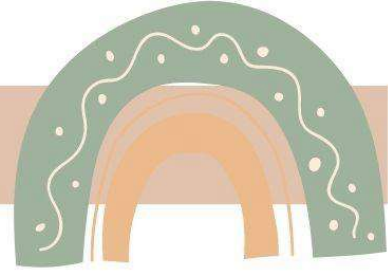
Utiliser la règle des 5 C

- J'utilise des consignes qui respectent les 5C. Voir à la page suivante.



LES 5 C

[6] [7] [9]



Pour augmenter les chances de respect d'une demande, une règle doit être :

1 CLAIRE

Les règles doivent être peu nombreuses et faciles à comprendre par les enfants en fonction de leur âge.

Exemples: On se brosse les dents après le dessin animé de 19h; l'heure de retour à la maison est 21h pendant l'été.

2 CONCRÈTE

Les règles précisent le comportement à adopter plutôt que celui à arrêter. La règle se doit d'être spécifique et précise.

Exemples: Au lieu de dire «arrête de sauter», dire «assieds-toi»; au lieu de dire «tu joues depuis trop longtemps au jeu vidéo», dire «tu passes la manette à ta sœur dans 5 minutes»;

Demander «d'être gentil(le)» ne veut pas dire grand-chose pour un enfant et ne correspond à rien de concret. Dire «tu dois dire merci quand on t'offre un cadeau» est beaucoup plus concret.

3 CONSTANTE



Garder les mêmes règles en tout temps, même si le parent est fatigué ou malade et même si des invités sont présents. En cas de situation exceptionnelle, préciser à l'enfant qu'il s'agit d'un «spécial» et que les règles habituelles seront à nouveau en vigueur dès le lendemain.

Exemples: Ranger leurs vêtements, débarrasser sa place à table, annoncer son déplacement.

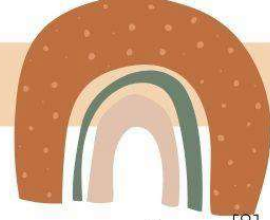
5 CONSÉQUENTE

Lorsqu'un parent applique une conséquence à son enfant, elle doit être en lien direct avec le comportement inapproprié.

Exemples: Si l'enfant n'a pas respecté le temps de jeu vidéo, la conséquence doit concerner le jeu vidéo. Elle pourrait être une réduction de temps la prochaine fois, le retrait de la manette de jeu pour un temps déterminé et annoncé, et non pas la privation de la sortie au restaurant prévue depuis une semaine.

4 COHÉRENTE

Les enfants apprennent par l'exemple! Il est important que le parent applique ce qu'il exige de l'enfant. Les parents doivent être respectueux envers les enfants, comme ils exigent le respect de leur enfant. Les enfants à qui l'on montre du respect montreront du respect en retour.



S'assurer d'avoir le contact visuel de l'enfant avant de formuler une consigne ^[8]

Permet de s'assurer que vous avez l'attention de votre enfant avant de lui demander une consigne.

Demander à votre enfant de répéter la consigne demandée ^[8]

Permet de s'assurer que votre enfant a bien compris ce que vous lui demandez. Éviter de dire: « As-tu bien compris? ». L'enfant pourrait répondre automatiquement «oui» **sans vraiment comprendre ce que vous lui avez demandé.**

Éviter les menaces avec la «règle de grand-mère» : ^[8]



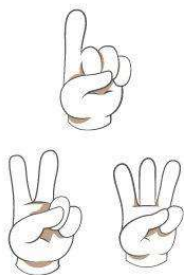
Au lieu de dire: « Si tu ne ranges pas tes livres maintenant, je confisque tes jouets ...», dire: « **Quand** tu auras rangé tes livres, nous pourrons sortir d'autres jouets», au lieu de dire: «Si tu ne termines pas de manger, tu ne pourras pas aller jouer dehors», dire: « **Quand** tu auras terminé de manger, tu pourras aller jouer dehors avec tes amis » .

Utiliser les « deux choix » : ^[8]



En donnant deux choix à votre enfant, il aura l'impression de décider et sera moins porté à s'opposer à la demande. Par exemple, au lieu de dire «range tes jouets», dire « est-ce que tu veux ranger tes jouets seul ou tu veux que je t'aide?».

Utiliser la méthode du 1 - 2 - 3 (en cas d'opposition à la consigne) ^{[8][1]}



Permet de couper l'argumentation entre le parent et l'enfant, suite à une consigne:

- Nommer la consigne et la conséquence associée (en lien avec la situation);
- Informer votre enfant que vous allez compter jusqu'à 3 avant d'appliquer la conséquence si la consigne n'est pas respectée;
- Compter jusqu'à 3;
- Si l'enfant n'a pas fait ce qui a été demandé, appliquer la conséquence.
- Si l'enfant s'empresse de faire ce qui est demandé **APRÈS** le décompte, la **conséquence doit être appliquée.**

Vidéo explicative et variante: ^[1] <https://www.sosnancy.com/la-methode-1-2-3-version-sos-nancy/>

Reconnaître le désir de l'enfant ^[8]



En reconnaissant son désir, mon enfant se **sentira compris et collaborera mieux.**

Par exemple, s'il refuse d'aller prendre son bain parce qu'il joue, je peux lui dire : « Je sais que tu aimes jouer avec les blocs et que tu es déçu de devoir arrêter, mais maintenant c'est l'heure du bain. Tu pourras jouer aux blocs demain».

POUR EN SAVOIR PLUS...

Sites : Dossier complet sur la parentalité positive par Naître et grandir
<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/parentalite-positive-expliquee/>

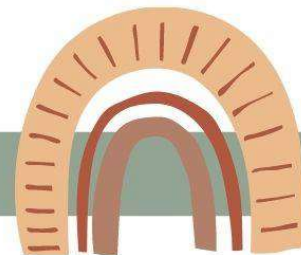
La discipline positive par My Kids Is Happy
<https://www.mykidishappy.com/education-positive/discipline-positive/>

Outils
<https://anti-deprime.com/2015/06/12/8-cartes-outils-de-discipline-positive-a-decouvrir-jane-nelsen/>
<https://lafamillepositive.com/outils-52-cartes-outils-de-la-discipline-positive/>

Livres :

- Entre parent et enfant - Haim Ginott
- Parents efficaces - Thomas Gordon
- Parents gros bon sens - Nancy Doyon
- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent - Faber et Mazlish
- Porter un regard bien traitant sur l'enfant et sur soi - Arnaud Deroo
- La discipline positive - Jane Nelsen
- Poser des limites à son enfant et le respecter - Catherine Dumonteil-Kremer

RÉFÉRENCES



- [1] Doyon, N. (2019, février). La méthode 1-2-3 version SOS Nancy. SOS Nancy Coaching familial. Repéré sur <https://www.sosnancy.com/la-methode-1-2-3-version-sos-nancy/>
- [2] Durrant, J. E. (2013). La discipline positive au quotidien à la maison (2e éd.). Ottawa, ON: Save the Children Sweden. Repéré sur <https://familiescanada.ca/wp-content/uploads/2018/06/Positive-Discipline-in-Everyday-Parenting-French.pdf>
- [3] Éducaloi. (2021). Punir un enfant en utilisant la force : des règles et des limites. Repéré sur <https://educaloi.qc.ca/capsules/punir-un-enfant-en-utilisant-la-force-des-regles-et-des-limites/>
- [4] Gouvernement du Québec. (2010). Un projet de vie, des racines pour la vie. Qu'est-ce qu'un projet de vie pour un enfant dont la situation est prise en charge par le DPJ ? Montréal : Association des centres jeunesse du Québec, Santé et services sociaux Québec. Repéré sur <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-838-03F.pdf>
- [5] Gouvernement du Québec. (2018, 23 janvier). Direction de la protection de la jeunesse (DPJ). Repéré sur <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/directeur-de-la-protection-de-la-jeunesse-dpj/>
- [6] Harvey-Miville, G. (2018, 31 décembre). Les 5 C de la parentalité. Vie de parents. Repéré sur <https://www.viedeparents.ca/les-5-c-de-la-parentalite-positive/>
- [7] Naître et grandir. (2016, décembre). La discipline chez les enfants de 5 ans et plus. Repéré sur <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=discipline-enfant-5-ans-et-plus>
- [8] Naître et grandir. (2017, mai). L'enfant qui refuse d'obéir. Repéré sur https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naître-grandir-enfant-refus-obeir-desobeissance#discipline
- [9] Parents positifs. (2015). Établir des règles efficaces. Repéré sur <https://parentspositifs.ca/non-classifiee/etablir-des-regles-efficaces/#:~:text=Vous%20souhaitez%20augmenter%20les%20chances,en%20fonction%20de%20leur%20%C3%A2ge>
- [10] Savard, S. (2021, 18 février). La discipline positive [présentation d'une conférencière invitée]. La maison des familles de LaSalle.