

# La discipline positive

## Offrir un cadre bienveillant et ferme

Vocation d'enseigner les compétences psycho-sociales sans en faire un programme supplémentaire.

L'objectif de la DP n'est pas de faire disparaître la sanction mais de la rendre progressivement inutile par un travail de prévention. Et lorsque cette sanction est inévitable, elle se doit d'être éducative. La Discipline Positive est avant tout une démarche d'appartenance.

La Discipline Positive, dans le respect des principes adlériens, considère que :

- chaque humain mérite **respect et dignité** (ce qui ne veut pas dire même droits et même responsabilités, si l'on considère le rapport adulte, enfant, mineur, majeur, enseignant, élève) ;
- Il y a **deux besoins fondamentaux** : l'**appartenance** et le **sentiment d'importance** ;
- **tout comportement a une raison d'être** : les enfants élaborent leurs représentations à partir de la perception qu'ils ont de leurs expériences passées et ces représentations influencent leurs comportements tout au long de leur vie ;
- le véritable apprentissage est à la fois cognitif et émotionnel ;
- l'apprentissage doit permettre à l'enfant : de se sentir capable (aptitudes personnelles) ; de sentir qu'on a réellement besoin de lui (sentiment d'importance et d'appartenance); de prendre conscience qu'il peut agir sur son environnement (responsabilisation et autonomie) ; de pouvoir comprendre ses émotions pour les gérer (aptitudes intrapersonnelles) ; de se socialiser et de créer des relations d'empathie et d'amitié (aptitudes interpersonnelles); de pouvoir réagir aux frustrations et aux contraintes avec adaptabilité et responsabilité (aptitudes systémiques) et d'exercer son jugement avec sagesse ;

## Faire une place éducative à l'erreur

Pas culpabiliser, pas nier (dédramatisation)

Les **3R** de la DP : reconnaître ses responsabilités, réconcilier, résoudre

**Exemple d'exercice pour s'entraîner** : « Partager son erreur de la semaine ou de la journée et ce qu'elle nous a permis d'apprendre ». Il est à ce titre profitable aux élèves comme aux enseignants de ne pas dramatiser l'erreur afin de systématiser le réflexe visant à la résoudre de manière constructive pour soi-même et pour les autres. C'est la vision qu'on a de l'erreur et sa manière d'y réagir qui en fera émerger l'opportunité d'apprentissage qui en découle.

### Les comportements porteurs de messages-indices pour y répondre

Comprendre les comportements permet d'y répondre de manière appropriée. Il existe de multiples facteurs qui peuvent influencer le comportement. Voici des exemples ainsi listés par la Discipline Positive:

- un manque de connaissance ou de conscience de ce qui est attendu : pour aider l'élève on peut lui expliquer plus précisément ce qui est attendu et pourquoi ;
- un manque de compétence dans la pratique : pour aider l'élève on peut lui montrer comment faire tout en s'assurant de respecter son rythme et ses capacités ; il est utile de l'aider à s'y entraîner ;
- un comportement correspondant au stade « normal » du développement de l'enfant : Absence du langage, du raisonnement causal, etc. Pour aider l'élève, on peut accompagner son développement ;
- un sentiment d'incapacité et de découragement : Dans ce cas, il est essentiel de comprendre les mécanismes et les réactions de l'enfance et de l'adolescence pour savoir comment réagir à certains comportements : recréer du lien, renforcer le sentiment de capacité et encourager à identifier d'où vient le découragement qui le conduit au comportement inapproprié ;
- un comportement lié au fonctionnement du cerveau suite à des émotions primaires : un état de stress ou de colère inhibe la capacité de raisonnement et d'empathie. Il est utile alors d'enseigner à l'élève des compétences d'autorégulation.

Pour résumer : un comportement inapproprié cache bien souvent chez l'élève un besoin, une souffrance, un découragement. Lorsqu'un élève est insécurisé dans son sentiment d'appartenance et d'importance, il met toute son énergie à trouver sa place. Pour cela, il arrive qu'il s'y prenne mal et adopte un comportement inapproprié.

Besoin d'attention

Besoin de maîtrise

Besoin de rendre les choses égales

Besoin d'être mis en capacité

Il s'agit de répondre aux besoins cachés des enfants

La DP enseigne et invite à la réparation. Une réaction aidante se centre généralement sur les solutions :

Les 4 « R » et le « A » de la Réparation propre à la solution ou la réaction envisagée face à un comportement inapproprié	
Reliée	elle est logiquement liée au comportement
Respectueuse	elle est mise en place avec fermeté et bienveillance, elle ne doit pas impliquer de dévalorisation de culpabilisation ou d'humiliation
Raisnable	elle n'est pas démesurée et paraît juste à l'enfant comme à l'adulte (proportionnelle)
Révélee à l'avance	l'élève connaît les règles du jeu ou sait ce que l'adulte va faire s'il fait le choix d'un comportement inapproprié (en évitant de dire : « <i>tu étais prévenu ! qu'est-ce que je t'avais dit ?!</i> » qui dévalorise et oriente l'élève sur sa défense plutôt que sur l'apprentissage, et en privilégiant un propos empreint d'empathie : « <i>tu connais les conséquences attachées à ton acte. J'espère que la prochaine fois tu feras un choix différent. Qu'est-ce qui pourrait t'y aider ?</i> »)
Aidante	elle est utile et enseigne (opportunité d'apprentissage) : elle aide l'élève à faire mieux ou différemment la fois suivante.

Il s'agit d'éviter les 4 R de la punition : rancœur, rébellion, retrait, revanche

### L'outil « Temps de pause » pour accéder à nouveau aux capacités de raisonnement

Suite à un état émotionnel trop intense, un temps de pause va permettre de retrouver ses esprits, de reconnecter ses émotions à sa capacité à les gérer: se sentir mieux pour agir mieux, l'élève qui se sent mieux se redirige plus facilement vers une conduite plus acceptable.

## Temps d'échange en classe

La réflexion et la verbalisation autour du vivre ensemble

Exercice pour définir des lignes de conduite et de vivre ensemble avec les élèves				
1 <sup>ère</sup> étape		2 <sup>ème</sup> étape		3 <sup>ème</sup> étape
Questionnement du jour posé par un adulte (professeur principal, enseignant etc.)	Exemples de réponses apportées par les élèves et notées par l'enseignant au tableau	Comment traduire ces réponses de manière concrète ?	exemples de réponses apportées par les élèves et notées par l'enseignant au tableau	En fin d'exercice, l'enseignant demande confirmation que ces solutions conviennent à chacun et que l'on s'engage tous à en garantir la mise en œuvre.
« De quoi a-t-on besoin entre nous pour travailler de façon efficace tout en passant un moment/une année agréable ? »	<p>1-Besoin de respect</p> <p>2-Besoin d'écoute</p> <p>Etc.</p>	<p>1-Qu'est-ce que l'on peut faire / dire pour que tout le monde se sente respecté?</p> <p>2-Qu'est-ce que l'on peut faire pour que tout le monde se sente écouté ?</p>	<p>1-On ne s'insulte pas. On ne se moque pas de l'autre...</p> <p>2-On fait le silence quand un camarade prend la parole. On attend son tour avant de parler...</p>	« Nous avons construit nos lignes de conduite afin que chacun d'entre nous puisse se sentir bien et partie prenante dans le groupe, peut-être que nous aurons à les faire évoluer, pour le moment nous allons nous entraîner à les respecter »

**\*Formuler les consignes de manière positive**

La formulation positive des consignes et des questions a son intérêt dans l'écriture des lignes de conduite. Il est plus facile pour un élève d'adopter un comportement lorsqu'il sait ce qui est attendu. Les formulations suivantes vont permettre de s'en rendre compte :

<b>Formulation négative des lignes de conduite</b> → Ce type de formulation désigne le comportement à ne pas adopter, tout en soufflant l'idée de ce type de comportement à l'élève	<b>Formulation positive des lignes de conduite</b> → Ce type de formulation désigne le comportement à adopter, tout en disant à l'élève ce qui est attendu de lui dans la manière de se comporter
<i>Ne courez pas dans le couloir</i>	<i>Marchez doucement dans le couloir</i>
<i>Ne frappez pas vos camarades</i>	<i>Prenez soin de vos camarades</i>
<i>N'écris pas sur le mur</i>	<i>Dessine sur ton cahier</i>
<i>N'insultez pas les autres</i>	<i>Parlez respectueusement avec les autres</i>

➤ Impliquer l'élève par le questionnement bienveillant individualisé et la recherche de solutions

Avoir recours à un questionnement bienveillant est un outil constructif dans la gestion des comportements inappropriés. Le questionnement, comme tout type d'approche individuelle présenté ci-dessus, se fait dans le calme (temps de pause préalable si nécessaire) et en dehors du groupe. Ainsi l'élève ne sera pas préoccupé par le regard de ses pairs mais par l'intérêt que lui porte l'enseignant pour qu'il s'améliore. L'adulte donne ainsi à l'élève l'occasion d'explorer lui-même les conséquences de ses choix et d'apprendre de lui-même le comportement qui aurait été attendu sans qu'il soit nécessairement verbalisé par l'adulte. De plus, lorsqu'une question est posée à un élève sous la forme d'un jugement, cela ne l'incite pas à la coopération mais au contraire à l'opposition. Pour que cela soit plus clair, le questionnement doit viser non pas la culpabilisation mais la responsabilisation et l'apprentissage : les réponses envisagées ne seront pas de même nature.

Questionnements types à propos d'un comportement inapproprié	
Questionnement avec jugement	Questionnement bienveillant
Ce type de questions incite l'élève à se défendre en adoptant une posture d'opposition, de justification ou de soumission sans réelle piste d'amélioration, d'autant plus si le ton est agressif et mis en scène devant les pairs. Cela n'incite pas l'élève à comprendre le sens mais lui impose un ordre qui ne lui laisse pas d'autres choix que d'accepter par soumission ou de refuser par rébellion, d'autant plus si cela se fait à la vue de ses pairs	Ce type de questions ouvre des pistes de réflexion, de remise en question et d'évolution pour l'élève et encourage la résolution de problème. L'adulte veut explorer ce que vit l'enfant et comprendre ce qui l'a motivé à agir de cette façon. Il a alors une attitude attentive et intéressée. Ce type de formulation incite l'élève non plus à se défendre mais à réfléchir. On enseigne la responsabilité et la coopération.
<i>Pourquoi as-tu triché ?</i>	<i>« Qu'est-ce qui fait que tu as triché ? » ... « Je comprends mais de quelle façon plus constructive aurais-tu pu atteindre cet objectif ? Comment vas-tu t'y prendre la prochaine fois ? » « Que s'est-il passé ? »</i>
<i>Pourquoi as-tu fait cela ?</i>	<i>« J'aimerais comprendre ce qui s'est passé, peux-tu m'en dire plus ? », « C'est ta version qui m'intéresse, on va trouver une solution ensemble », « Qu'est-ce que tu essayais de faire ? » ...</i>
<i>Pourquoi n'as-tu pas fait ce que je t'ai dit ?</i>	<i>De quoi as-tu besoin pour faire ce que j'ai demandé ?</i>
<i>Pourquoi es-tu venu en classe sans tes affaires ?</i>	<i>Que dois-tu apporter pour pouvoir travailler en classe ? Que peux-tu faire pour avoir des affaires à partir de demain ? De quoi ou de qui as-tu besoin ?</i>

## La communication non violente

Comprendre soi-même et autrui pour dire et écouter avec empathie

La **cause des émotions est à l'intérieur de soi (besoin) et non à l'extérieur (fait déclencheur)**

Une personne qui comprend que ses sensations et émotions sont l'expression de ses propres besoins, plutôt que le seul résultat d'un évènement extérieur, a plus de facilité à prendre la responsabilité de ce qu'elle ressent. Elle a ainsi moins recours à des propos accusateurs envers l'autre et elle est plus disponible à écouter ce que vit l'autre.

- l'**Observation**, qui permet de décrire les faits de manière objective, sans y mettre de jugement ;
- le **Sentiment** (agréable ou désagréable) ;
- le **Besoin** (satisfait ou non par ce qu'il s'est passé) ;
- la **Demande** (à soi ou à quelqu'un) qui permet, en cas d'insatisfaction, d'envisager une action pour rétablir l'équilibre.

Les **espaces d'écoute** pour les élèves dans les établissements expérimentant la CNV

### Les rencontres en cercle par la justice restaurative : pour prévenir et traiter une difficulté en milieu scolaire

La justice restaurative intègre les principes d'éducabilité et la nécessité d'un apprentissage actif des compétences sociales pour les élèves. Mettre en œuvre la justice restaurative à l'école ne consiste pas seulement à réparer les dommages (psychologiques ou matériels) mais surtout à **restaurer les relations entre les personnes**. La justice restaurative est un processus par lequel les parties concernées par un conflit décident ensemble de la manière de répondre à celui-ci.

Elle poursuit trois objectifs principaux :

- l'expression de chacune des trois parties (auteur(s), receveur(s) (victime), membres de la communauté impliqués dans le conflit) ;
- l'auto-responsabilisation de chacun ;
- la mise en œuvre d'un plan d'action.

La rencontre entre les trois parties peut prendre deux formes différentes (expliquées plus loin) :

- le « Cercle Restauratif » ;
- la « Conférence de justice réparatrice ».

A la différence du Cercle Restauratif qui peut être demandé suite à un conflit interpersonnel ou un sentiment d'injustice, la Conférence de justice réparatrice ne s'organise que lorsqu'il y a eu un dommage matériel, physique ou psychologique dont l'auteur reconnaît clairement sa part de responsabilité.

On est dans une approche réparatrice (centrée sur la réparation du préjudice porté à une victime) dans le cas des Conférences de justice réparatrice, tandis que dans les cas des Cercles Restauratifs, on est dans une approche restaurative (centrée sur le conflit comme occasion de restaurer la relation au sein d'une communauté et où l'on choisit volontairement de parler d'auteur et de receveur d'un acte plutôt que de victime, de coupable ou d'agresseur).

Le cercle ne remplace pas la sanction, il aide à la choisir de manière constructive et éducative pour l'élève et toute la communauté scolaire. Il arrive fréquemment qu'un cercle n'aboutisse à aucune sanction disciplinaire car il aura permis une résolution immédiate du conflit ou de l'incident et un engagement de l'auteur à poursuivre des efforts positifs envers la victime et l'ensemble de la communauté éducative. Le plan de réparation peut consister en cet engagement. C'est l'échange permis par le cercle qui en décidera. Ainsi, la direction s'engage aussi dans le respect de ce plan de réparation.