



«Pour étudier un enfant, il faut de la patience, de la vivacité et de l'intelligence. Il faut observer ses tendances, ses aptitudes, son tempérament, comprendre ses difficultés, connaître son hérédité, les influences de son milieu et ne pas simplement le considérer comme appartenant à une certaine catégorie, il faut un esprit vif et souple, que n'encombrent ni systèmes ni préjugés.»

~ Jiddu Krishnamurti

Note de l'auteur

Le défaut de discipline est un des plus importants problèmes mais aussi un des plus courants auxquels les parents sont confrontés. Il n'est pas toujours facile de savoir comment apprendre la discipline à nos enfants sans avoir recours aux punitions.

Dans ce guide, nous explorerons ensemble quelques techniques efficaces pour modifier le comportement des enfants. Le guide s'appuie sur les études scientifiques.

Cet EBook a pour but de vous montrer les différentes stratégies qui ont été validées scientifiquement. Son objectif n'est pas de vous donner une trame à suivre – vous êtes le seul véritable expert en matière de discipline en ce qui concerne votre enfant. Au contraire, cet EBook propose de multiples stratégies qui vous permettront de sélectionner celles qui vous conviennent le mieux ainsi qu'à votre enfant, et même d'utiliser les stratégies des différentes philosophies quand le contexte s'y prête.

Je suis convaincue qu'il n'y a pas « une unique façon » d'être parent. Je crois fermement qu'être conscient de différentes techniques à appliquer selon le contexte et la personnalité de chaque enfant est plus efficace que de « rester sur une seule philosophie. » C'est pour cela que ce guide propose de nombreuses idées pour vous aider à acquérir une « palette » efficace.

De quoi parlons-nous lorsque nous parlons d'une «discipline consciente»?

- ▶▶▶ Être conscient de la façon dont vous disciplinez
- ▶▶▶ Favoriser une relation fondée sur le respect mutuel
- ▶▶▶ Favoriser la création de relations saines entre parents et enfants

Cet Ebook va vous aider à faire le tri entre plusieurs philosophies différentes de discipline. Il va vous fournir des exemples pratiques pour pouvoir appliquer ces stratégies si vous le souhaitez.

N'oubliez pas que chaque semaine sur mon blog <https://lesapprentisparents.fr>, vous trouverez un nouveau billet plein d'idées pratiques basées sur la recherche scientifique.

Alors, commençons !

TABLE DES MATIERES

La science de la discipline: 7 conseils pour vous aider à modifier le comportement de votre enfant	p.5
7 conseils pour adopter une discipline fondée sur les limites	p.14
Comment utiliser la mise au coin de la bonne manière, selon la recherche scientifique	p. 21
La discipline positive, et si vous vous y mettiez ?	p. 30
Pour aller plus loin	p. 40
Les références scientifiques	p. 41

**La science de la discipline: 7 conseils
pour vous aider à modifier le
comportement de votre enfant**



La discipline est l'un des plus grands défis auxquels sont confrontés les parents.

Lorsque vous demandez à votre fille de 7 ans de se brosser les dents, elle répond toujours: « *dans cinq minutes* »

Votre fille de 3 ans fait des colères chaque fois qu'elle n'obtient pas ce qu'elle veut

Votre fils de 10 ans passe à la tablette lorsque vous lui dites « assez de jeux vidéo pour aujourd'hui »

Votre fille de 4 ans refuse de manger son petit-déjeuner parce que vous avez mis des bananes dans ses céréales et elle « n'a pas envie de manger des bananes aujourd'hui ».

Votre fils de 8 ans a passé toute la soirée devant la télé. Vous lui demandez de l'éteindre, ce à quoi il répond «non».

Ces scénarios vous semblent-ils familiers?

La discipline est l'un des plus grands défis auxquels sont confrontés les parents..

Cela explique pourquoi de nombreuses études se sont concentrées sur la meilleure façon de prédire, et donc de contrôler, le comportement humain.

Les études de Thorndike en 1905 ont abouti à la conclusion suivante: les réponses qui mènent à la satisfaction dans une situation précise sont plus susceptibles de se produire à nouveau dans une situation identique.

De la même manière, les réponses qui sont vécues comme négatives sont moins susceptibles de se produire à nouveau dans le même type de situation. D'autres [études](#) (1) sont parvenues à des conclusions semblables:

- ❖ Le renforcement positif peut faciliter l'adoption d'un comportement désiré.
- ❖ Le renforcement négatif peut réduire des comportements indésirables.
- ❖ Dans l'ensemble, les enfants exposés à des modèles agressifs sont plus susceptibles d'utiliser l'agression physique et verbale comme manière de communiquer.

❖ Les enfants ont tendance à imiter le comportement de ceux qu'ils perçoivent comme étant semblables à eux-mêmes. Par exemple, si les garçons dans la classe de votre fils ont un comportement agressif, il peut lui aussi commencer à réagir avec agressivité, même à la maison.

❖ Un enfant apprend en observant les comportements de ceux qui l'entourent et leurs conséquences: si votre fille voit que le comportement négatif de sa sœur aînée passe inaperçu, elle sera tentée de le reproduire surtout si ce comportement l'attire (sauter sur le canapé, faire la sourde oreille, utiliser les crises de colère comme moyen de communiquer, devenir un mangeur capricieux, etc.).

❖ En d'autres termes, un enfant apprend ce qui est acceptable ou inacceptable en observant son entourage (parents, autres membres de la famille, enseignants, amis, personnalités de la télévision, etc.)

Ce que les
études
scientifiques sur
la modification
du
comportement
peuvent nous
apprendre.

1) **Le succès engendre le succès.**

Prendre l'habitude de remarquer les occasions où votre enfant réagit de façon acceptable et lui donner un renforcement positif (par exemple, en félicitant son comportement ou son effort) est plus susceptible de l'encourager à répéter ce comportement.

De nombreuses [études](#) (2) ont démontré que récompenser un bon comportement est très efficace pour apprendre aux enfants les bons comportements.

Que pouvez-vous faire? Concentrez-vous sur le bon comportement de votre enfant. Au lieu de le percevoir comme un « *enfant à problèmes* », considérez-le plutôt comme un « *bon enfant* ». Efforcez-vous d'ignorer le mauvais comportement mais félicitez le bon.

Laissez votre enfant vous entendre parler en bien de lui.



2) Il faut des attentes claires. Certaines [études](#) (3) ont révélé que les attentes des parents ont un impact important sur le comportement et le devenir de leurs enfants. **Votre façon de vous exprimer est primordiale.** Dire à un enfant « *sois gentil* » est beaucoup trop vague. Que signifie « être gentil? » Soyez précis: "Je veux que tu partages tes legos avec ta sœur ».

Un autre exemple : Dire à votre fille qu'elle peut jouer aux jeux vidéo quand elle aura terminé ses devoirs risque d'engendrer des conflits lorsque vous lui demanderez d'arrêter de jouer. En effet, elle est susceptible de considérer que vous lui retirez ses « privilèges durement gagnés ».

Pour éviter cela, soyez précis: « tu peux jouer pendant 30 minutes une fois que tes devoirs sont terminés ».

Être clair sur vos «priorités» en matière de comportement facilite aussi la modification du comportement.

Quelles sont vos priorités absolues? Qu'est-ce que vous pouvez ignorer?

3) Privilégier les conséquences logiques. Les conséquences ne peuvent fonctionner que si elles sont adaptées à l'âge de vos enfants et si elles sont pertinentes. Vous ne gagnerez rien avec des conséquences trop sévères – elles ne font que renforcer le ressentiment de votre enfant envers vous.

Soyez clair sur vos attentes, et encore plus clair sur les conséquences. Avertissez votre enfant, puis appliquez les conséquences: « *Si je dois te demander encore une fois de baisser le volume, je serai obligé d'éteindre la télé* ». Évidemment, il faut appliquer les conséquences sinon elles ne servent à rien.

- ▶▶▶ Les conséquences logiques sont celles qui sont liées au comportement quand c'est possible :
- ▶▶▶ Monter sur son vélo sans casque – plus de vélo pendant une semaine
- ▶▶▶ Refuser de manger – pas de goûters hors les horaires prévus
- ▶▶▶ Salir quelque chose de façon délibérée – nettoyer

4) Un voyage de mille miles commence par un seul pas. Modifier le comportement d'un enfant n'est pas chose facile. Le progrès se fait souvent à petits pas.

Il est beaucoup plus facile de se concentrer sur un comportement spécifique que vous souhaitez modifier, avant de passer à un autre lorsque vos objectifs sont atteints.

5) Punir ou récompenser immédiatement après un comportement précis. Les recherches suggèrent que lorsque nous punissons ou récompensons immédiatement après le comportement précis que nous souhaitons supprimer ou renforcer, augmente nos chances de réussir. Votre enfant devrait être conscient des raisons du renforcement positif ou négatif.

6) Les éloges, oui, mais avec modération. Votre enfant fait une bonne action, louez l'effort et non l'enfant : préférez "tu as fait un excellent travail", à "qu'est-ce que tu es intelligent". N'hésitez pas à féliciter quand cela s'impose.

Selon certaines [études](#) (4), nos enfants sont plus enclins à répéter les comportements positifs lorsque nous les félicitons verbalement. Toutefois, d'autres études ont démontré que les éloges ne sont pas toujours positives.

Selon [Mueller & Dweck](#) (5), la façon dont nous félicitons nos enfants peut les conduire à éviter les défis. Lorsque nous félicitons un enfant qui ne le mérite pas (par exemple lorsqu'il fournit un effort insuffisant), les enfants peuvent soit apprendre à [associer les éloges à l'échec](#) (6), ou alors ces éloges [peuvent cesser d'avoir un impact](#) (7).

*« Que faut-il pour former un enfant ?
L'éloigner des mauvais exemples. »*
Joseph de Maistre

7) Qui sert d'exemple pour votre enfant? Nous avons appris beaucoup de choses au sujet de notre fils la première fois que son meilleur ami est venu à la maison: ils ont agi exactement de la même manière, tous deux ont parlé avec les mêmes intonations et le même accent du Sud et ils utilisaient tous deux les mêmes expressions.

Selon la théorie comportementale, les enfants choisissent un certain nombre de personnes (ou personnages) avec lesquels ils s'identifient (personnalités de la télévision, parents, frères et sœurs, amis, camarades de classe, proches, etc.) puis imitent ces personnes. C'est pour cela qu'il est important de savoir avec qui votre enfant passe son temps.

Il est tout aussi important de surveiller ce qu'il regarde à la télé et d'être au courant des jeux auxquels il joue.

Que faire?

Surveiller ce que votre enfant regarde réellement.

Décider où et pour combien de temps votre enfant peut rester devant la télévision

Ne laisser vos jeunes enfants regarder les informations que si vous êtes disponible pour expliquer toute information perturbante.

Interdire les programmes violents. Votre enfant vous détestera sur le coup mais il vous remerciera plus tard!

La modification du comportement ne peut fonctionner que si vous êtes réaliste quant à vos attentes et que vous faites un effort constant pour modifier les mauvais comportements.

ACTIONS CONCRETES



Votre enfant réagit-il souvent avec colère? Observez ses modèles. Connaissez-vous vraiment ses amis ou ce qui peut influencer sa vie? Passez du temps ensemble pour mieux le comprendre.



Connaissez vous vraiment les programmes que votre enfant regarde régulièrement? Regardez au moins une de ses émissions préférées avec lui cette semaine. Regardez-le jouer à ses jeux vidéo préférés ou mieux, jouer avec lui.



Évaluez en toute honnêteté la façon dont vous transmettez les instructions. Est-ce que vous communiquez clairement? Êtes-vous conscient de vos attentes? Votre enfant est-il toujours conscient de ce que vous attendez de lui?

**7 conseils pour adopter une discipline
fondée sur les limites**



« Les enfants ont un plus grand besoin de modèles que de critiques. »

~ Carolyn Coats

Les enfants parfaits n'existent pas. Tous les enfants traversent des périodes difficiles qui se manifestent par les colères, l'anxiété, l'agressivité, etc. Parfois, ces moments difficiles disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus ; d'autres fois, ils durent beaucoup trop longtemps et appellent à discipliner nos enfants. Or, quand nos enfants se comportent mal, nous ne réagissons pas toujours de manière efficace.

Souvent, nos réactions sont guidées soit par notre propre éducation, soit par les normes sociales (*que vont penser les gens ?*).

Les réactions que provoquent les mauvais comportements de nos enfants sont souvent guidées par le désir de « *jouer les pompiers* ». Nous sommes tellement focalisés sur notre volonté de contrôler nos enfants que la discipline se transforme vite en punition.

L'autorité parentale est un sujet qui a intéressé des chercheurs d'horizons divers depuis de nombreuses années. Aujourd'hui, il existe de nombreuses philosophies de discipline pour tous les styles parentaux d'éducation.

La discipline basée sur des limites : limites, des attentes élevées, la rationalité

La discipline basée sur les limites est une philosophie qui consiste à établir des limites et à les appliquer, tout en prenant en compte les besoins émotionnels de votre enfant. En d'autres termes, les parents qui choisissent cette philosophie ont des attentes élevées envers leurs enfants mais ils sont aussi chaleureux et accessibles. Il s'agit de trouver le juste milieu entre liberté et responsabilité.

Par exemple, votre fils de 8 ans n'en fait qu'à sa tête. Il met le volume maximal pour regarder le dernier Star Wars. Vous lui demandez de baisser le son ou le DVD sera confisqué pour la journée.

Laissez le choix à votre enfant (baisser le son ou pas) et lui communiquer les conséquences de ses actions (confiscation) permet de poser des limites mais en même temps, vous permet de lui laisser la responsabilité du choix. Pour que cela fonctionne, il ne faut poser des limites qu'une fois, puis appliquer les conséquences si les limites ne sont pas respectées. Vous perdez en autorité si vous répétez la même chose sans cesse.

La discipline basée sur les limites est proche de ce que le chercheur Baumrind a nommé le style parental démocratique. Baumrind a entrepris des [études](#) (8) dans les années 60 afin de déterminer la façon dont les styles parentaux influencent le développement des enfants.

Depuis ses études, d'autres [chercheurs](#) (9) ont démontré que le style démocratique est associé à de nombreuses conséquences positives : l'autonomie, le développement social et affectif, l'empathie, la réussite scolaire. Les enfants élevés dans un environnement démocratique sont moins susceptibles d'adopter des comportements antisociaux.

Comment Adopter une Discipline Basée Sur Les Limites

1

Définir des limites claires. Notre façon de communiquer avec nos enfants n'est pas toujours claire. Quand vous dites à votre enfant « arrête ! », ce que vous voulez qu'il cesse est certainement clair pour vous mais beaucoup moins pour lui.

Les enfants ne savent pas toujours ce qui est acceptable, inacceptable ou moins grave. Il est important d'établir des limites claires et précises et de les communiquer à votre enfant. Votre enfant doit savoir quel comportement aura toujours des conséquences (par exemple taper, se mettre en danger, mettre les autres en danger, etc.)

2

Soyez cohérent. Il est difficile pour votre enfant d'apprendre à différencier les comportements acceptables et inacceptables surtout si vous le punissez aujourd'hui pour un comportement qui a été ignoré hier. Être cohérent permet à vos enfants

d'identifier les valeurs qui guident votre style parental ■

3

Privilégiez les conséquences naturelles et logiques quand c'est possible. Les conséquences naturelles sont celles qui sont étroitement liées au mauvais comportement. Par exemple, si votre fille n'arrive pas à faire ses devoirs parce qu'elle regarde la télé, éteindre la télé serait la conséquence naturelle.

4

Choisissez vos batailles. Quand on est fatigué, tout a toujours l'air plus grave mais il ne faut jamais oublier que les enfants sont des enfants ; ils ne sont pas des petits adultes.

Être démocratique implique de faire les bons choix sur ses priorités et être prêts à négocier voire, à fermer les yeux sur certains comportements (même si ce n'est jamais facile !). La priorité, chez nous, c'est la sécurité. Nous avons clairement expliqué à nos enfants qu'il est inacceptable de se mettre volontairement en danger, il est inacceptable de mettre les autres volontairement en danger et qu'il est inacceptable de blesser les animaux délibérément.

Quelles sont vos priorités ? Est-ce que vos enfants en sont conscients ?

5

Il faut de **grandes attentes** ! Plusieurs [études](#) (10) ont démontré que les enfants dont les parents ont des grandes attentes (ni trop élevées, ni trop basses) sont susceptibles de réussir plus facilement tant sur un plan académique que social..

Ce que vous pouvez faire :

- ▶▶▶ Communiquer vos attentes clairement à vos enfants
 - ▶▶▶ Aider votre enfant à se voir comme un « brave enfant ». Selon l'effet Pygmalion, les individus sont susceptibles de se comporter comme ils pensent qu'on l'attend
 - ▶▶▶ Essayez les affirmations positives
-

6

Négociez. Être parent démocratique n'est pas une affaire de "tout ou rien". Une amie m'a expliqué que, lorsqu'elle était au collège, les habits qu'elle portait en sortant de la maison n'étaient pas ceux qu'elle arborait à l'école (je pense que beaucoup se reconnaissent !). Elle se maquillait si mal qu'elle était surprise que les gens la reconnaissent. Lorsque sa fille a voulu se maquiller pour aller au collège, même si elle la trouvait jeune, mon amie n'a pas souhaité le lui interdire au risque qu'elle se cache comme elle au même âge. Elle a donc négocié avec sa fille : « *tu peux te maquiller mais je dois valider chaque matin avant que tu sortes de la maison.* »

Les parents démocratiques expliquent leurs décisions à leurs enfants mais sont prêts à les écouter et à voir les choses de leur point de vue. Ils écoutent, même quand ils savent que la réponse sera « non ».

« On transmet à un enfant
ce qu'on est,
jamais ce qu'on
croit qu'il faut être. »

Christian Bobin

7

Encouragez-le à s'exprimer. Lorsque nos enfants piquent une crise, nous avons tendance à nous énerver et à leur demander *d'arrêter tout de suite* plutôt que d'essayer de comprendre leurs réactions. Les crises sont souvent le résultat d'émotions mal gérées. Apprendre aux enfants comment exprimer leurs émotions est d'une grande importance.

Parfois, les crises expriment simplement un besoin d'attention. Nous avons remarqué par exemple que lorsque notre fille chouine sans cesse, le fait de prendre 10 minutes pour faire une activité avec elle (puzzle, bouquins, etc.) ou de mettre en place une activité à faire seule (pâte à modeler, peinture, une création, etc.) suffit à la calmer (pas toujours, mais assez souvent).

Comprendre la raison pour laquelle votre enfant se comporte d'une certaine façon permet de réagir de manière plus appropriée : proposer une collation, faire une pause lecture, proposer une activité, l'ignorer, etc.

**Comment utiliser la mise au coin de la
bonne manière, selon la recherche
scientifique**

La guerre est déclarée entre ceux qui considèrent que mettre les enfants au coin est une manière efficace de contrôler le comportement et ceux qui suggèrent qu'il ne faut plus avoir recours à cette pratique.

De plus en plus de voix s'élèvent contre l'efficacité de la mise au coin comme outil efficace de discipline. Les critiques de cette méthode de discipline considèrent qu'à long terme, fournir un espace où l'enfant peut retrouver son calme est plus efficace que le mettre au coin. Ils affirment que la mise au coin est un «mal inutile» et qu'il peut même accroître les comportements erronés.

Je ne suis pas d'accord.

La « mise au coin » est un outil de discipline très efficace, **à condition qu'il soit utilisé de façon appropriée**. De plus, de nombreuses recherches valident ce constat..

En effet, utiliser la mise au coin avec votre enfant peut se révéler contre-productif. Une [étude](#) (11) menée par *l'Institut national de la santé mentale* en Amérique a constaté que ce mode de discipline est une solution temporaire et n'a que peu d'impact sur les mauvais comportements à long terme. L'étude a conclu que l'isolement associé à la mise au coin a un impact négatif sur le développement social et émotionnel d'un l'enfant.

Toutefois, de nombreuses [études](#) (12) constatent que le plus grand problème de la mise au coin c'est qu'elle est souvent mal appliquée. Ces études soulignent que la mise au coin peut être très efficace dans de nombreux contextes différents.

Dans une [étude](#) (13) récente, des chercheurs ont démontré que la mise au coin, utilisée au bon moment, était très efficace à court et à long terme, même chez les enfants ayant des besoins spéciaux.

« Les enfants ont toujours besoin de notre affection,
surtout lorsqu'ils ne la méritent pas. »

Russel Barkley

Une troisième [étude](#) (14), qui a analysé 41 études sur le sujet (sur des enfants âgés de 1 à 11 ans), a constaté que la parentalité positive est plus efficace lorsque les composants du renforcement négatif, tels que les simples réprimandes et la mise au coin, sont incorporés dans l'approche de discipline des parents.

Ces résultats étaient conformes à une [étude antérieure](#) (15) qui a révélé que lorsque les parents utilisent une approche de discipline 100% positive, leurs enfants sont moins concentrés sur les tâches précises et présentent de moins bons résultats scolaires.

Ennio Cipani – spécialiste de la mise au coin et auteur de l'Ebook gratuit [Punishment on Trial](#) (16) constate que le problème n'est pas la mise au coin mais plutôt son utilisation de manière réactive et punitive, qui entraîne une dérégulation des enfants.

Dans une [interview récente](#) (17), même Siegel et Payne, les auteurs de la *Discipline sans drame*, reconnaissent que le véritable problème de la mise au coin n'est pas son inefficacité, mais plutôt son application inefficace.

La mise au coin peut être néfaste si vous l'utilisez comme un moyen de punir votre enfant.

L'objectif de ce mode de discipline est d'aider votre enfant à prendre conscience des comportements acceptables et inacceptables, et apprendre à gérer ses émotions.

La mise au coin fonctionne, mais elle est souvent appliquée de manière inefficace.



Tirer le meilleur de la mise au coin

1) La mise au coin et la bienveillance vont ensemble

La première chose à comprendre au sujet de la mise au coin est que c'est un outil de discipline et non un outil de punition.

La deuxième chose c'est que la discipline est toujours plus efficace lorsque les parents sont chaleureux et réactifs.

Votre enfant doit savoir que la mise au coin ne signifie pas que vous l'aimez moins. Même si vous le mettez au coin, montrez de l'affection. Expliquez. Touchez-le. Soyez présent.

Les choses à ne pas faire.

- Il ne faut pas mettre votre enfant au coin quand vous êtes en colère. Certes, les résultats seront immédiats lorsque vous criez, mais votre réaction n'aide guère votre enfant à pratiquer la régulation émotionnelle.

N'hésitez pas à prendre quelques minutes si vous en ressentez le besoin avant de vous adresser à votre enfant.

- N'humiliez pas votre enfant.

- Concentrez vous sur le comportement et la leçon plutôt que sur votre enfant

2) **La mise au coin n'est pas une « cure magique ».**
Quel est le comportement que vous souhaitez modifier?
L'un des plus grands problèmes avec la mise au coin c'est de croire, à tort, que cet outil de discipline peut être utilisé pour « tout »: *"Votre fille ne vous écoute pas, au coin"*. *"Votre fils refuse de ranger ses jouets, au coin"*. *"Vos enfants n'aident pas à mettre la table même si vous leur avez demandé mille fois, au coin"*.

- La mise au coin doit servir à modifier un comportement précis.
- Selon Ennio Cipani, utiliser la mise au coin comme « cure magique » peut être néfaste. Il suggère que les parents choisissent un ou deux comportements et qu'ils expliquent clairement à leurs enfants qu'ils seront mis au coin pour ces comportements spécifiques.
- Une fois que vous avez identifié le comportement pour lequel votre enfant sera mis au coin, vous ne pourrez supprimer les comportements négatifs que si vous appliquez cette pratique à chaque fois que ces comportements sont adoptés.





3) Gardez l'âge de votre enfant à l'esprit. Selon Mark Roberts, chercheur spécialisé dans l'étude de la mise au coin, cette technique est adaptée pour les enfants de 2 à 6 ans. Pour les enfants plus âgés, il propose d'autres stratégies telles que la suppression des privilèges qu'il considère plus adaptées que la mise au coin.

4) Les spécificités. Il n'y a aucune preuve aujourd'hui que l'endroit choisi pour appliquer la mise au coin (chaise, pièce précise) détermine l'efficacité de cette méthode. De même, il n'y a aucune évidence scientifique, d'effet, de durée sur l'efficacité de la mise au coin, La durée de la mise au coin n'a que peu d'impact sur son efficacité.

Selon Roberts, pour être efficace, cette pratique doit durer entre 2 et 5 minutes.

Que vous permettiez à votre enfant de sortir du coin (ou pas) avant qu'il n'ait retrouvé le calme est une décision personnelle. À ce jour, il n'y a aucune preuve que cela ait un impact sur l'efficacité de cette méthode.

5) Considérer votre enfant comme un individu unique. Si la mise au coin est appliquée de manière appropriée, le comportement négatif associé diminue au fil du temps.

Cependant, la personnalité de votre enfant détermine l'efficacité de cette méthode et sa capacité à modifier son comportement. Si son comportement ne change pas ou s'aggrave, il ne faut pas hésiter à en parler avec un spécialiste.

6) Explorer vos options. La mise au coin n'est pas toujours l'outil le plus efficace pour modifier le comportement de votre enfant. Elle reste, avant tout, un outil parmi d'autres.

Selon une [étude](#) (18), la négociation et le compromis, surtout à partir de l'âge de 6 ans, pourraient être les méthodes les plus efficaces pour modifier une mauvaise conduite. D'autres études ont abouti à des conclusions similaires.

Que faire?



Il faut être prêt à découvrir l'origine des choses. Une mauvaise conduite peut être le signe de beaucoup de choses. Elle peut signifier la faim, la frustration, la panique, la peur, etc.



Prenez le temps de parler à votre enfant. Mettez vous à son niveau et parlez-lui pour déterminer ce qui est derrière sa mauvaise conduite avant de décider de la manière de réagir.



Faites participer votre enfant à trouver des conséquences logiques pour une mauvaise conduite.



Communiquer vos attentes clairement.



Être réactif. Votre enfant doit savoir que vous êtes disponible s'il veut en parler.

7) **Tentez “l’espace positif”**. Selon Jane Nelsen, auteur de l’ouvrage *La Discipline Positive*, créer un « espace positif » dans lequel votre enfant peut se détendre - lire, écouter de la musique, s’allonger, etc. – peut être un moyen efficace de discipliner votre enfant et de l’aider à travailler sur la gestion de ses émotions.

Cette méthode peut être idéale dans des situations précises pour aider votre enfant à surmonter de fortes émotions, des situations pour lesquelles la mise en coin ne serait pas efficace. Par exemple, lorsque vous voyez votre enfant s’énerver, vous pouvez lui demander d’aller passer quelques temps dans son « espace positif ».

Demander à votre enfant d’aller dans son espace positif n’est pas une punition. Vous pouvez lui parler, lui demander comment il va, etc. Une fois calme, vous pouvez lui parler de ce qui ne va pas.

La mise au coin est efficace lorsqu’elle fait partie d’une approche parentale à la fois ferme et réactive, c’est-à-dire, une approche où les attentes et les conséquences sont claires.

La mise au coin reste un outil efficace, mais pour une mauvaise conduite précise.

ACTIONS CONCRETES



Évaluez honnêtement et objectivement la façon dont vous utilisez la mise au coin – est-ce qu'elle vous aide à supprimer un comportement spécifique ou l'utilisez-vous comme un « remède magique » à toutes les mauvaises conduites?



Identifiez 2 comportements pour lesquels vous pouvez utiliser la mise au coin



Identifiez au moins un comportement pour lequel « l'espace positif » sera plus efficace

**La discipline positive, et si vous vous
y mettiez?**

1) Les devoirs à la maison c'est un calvaire. Chaque soir, vous luttez avec votre fille parce qu'elle « *doit regarder son émission préférée* ». Vous:

- a) Lui demandez de vous aider à trouver une solution.
- b) Interdisez la télé avant les devoirs
- c) Acceptez qu'elle regarde la télé d à condition qu'elle fasse ses devoirs en même temps.

2) Vos enfants se chamaillent constamment quand ils doivent mettre la table car personne ne veut le faire. Il faut souvent leur demander à plusieurs reprises avant qu'ils réagissent:

- a) Vous tenez une réunion de famille et élaborez un plan sur la façon dont chaque membre de la famille participera aux tâches ménagères.
- b) Vous insistez pour qu'ils mettent la table et les forcez à le faire
- c) Vous abandonnez « la bataille » et vous vous résignez à mettre la table vous-même

3) Pour vous, pour élever des enfants disciplinés:

- a) Vous devez favoriser le respect mutuel
- b) Les enfants doivent apprendre à obéir à l'autorité
- c) Vous devez punir les comportements désobéissants dès qu'ils se manifestent

4) Votre fils, qui a toujours aimé les pommes, se met en colère parce qu'il ne voulait pas de pommes dans sa salade de fruit :

- a) Vous proposez une solution
- b) Vous l'obligez à manger sa salade parce que tout le monde sait qu'il aime les pommes
- c) Vous le grondez et le menacez d'être privé de son dessert.

Si vous avez répondu A aux questions ci-dessus, votre style de parentalité s'approche de la discipline positive.

La discipline positive va à l'encontre des approches qui demandent aux enfants de faire «ce que je vous dis». C'est une approche fondée sur le dialogue, la négociation et l'encouragement.

Chaque soir, vous luttez avec votre fille parce qu'elle « doit regarder son émission préférée ». Vous lui expliquez que cela ne peut plus continuer et vous lui demandez de vous aider à trouver une solution.

Cette approche repose sur le fait que les enfants qui participent au processus de prise de décision apprennent à assumer leurs actions et sont aussi plus susceptibles de respecter les décisions prises. Ces constats sont appuyés par les preuves scientifiques.

La [recherche](#) (19) suggère que le transfert de l'exercice du pouvoir de décision des parents aux enfants s'avère une situation gagnant-gagnant, même avec des jeunes enfants. Apprendre aux enfants à discuter et négocier les prépare à l'adolescence et à la vie adulte.

Toutefois, encourager les jeunes enfants à participer au processus de prise de décision n'est pas toujours évident. Les [données actuelles](#) (20) semblent indiquer que les enfants ne peuvent prendre des bonnes décisions qu'à partir de l'âge de 8/9 ans et qu'ils deviennent autonomes en ce qui concerne la prise de décisions entre 12 et 17 ans.

Pour les jeunes enfants, la prise de décision « structurée » peut être utile. Cela implique de laisser votre enfant participer à la prise de décisions mais en limitant ses choix : « *est-ce que tu veux te brosser les dents maintenant ou dans 5 minutes ?* »

Pour en finir avec les batailles des devoirs, nous avons demandé à notre fils de trouver une solution et de décider comment il allait organiser tout ce qu'il devait faire après l'école - goûter, devoirs, douche, télé. Nous l'avons laissé choisir l'ordre de son organisation, à condition que la télé vienne en dernier, et pas après 19 heures.

Si vous aussi vous rencontrez des problèmes télé/devoir, vous pouvez essayer des limites – laissez votre enfant décider quand les devoirs seront faits, à condition que ce soit avant 18 heures par exemple.

Vos enfants se chamaillent constamment quand ils doivent mettre la table car personne ne veut le faire. Vous tenez une réunion de famille et élaborez un plan sur la façon dont chaque membre de la famille participera aux tâches ménagères.

Un principe clé de la discipline positive est de créer un environnement respectueux permettant aux enfants de développer l'autodiscipline, leurs capacités à résoudre des problèmes et leurs compétences en matière de coopération. Toutefois, cette approche affirme que les parents ne devraient pas faire ce que leurs enfants sont capables de faire eux-mêmes.

Ce point de vue s'accorde avec les résultats de plusieurs études scientifiques. Une étude a démontré qu'octroyer des tâches régulières, même aux plus jeunes enfants, peut avoir des avantages durables pour leur développement scolaire, social et psychologique. Plus tôt les enfants sont assignés à des tâches (à partir de 3 ans), plus ils [sont responsables et autonomes](#) (21).

L'approche de discipline positive vise à promouvoir la coopération et le respect mutuel. Cette approche se concentre sur des solutions respectueuses, raisonnables et utiles, plutôt que sur des conséquences.

La discipline positive est fondée sur le style parental démocratique identifié par Diana Baumrind. Cette approche met l'accent sur les objectifs à long terme et préconise à la fois la bienveillance et la fermeté. Initié par Adler et Dreikur, la discipline positive a été largement développée par Jane Nelsen et son célèbre livre *La Discipline Positive*.

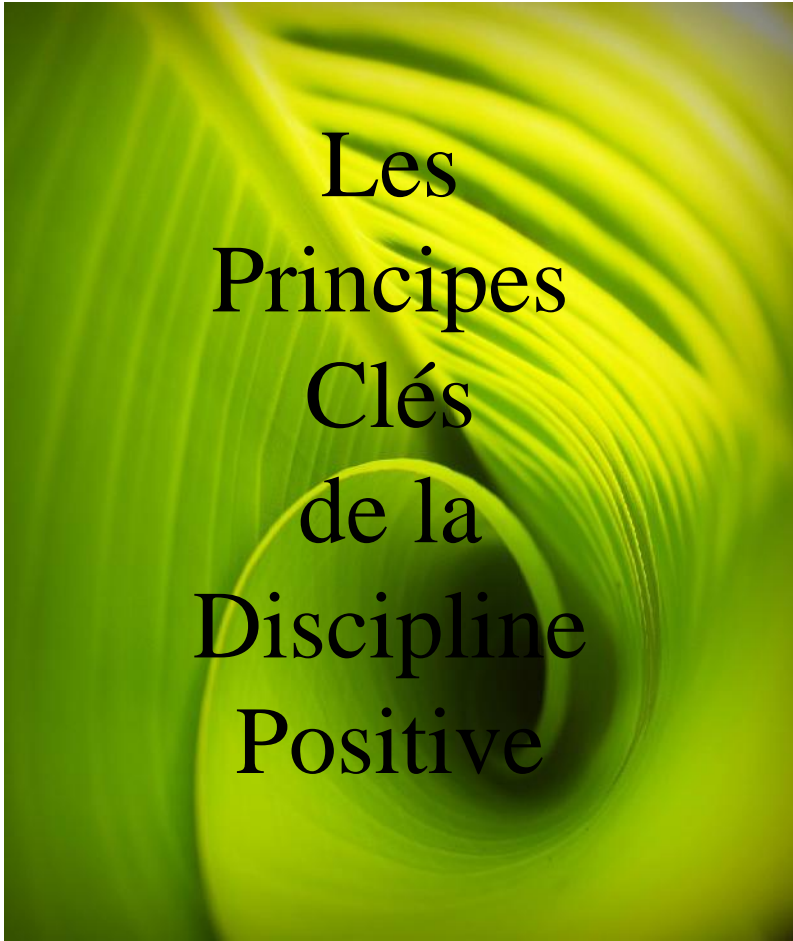
Cette approche considère que chaque parent doit créer un environnement familial démocratique où règne le respect mutuel. Elle réfute toute forme de discipline punitive car elle considère que même les punitions peuvent fonctionner sur le court terme, il ne peut y avoir que des effets négatifs sur le long terme : le ressentiment, la rébellion, l'agressivité, le désir de vengeance, etc.

De nombreuses [études](#) (22) suggèrent que les enfants élevés dans des environnements punitifs (c'est-à-dire, ceux dans lesquels les châtiments corporels et les punitions verbales sévères sont courantes, sont plus insatisfaits de leur vies et ont aussi une mauvaise image d'eux-mêmes, des mauvais résultats scolaires, un manque de compétences sociales et, ont plus de risques de se tourner vers l'abus d'alcool ou des drogues.

Les clés pour développer une stratégie de discipline positive à la maison

Commençons par tout ce qu'il faut éviter

- ❖ Ne soyez pas agressif ou hostile
- ❖ N'humiliez pas votre enfant (brimades, insultes, injures). Comme disait Jane Nelsen, *«il faut se débarrasser de l'idée folle que, pour que les enfants se comportent bien, il faut d'abord qu'ils se sentent mal. Pensez vous pouvoir donner le meilleur de vous même lorsque vous vous sentez humilié?»*
- ❖ Ne disciplinez pas votre enfant en plein milieu du conflit. Le bon timing de votre approche disciplinaire dicte la réussite de celle-ci. Calmez vous d'abord, puis répondez.
- ❖ Ne focalisez pas sur la personnalité de votre enfant, mettez l'accent sur la mauvaise conduite. Au lieu de dire *« pourquoi tu es toujours si méchant »*, vous pourriez dire *« ce que tu as fait est inacceptable »* ou *« ce n'est pas bien de prendre les affaires des autres sans leur demander »* ou *« on ne tape pas »* ou *« les amis ne se font pas mal.»*
- ❖ N'utilisez pas des stratégies qui entraînent une perte de confiance. Si vous créez une relation de confiance aujourd'hui, elle durera bien au-delà de l'enfance.



Les Principes Clés de la Discipline Positive

1) Pour que votre stratégie de discipline soit efficace, il faut d'abord comprendre ce qui sous-tend le mauvais comportement

Parfois, ce que l'on juge comme un mauvais comportement est en fait la manifestation d'autres choses : la faim, la fatigue, la tentative d'attirer l'attention. Le mauvais comportement peut aussi être la manifestation d'émotions fortes telles que la colère, la peur, l'inquiétude ou la frustration. Posez des questions appropriées «*Je vois que tu es en colère, qu'est-ce qui ne va pas?*» ou «*Qu'est-ce qui te chagrine?*» montre à votre enfant que vous êtes attentive et facilite le travail de recherche d'une solution appropriée.

Au début de l'année scolaire, la maîtresse de notre fils nous a dit que tous les devoirs qu'elle donnait devaient pouvoir être fait en 20 minutes. Pourtant, les devoirs traînaient, même après avoir supprimé les distractions. Nous avons alors compris qu'il n'était pas toujours certain de ce qu'il devait faire, et cela se traduisait en procrastination. Comprendre ce problème nous a permis de changer notre approche des devoirs. Maintenant, nous lui demandons toujours s'il a compris ce qu'il devait faire.

2) Privilégier la qualité plutôt que la quantité.

La discipline positive encourage les parents à passer des moments spéciaux avec chaque enfant, chaque jour, afin de les aider à se sentir accompagnés ce qui peut entraîner un changement radical même parmi les enfants « *les plus difficiles* ».

Nelsen propose lorsque vous mettez vos enfants au lit, de leur demander de vous raconter leur moment «le plus triste» et le «le plus heureux» de la journée, puis de partager les mêmes informations de votre journée avec eux.

*« Il faut se débarrasser de l'idée folle que,
pour que les enfants se comportent bien,
il faut d'abord qu'ils se sentent mal.
Pensez vous pouvoir donner le meilleur de
vous même lorsque vous vous sentez humilié »*

Jane Nelsen

3) La négociation est un outil efficace de gestion de conflit.

Quelques études (23, 24) ont démontré que les enfants élevés dans des familles utilisant la négociation comme outil de gestion des conflits adoptent plus facilement des comportements positifs et entretiennent des meilleures relations avec leurs parents.

Par exemple, vos enfants rechignent à participer aux tâches ménagères. Vous leur dites « *je sais que ça ne vous plaît pas mais il faut que chaque membre de la famille participe aux tâches ménagères. Comment peut-on s'organiser pour que toutes les tâches soient distribuées de façon égalitaire?* »

Selon l'approche de la discipline positive, les mauvais comportements doivent être envisagés comme une opportunité d'apprentissage car ils peuvent être des occasions pour encourager les enfants à participer activement à la recherche de solutions. Ceci repose sur l'hypothèse que les enfants se comportent bien lorsqu'ils se sentent écoutés et lorsqu'ils éprouvent un sentiment d'appartenance.

Nos enfants prennent exemple sur nous. Notre réaction lorsque nous faisons une erreur leur donne l'exemple de la réaction appropriée:

- Reconnaître votre erreur
- S'excuser : “Je suis désolé(e), je n’aurais pas du crier”
- Se centrer sur les solutions

La création d'un « espace positif ».

La discipline positive ne préconise pas de mettre les enfants au coin car elle considère que cette forme de discipline humilie les enfants.

Elle propose des « *time-in* », c'est-à-dire, de proposer aux enfants un espace calme où ils peuvent se ressourcer. L'objectif clé de cet espace est d'aider votre enfant à se calmer pour qu'il puisse s'ouvrir.

C'est un espace agréable avec des objets que votre enfant peut utiliser pour se distraire et pour retrouver ses esprits. Demander à votre enfant d'aller dans son « espace » peut être plus efficace que d'entrer dans un conflit immédiat. Vous pouvez lui proposer des livres, des puzzles, des mandalas, etc.

ACTIONS CONCRETES



Tout au long de cette semaine, passez au moins 5 minutes seul avec chacun de vos enfants à la fin de journée. Demandez-leur de vous raconter leur «*moment le plus heureux*» et leur «*moment le plus triste*» de la journée.



S'engager à faire une évaluation sincère de la façon dont vous communiquez. Communiquez-vous clairement? Votre enfant est-il toujours conscient de vos attentes ?



Avant de discipliner, identifier les raisons qui sous-tendent le mauvais comportement de votre enfant aux moins deux fois cette semaine.



Demandez à votre enfant de vous aider à trouver une solution à un de ses problèmes de discipline.

Pour aller plus loin

Besoin d'une séance individuelle de coaching?

<https://lesapprentisparents.fr/accompagnement-parental>

Références scientifiques

Références

1. <http://psychclassics.yorku.ca/Bandura/bobo.htm>
2. <http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Principles%20of%20Behavior%20-%20Clark%20Hull.pdf>
3. http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4757-4163-6_7
4. <http://rse.sagepub.com/content/18/1/12.abstract>
5. https://psychology.stanford.edu/sites/all/files/Intelligence%20Praise%20Can%20Undermine%20Motivation%20and%20Performance_0.pdf
6. <https://studysites.sagepub.com/eis2study/articles/Budd%20Rowe.pdf>
7. <http://eric.ed.gov/?id=EJ391019>
8. <https://fr.scribd.com/doc/99124578/Baumrind-The-Influence-of-Parenting-Style-on-Adolescent-Competence-and-Substance-Use>
9. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2006-11399-002>
10. https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/psyifp/aeechterhoff/sommersemester2012/schlueselstudiendersozialpsychologiea/rosenthal_jacobson_pygmalionclassroom_urbrev1968.pdf%20http://aer.sagepub.com/content/29/2/425.abstract
11. <https://eric.ed.gov/?id=EJ264945>
12. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780120687404500106>
13. https://www.jstor.org/stable/42900065?seq=1#page_scan_tab_contents
14. <http://link.springer.com/article/10.1007/s10567-012-0120-0>
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1286017/>
16. <http://teachpsych.org/Resources/Documents/otrp/resources/cipani09.pdf>
17. http://www.huffingtonpost.com/daniel-j-siegel-md/time-outs-overused_b_6006332.html
18. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J019v18n03_03
19. <http://jfi.sagepub.com/content/19/4/404.abstract>
20. <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/yee85.pdf>
21. http://ghk.h-cdn.co/assets/cm/15/12/55071e0298a05_-_Involving-children-in-household-tasks-U-of-M.pdf
22. <https://fr.scribd.com/doc/99124578/Baumrind-The-Influence-of-Parenting-Style-on-Adolescent-Competence-and-Substance-Use>
23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19288844>
24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8131646>

A propos de l'auteur

Eunice Sanya Pelini est docteur en sciences de l'éducation et maman de trois enfants. Elle est également traductrice scientifique et l'éditeur des blogs <http://lesapprentisparents.fr> et <http://raising-independent-kids.com>