



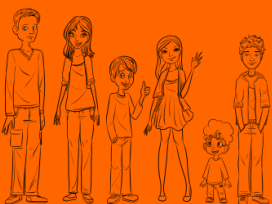
# La Famille Positive



**Edna GUCCIA**

## Tout ce qu'il faut savoir pour être un Parent Positif

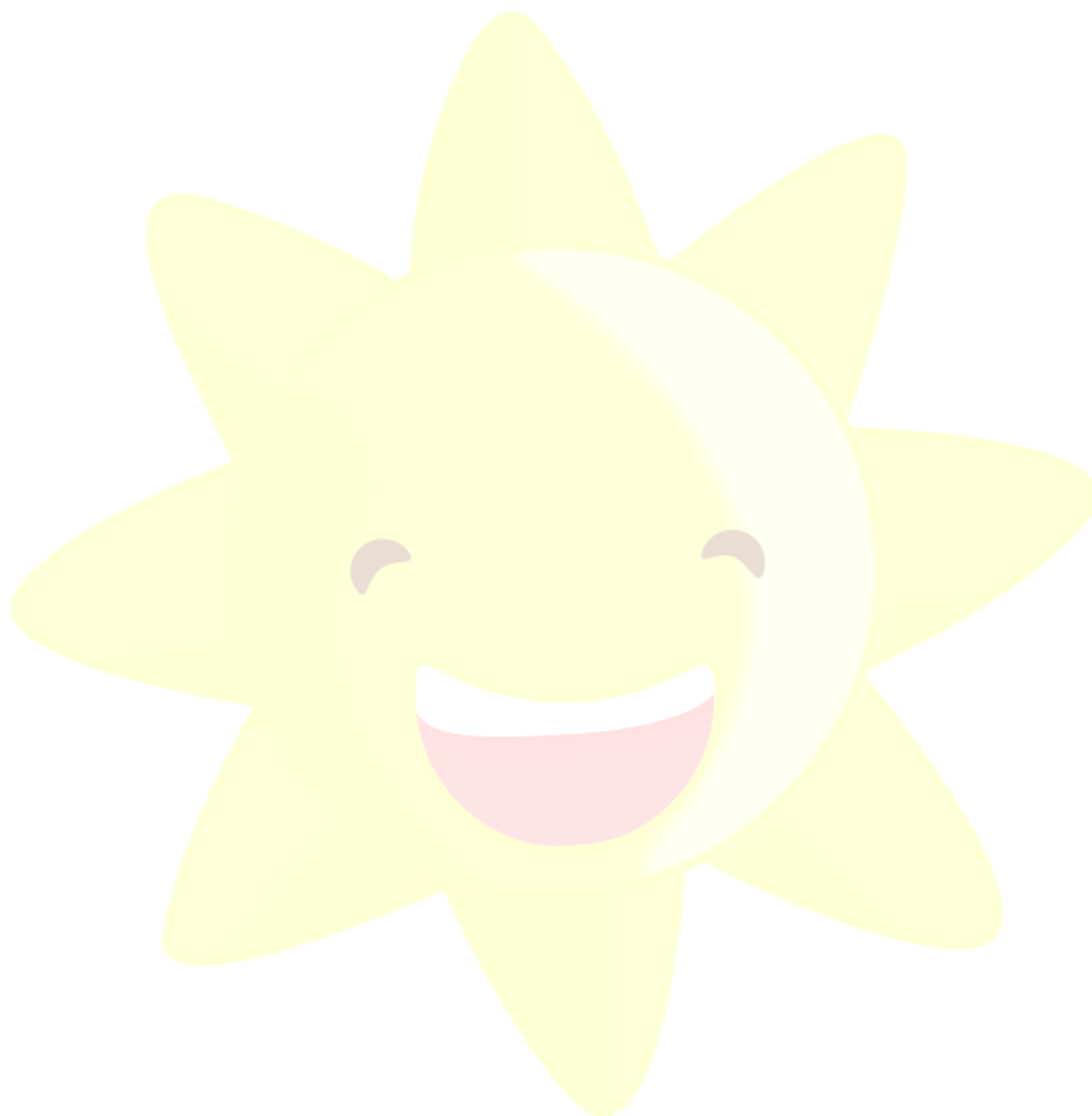
Inspiré des *Positive Discipline guidelines* de Jane NELSEN



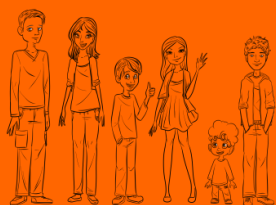
[www.lafamillepositive.com](http://www.lafamillepositive.com)

# La Famille Positive

*Pour vivre et éduquer positif ... rejoignez-nous*



2



**Tout ce qu'il faut savoir  
pour être un Parent Positif**

[www.lafamillepositive.com](http://www.lafamillepositive.com)



## IMPORTANT - A LIRE

Ce livre vous est offert par le blog [lafamillepositive.com](http://lafamillepositive.com), créé et administré par Edna GUCCIA.

Ce livre ne peut être vendu.

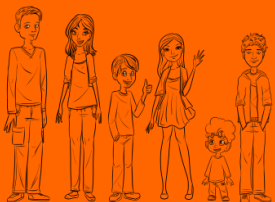
Vous pouvez l'offrir, à titre gratuit, à qui vous souhaitez, y compris par l'intermédiaire de votre site internet, votre blog ou toute autre plateforme numérique.

Vous n'avez pas le droit de le modifier, de le copier dans un autre document, en tout ou en partie sans l'autorisation de l'auteur.

Ce livre est inspiré des principes de la Discipline Positive.

Pour en savoir plus, l'auteur vous invite à lire le livre de référence de Jane NELSEN : La Discipline Positive, comment éduquer avec fermeté et bienveillance.

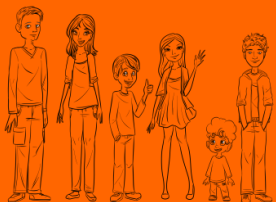
[www.lafamillepositive.com](http://www.lafamillepositive.com)





## SOMMAIRE

A PROPOS : Qui suis-je ?.....	5
Qu'est-ce que la Discipline Positive ? .....	6
La Discipline Positive : une démarche, une boîte à outils .....	6
D'où vient la Discipline Positive? .....	7
La Discipline Positive, des USA à la France .....	7
Ce qu'il faut savoir .....	9
1. Un enfant qui se comporte mal est un enfant découragé.....	9
2. Utilisez l'encouragement pour développer le sentiment d'appartenance chez votre enfant. ....	10
3. Planifier du temps « dédié » avec votre enfant.....	11
4. Partagez chaque jours vos «FLOP» et «TOPS».....	12
5. Mettez en place les Temps d'Echange en Famille.....	13
6. Laissez faire à votre enfant ce qu'il est en mesure de réaliser seul .....	14
7. Listez les corvées à faire dans la maison et répartissez les rôles.....	15
8. Prenez le temps des apprentissages.....	16
9. Soyez exemplaire et enseigner le respect mutuel. ....	17
10. Pratiquez "le temps de pause » .....	18
11. Abandonnez cette idée folle que pour faire mieux, un enfant doit d'abord se sentir moins bien. ....	19
12. Utilisez le temps de pose de façon constructive.....	20
13. La punition : des résultats à court terme uniquement .....	21
14. Apprendre aux enfants que les erreurs sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage. ....	22
15. Focalisez-vous sur les solutions plutôt que sur les conséquences.....	23
16. Connectez avant de corriger.....	24
17. Amusez-vous ! .....	25
La charte du Parent Positif .....	26





## A PROPOS : Qui suis-je ?



Je m'appelle **Edna GUCCIA**, avec mon mari, **Laurent**, nous avons « à nous deux » **4 enfants**. Nous sommes **une famille recomposée**.

Lorsque nous nous sommes rencontrés en 2008, Laurent avait Célia (10 ans), et moi j'avais Ethan (6 ans) et Nathan (4 ans).

Nous avons eu ensemble Liam en 2011 qui joue un peu le rôle du « trait d'union » entre nos deux familles :)

Etre **une famille recomposée**, cela veut dire que nous n'avons pas TOUS nos enfants 100% du temps. Dans ce contexte, c'est pour nous d'autant **plus important** que nous passions un **maximum de bons moments** lorsque nous sommes **ensemble**...

Nous nous nourrissions de nombreuses lectures pour atteindre cet objectif.

C'est notre expérience et nos connaissances que nous partageons avec vous sur notre blog.

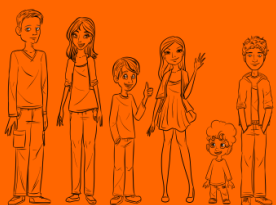
Début 2012, nous avons rencontré la **Discipline Positive** (pour la petite histoire, [Rdv ICI](#)). Cette approche nous a tout de suite séduits et nous l'avons mis en place dans notre famille. J'y ai trouvé un tel intérêt, que j'ai décidé en 2014 de devenir **formatrice en Discipline Positive**. Ceci, dans le but de partager à travers des ateliers, cette démarche qui apporte **tellement de bien-être au sein de la famille**.

Nous souhaitons que notre blog [lafamillepositive.com](http://lafamillepositive.com) soit également un **lieu d'échange** pour permettre de nourrir votre réflexion et de partager l'expérience de chacun.

Nous espérons que vous aurez plaisir à nous lire et nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires, vos remarques et vos questions sur la page suivante <http://lafamillepositive.com/a-propos/> ou en nous écrivant à l'adresse [contact@lafamillepositive.com](mailto:contact@lafamillepositive.com)

A très bientôt,

*Edna GUCCIA*





## Qu'est-ce que la Discipline Positive ?

*Ah! Il est où le temps où les enfants n'osaient pas contredire leurs parents, où ils obéissaient sans broncher, sans soupirer ? Bref, où les enfants écoutaient !*

*La société a évolué et les enfants aussi ! Les modèles d'éducation que nous avons connus sont ceux que nous avons tendance à vouloir reproduire. Mais ces modèles appartiennent à un autre temps ....*

*Avec la Discipline Positive, nous pouvons nous adapter pour proposer à nos enfants une éducation en phase avec le monde dans lequel nous vivons et dans lequel ils vont grandir.*

### La Discipline Positive : une démarche, une boîte à outils

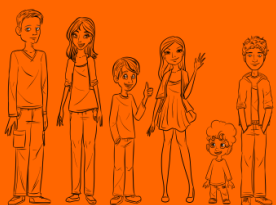
La **Discipline Positive** est une **méthode** pour les parents, les enseignants ou pour toute autre personne qui s'occupe **d'enfants**. Elle enseigne comment **les éduquer et les accompagner vers l'âge adulte** avec **fermeté et bienveillance**. C'est une méthode **ni permissive, ni punitive** qui s'appuie sur **l'encouragement**, dans le **respect** du monde **de l'enfant** et de celui **de l'adulte**.

**Cette méthode vise à faire de nos enfants des adultes autonomes, responsables et épanouis.**

### C'est plutôt tentant non ?

**Pour que la discipline soit POSITIVE il faut qu'elle respecte ces 5 critères :**

1. qu'elle soit **ferme et bienveillante**,
2. qu'elle développe le **sentiment d'appartenance**,
3. qu'elle soit **bénéfique** sur le **long terme** (ce qui n'est pas le cas de la punition efficace à court terme et laisse des sentiments négatifs sur le long terme),
4. qu'elle enseigne des **compétences sociales** telles que la coopération, la responsabilisation et le respect,
5. qu'elle développe la **confiance en soi**.





## D'où vient la Discipline Positive?

La Discipline Positive s'appuie sur les **travaux d'Alfred ADLER** et de son élève **Rudolf DREIKURS**, tous deux **psychiatres autrichiens**.



Alfred ADLER



Rudolf DREIKURS

Le Dr ADLER a été le premier, dans les années 1920, à importer aux USA l'idée d'un enseignement à la parentalité. Selon sa théorie, les **enfants doivent être traités avec respect**. Leur comportement est motivé par un **désir d'appartenance**. Par ailleurs, il souligne que **trop gâter et choyer** les enfants entraîne généralement des **problèmes de comportement** et ne leur permet pas de **vivre correctement en société**. Ainsi dans les années 30 ils ont défini une méthode « démocratique » d'enseignement et de parentalité.

## La Discipline Positive, des USA à la France



Jane NELSEN

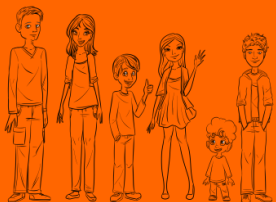


Lynn LOTT

Dans les années 80, **Jane NELSEN** s'appuie sur la théorie des Dr. ADLER et Dr. DREIKURS pour développer un programme autour de l'enseignement et l'éducation par l'encouragement. Elle rédige et publie en 1987 la première version du livre [LA DISCIPLINE POSITIVE](#). En 1988, elle s'associe avec **Lynn LOTT**, alors fondatrice d'un centre d'éducation pour la famille, pour rédiger le livre repris sous le titre [LA DISCIPLINE POSITIVE pour les adolescents](#).

Depuis, elles ont toutes les deux publié des ouvrages et développé des **programmes de formations** pour les parents, les enseignants et les éducateurs.

En 2004, elles créent la « Positive Discipline Association » qui vise à promouvoir leur méthode à travers le monde.





Béatrice  
SABATE

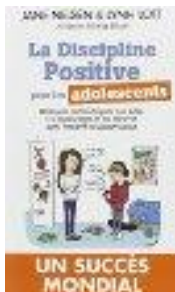
C'est ainsi que **Béatrice SABATE**, psychologue clinicienne française et formatrice certifiée en Discipline Positive revient des Etats-Unis et constitue en 2011 une première équipe de formateurs désireux de **faire connaître cette approche en France**. Ensemble ils créent en Mai 2012 l'Association [La Discipline Positive FRANCE](#). Cette association propose des ateliers de formation à la Discipline Positive à travers toute la France.

Si vous voulez plus de renseignements sur [les ateliers de la Discipline Positive](#), [cliquez ICI](#)

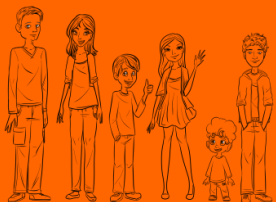
Retrouvez ci-dessous toutes les références des livres de Jane NELSEN et Lynn LOTT, traduit et adapté par Béatrice SABATE pour la France.



## [La discipline positive : EN FAMILLE ET A L'ECOLE COMMENT EDUQUER AVEC FERMETE ET BIENVEILLANCE](#)



## [LA DISCIPLINE POSITIVE pour les adolescents](#)







## Ce qu'il faut savoir

### 1. Un enfant qui se comporte mal est un enfant découragé

*Avoir en tête qu'un enfant qui se comporte mal est un enfant découragé qui s'y prend mal pour satisfaire un besoin.*

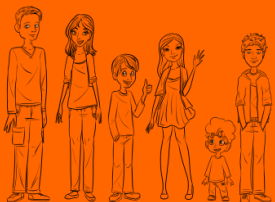


Ainsi, souvenez-vous que corriger le mauvais comportement de l'enfant sans comprendre quelle croyance l'a poussé à agir ne réglera pas le

problème sur le long terme.

La Discipline Positive vous propose une grille d'identification des besoins, en fonction des comportements de votre enfant... et de votre ressenti en tant que parent.

Pour la consulter, [cliquez ICI](#)



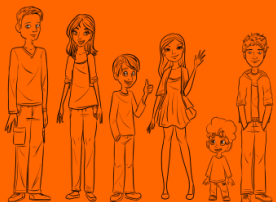


## 2. Utilisez l'encouragement pour développer le sentiment d'appartenance chez votre enfant.

*Remarquez, encouragez et félicitez chaque attitude positive plutôt que de signaler les erreurs ou ce qui n'a pas été fait ou bien fait.*

Attention, « encourager » ne veut pas dire « complimenter »... Par exemple :

<b><i>Au lieu de dire ... (Compliment)</i></b>	<b><i>Vous direz ... (Encouragement)</i></b>
Tu es un garçon intelligent	Bon travail !
Tu l'as bien réussi	Tu as fait des efforts qui portent leurs fruits
Tu es une petite fille très gentille	Merci pour ton aide
Un 18 en math ! Je suis fière de toi	Ce 18 est le fruit de ton travail, tu peux être fier(e) de toi.



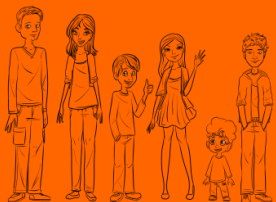


## 3. Planifier du temps « dédié » avec votre enfant.

*Un bon moyen pour que votre enfant se sente encouragé et écouté, est de passer du temps dédié avec lui.*



Le temps dédié est un temps qui lui appartient, où il pourra être force de proposition et choisir la ou les activités du moment. C'est un instant planifié à l'avance, passé ensemble, que rien ni personne ne peut venir perturber.





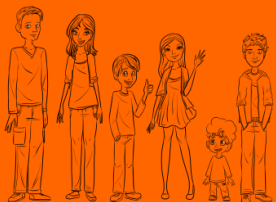
## 4. Partagez chaque jours vos «FLOP» et «TOPS»

*Au moment du couché, demandez à votre enfant de vous raconter le pire moment de la journée, mais également (et surtout), les plus beaux.*

Partager ensuite les vôtres ... vous serez surpris de tout ce que vous pourrez apprendre ...



Un peu à l'image des "[3 kifs par jour](#)" du livre de Florence Servan Schreiber (toutes les infos en cliquant [ICI](#)).



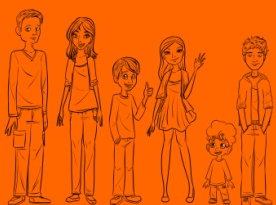


## 5. Mettez en place les Temps d'Échange en Famille

*Organisez vos Temps d'Échanges en Famille (TEF) dans le respect, la coopération et la bienveillance.*



C'est une des clefs pour créer une atmosphère chaleureuse dans votre foyer. Cette atmosphère aide vos enfants à développer des compétences d'autodiscipline, de coopération et de respect. Pour mettre en place les TEF, rdv [ICI](#) sur notre blog.





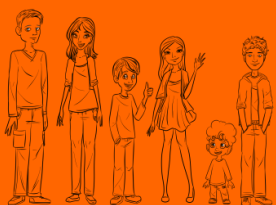
## 6. Laissez faire à votre enfant ce qu'il est en mesure de réaliser seul

*Laisser faire votre enfant, donnez lui des tâches qu'il est en mesure de réaliser seul et qui ont du sens.*



Cela leur permet de gagner en confiance et en compétences. Leur sentiment d'appartenance va se renforcer d'autant plus si leur contribution vous aide vraiment.

Par ailleurs cela lui permettra d'acquérir des compétences qui lui permettront de vous donner un véritable coup de main ;-)





## 7. Listez les corvées à faire dans la maison et répartissez les rôles

*Eh bien oui, pourquoi ce serait toujours les mêmes qui font les choses désagréables ?*

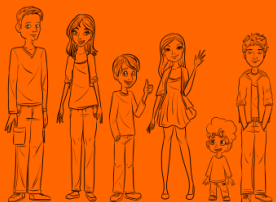
Faites tous ensemble la liste des "corvées" à réaliser dans la maison.

Décider ensemble de la répartition des rôles et de l'organisation à mettre en place pour que chacun y trouve son compte.

Les enfants sont plus enthousiastes et plus enclins à faire les choses lorsqu'ils sont associés aux décisions.

	Chloé A	Chloé B	Chloé C
Je débarrasse la table de mes déjeuners. Je mets la table pour le déjeuner	Mahlina ou Hanna	Mahlina ou Hanna	Mahlina ou Hanna
Je vide le lave-vaisselle	Chloé	Chloé	Henri ou Hanna
Je mets la table pour le dîner	Lierre	Chloé	Hanna
Je fais l'échange et je nettoie la machine	Henri	Lierre	Henri
Je range les DVD, les BD et les livres de poche	Chloé	Henri	Lierre

*simpleshumains.fr*





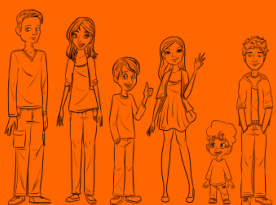
## 8. Prenez le temps des apprentissages.

*Si vous demandez de l'aide à votre enfant en lui demandant de réaliser une tâche, il faut prendre le temps de lui montrer et de lui expliquer clairement de que vous attendez de lui.*



Par exemple, assurez-vous qu'il comprend bien ce que signifie pour vous « débarrasser la table ». Pour lui, cela peut simplement vouloir dire apporter la vaisselle dans la cuisine lorsque pour vous il s'agit de mettre dans le lave-vaisselle, ranger ce qui va dans les placards et secouer la nappe.

Une bonne façon de s'assurer que votre enfant est bien en phase avec vous est de lui demander *"Est ce que tu as compris concrètement ce que j'attends de toi ?"* Et de le laisser reformuler.







## 9. Soyez exemplaire et enseigner le respect mutuel.

*C'est une façon d'être ferme ET bienveillant à la fois.*

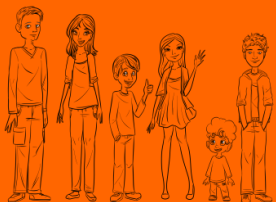
- Bienveillant en montrant votre respect à l'enfant,
- Ferme pour qu'il montre du respect à votre égard et à ce qu'impose la situation.



Credit photo Jupiterimages / Comstock / Getty Images

Ceci peut être difficile à mettre en place en situation conflictuelle.

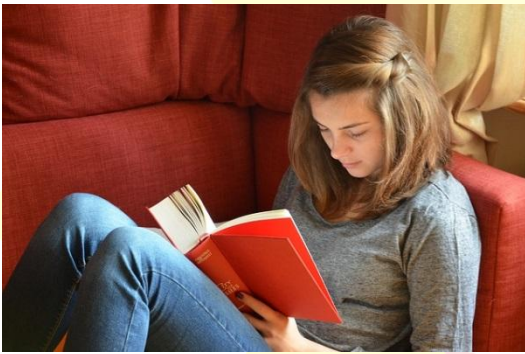
Dans ce cas utilisez le point suivant ...





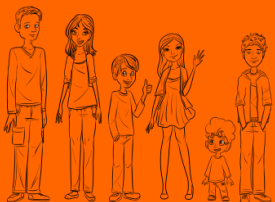
## 10. Pratiquez "le temps de pause" »

*Le temps de pause vous fera gagner en efficacité pour résoudre les conflits. On ne règle pas un conflit "à chaud" car les émotions prennent le dessus sur la raison.*



Enseigner à votre enfant à faire un "temps de pause" en vous mettant dans des pièces séparées pour faire quelque chose qui vous aide à vous sentir mieux.

Vous serez plus en mesure, une fois le calme revenu de régler le problème de façon respectueuse.



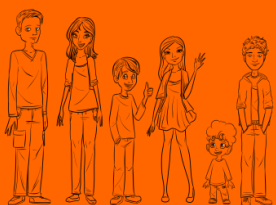


## 11. Abandonnez cette idée folle que pour faire mieux, un enfant doit d'abord se sentir moins bien.

*Auriez-vous envie de faire mieux si vous vous sentiez humilié(e) ?*



S'en souvenir permet d'avoir un nouveau regard sur l'attitude de votre enfant et sur votre façon de résoudre les problèmes avec lui. Enfin, souvenez-vous régulièrement de la règle précédente sur le temps de pause (encore !).





## 12. Utilisez le temps de pose de façon constructive.

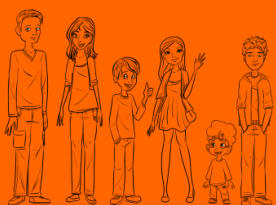
*Créer avec votre enfant un espace agréable. Avec des livres, de la musique, des coussins, des peluches, des dessins ou de jolies photos .... Tout ce qui peut vous aider à vous sentir bien (ou mieux).*



Souvenez-vous qu'un enfant fait mieux lorsqu'il se sent mieux (point n°11).

Proposez à votre enfant de faire un temps de pause dans cet espace lorsqu'il se sent envahit par des émotions négatives telles que la peur, la colère, la tristesse ...

Une très belle illustration de ce qu'il se passe dans le cerveau est disponible en [cliquant ICI](#) (vidéo) vous comprendrez mieux pourquoi le temps de pause est **NECESSAIRE** pour se reconnecter à ses émotions...





## 13. La punition : des résultats à court terme uniquement

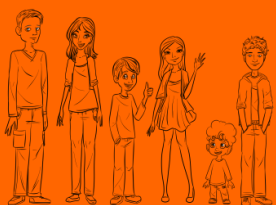
*La punition est un bon moyen pour faire cesser un mauvais comportement sur le champ...*

... Mais Il faut être vigilant sur ce que fonctionne et qui peut avoir des effets négatifs sur le long terme...

Se souvenir des « 4R de la punition » peut vous aider à chercher des alternatives à la punition.

La punition engendre :

- **R**essentiment,
- **R**evanche,
- **R**ébellion,
- **R**etrait.





## 14. Apprendre aux enfants que les erreurs sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage.

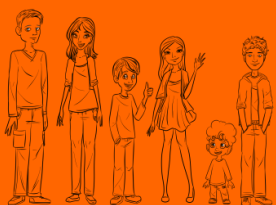
*Un bon moyen d'apprendre aux enfants cette règle est d'être vous-même une figure d'exemple.*

Vous pouvez être un modèle en utilisant la règle des "3R de la réparation" lorsque vous faites une erreur.



- 1er R : **R**econnaître (oup's j'ai fait une erreur)
- 2ème R : **R**éconcilier (je suis désolé(e) ce n'est pas de cette façon que j'aurais dû m'y prendre)
- 3ème R : **R**éparer (comment pouvons-nous faire pour arranger cela et ne plus que cela se reproduise) il est important ici de se focaliser sur les solutions et non sur la faute ;-).

Le 3ème **R** ne pourra être efficace que si vous avez bien réalisé les étapes 1 et 2 !





## 15. Focalisez-vous sur les solutions plutôt que sur les conséquences

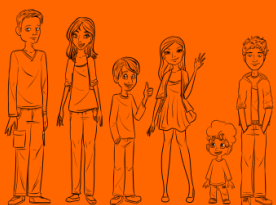
*Lorsqu'un enfant a un comportement inapproprié, il faut réfléchir ensemble sur les solutions pour faire cesser ce comportement plutôt que de s'attacher à lui faire subir les conséquences de celui-ci.*

Invitez votre enfant à trouver avec vous une solution qui est :

- **R**eliée
- **R**espectueuse
- **R**aisonnable
- **A**idante



C'est la règle de **3R** et du **A** de la recherche de solution en Discipline Positive.





## 16. Connectez avant de corriger

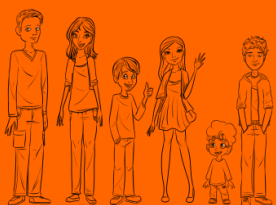
*Assurez-vous que le message de votre amour et de respect est compris par votre enfant.*



Photo Getty Image

Commencez vos phrases par un message clair :  
*« Je crois en toi, je sais que tu peux faire les choses bien, je t'aime et je m'inquiète à ton sujet, je suis sûr(e) que tu peux trouver une solution, veux-tu qu'on réfléchisse ensemble pour trouver une solution ?... »)*

Bien entendu en faisant cela, le ton sur lequel vous direz les choses comptera pour beaucoup dans l'accueil de votre message ;-)

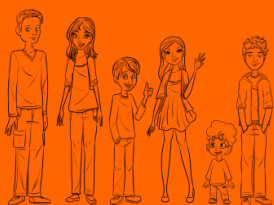






## 17. Amusez-vous !

Apportez la joie dans votre famille 😊





## La charte du Parent Positif

- 1. Je sais que si mon enfant se comporte mal c'est qu'il est découragé.**
- 2. J'utilise l'encouragement pour développer le sentiment d'appartenance chez mon enfant.**
- 3. Je planifie du temps « dédié » avec mon enfant.**
- 4. NOUS partageons chaque jour nos «FLOP» et «TOPS».**
- 5. Nous mettons en place les Temps d'Echange en Famille.**
- 6. Je laisse faire à mon enfant ce qu'il est en mesure de réaliser seul.**
- 7. Nous listons ensemble les corvées à faire dans la maison et nous répartissons les rôles.**
- 8. Je prends le temps des apprentissages.**
- 9. Je suis exemplaire et j'enseigne le respect mutuel.**
- 10. Je pratique "le temps de pause ».**
- 11. J'abandonne cette idée folle que pour faire mieux, un enfant doit d'abord se sentir moins bien.**
- 12. J'UTILISE LE TEMPS DE POSE DE FAÇON CONSTRUCTIVE.**
- 13. JE ME SOUVIENS QUE LA PUNITION DONNE DES RÉSULTATS À COURT TERME UNIQUEMENT**
- 14. J'apprends à mon enfant que les erreurs sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage.*
- 15. Je me focalise sur les solutions plutôt que sur les conséquences.**
- 16. Je connecte avant de corriger.**
- 17. Nous nous amusons !**

