le PéDiaTRE

L'enfant est partout, le pédiatre doit y être



ÉDITORIAL
Les onze vaccins de l'enfant qui deviendront obligatoires le 1er janvier 2018 sont indispensables

CAHIER FMC
Les enjeux de la lutte pour la vaccination

CAS CLINIQUE
Le médecin acteur de la protection de l'enfance

24e CONGRÈS NATIONAL DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE DE L'AFPA - LILLE 23-25 JUIN 2017 - BIENTRAITANCE DE L'ENFANT
La convention des droits de l'enfant et son application
Guidance parentale et « Discipline Positive »
Contrôler l'asthme pour une vie normale

PROFESSION PÉDIATRE
Cinq ans de pratique de l'accueil des internes DES de pédiatrie en cabinet

ÉTHIQUE ET PÉDIATRIE
Prendre soin de ceux qui nous soignent – Habiter la médecine quand on est soignant - 2/3

LECTURES
Docteur, vous n'auriez pas un livre sur… les papas ?

N° 281 \ Bimestriel \ Tome LI \ 2017-4 \ juillet-août

font pas évoquent le manque de preuves et le sentiment de délation, la crainte de se mêler de ce qui ne les regarde pas. En réalité, l'état de la protection de l'enfance est alarmant. Douze à quinze mille mesures judiciaires de protection d'enfants en danger ne seraient pas appliquées faute de moyens. Les associations rapportent un nombre très important de placements abusifs. Des placements d'enfants séparés de leurs parents pour raisons économiques ou des placements chez un parent violent au motif d'un syndrome d'aliénation parentale de l'autre parent (la mère le plus souvent).

Tous les cinq ans, des représentants du comité des droits de l'enfant (ONU), organisme chargé de veiller à l'application de la convention, se déplacent dans les pays, rencontrent les dirigeants et les associations, récupèrent des rapports et formulent des recommandations à destination des États. Le dernier contrôle de la France a eu lieu en 2016, le gouvernement a rendu un rapport plutôt satisfaisant mais celui du Cofrade était plus critique et comprenait vingt pages de recommandations concernant tous les domaines de la convention. Le Cofrade dénonçait par exemple, la discrimination et la stigmatisation des enfants Rom, le manque de médecins scolaires, la dégradation des services… Il demandait aussi une augmentation des moyens alloués à la pédiatrie.

Lors de la campagne présidentielle, Emmanuel Macron s'est engagé à diffuser les droits de l'enfant, à poursuivre le plan de lutte contre les violences faites aux enfants et à renforcer la formation des professionnels (droits des enfants et repérage des violences). Cependant, la récente suppression des ministères de l'Enfance (réattribué au ministère de la Santé et des Solidarités) et de la Jeunesse (réduit au ministère des Sports) inquiète les associations. En effet, l'existence d'un ministère de l'Enfance donnait de la visibilité à la thématique et permettait d'avoir un interlocuteur dédié pour coordonner les différentes administrations concernées. Par exemple, en ce qui concerne les mineurs isolés migrants, tous les ministères sont partie prenante : justice, éducation, culture, santé, affaires internationales… Le Cofrade n'a plus la possibilité d'avoir un interlocuteur unique, ce qui rend toute démarche très compliquée.

Le Cofrade réclame aussi l'évaluation de l'impact des lois sur les enfants. Par exemple, la nouvelle loi sur le divorce sans juge (devant notaire) : de prime abord elle simplifie la séparation des couples mais elle supprime la personne qui était là pour écouter et protéger les enfants. Un formulaire à donner à l'enfant est prévu. Il lui est demandé s'il a bien été informé par ses parents du fait qu'il peut consulter un avocat et aller devant le juge s'il n'est pas satisfait. Cette démarche met l'enfant dans une position impossible à tenir en lui donnant une responsabilité trop importante en cas de basculement du dossier de divorce chez le juge.

Certaines avancées sont tout de même constatées. Concernant les châtiments corporels, par exemple, une loi a été récemment adoptée par le Parlement, stipulant que l'autorité parentale ne doit pas donner le droit aux parents de pratiquer sur leurs enfants des châtiments corporels ou une quelconque violence à but éducatif. Hélas, cette loi a été invalidée par le Conseil constitutionnel. Cependant, sa reconnaissance par le Parlement signe une évolution des mentalités.

Guidance parentale et « **Discipline Positive** »

La Discipline Positive de Jane Nelsen et Lynn Lott est née de la rencontre entre la psychologie individuelle et un besoin de réponses pragmatiques aux difficultés éducatives. Elle propose une méthode et des outils au service d'une démarche éducative ferme et bienveillante.

D'après un atelier d'introduction à la « Discipline Positive » de Jane Nelsen par **Béatrice Sabaté,** *psychologue clinicienne, présidente de l'association Discipline Positive France http://www.disciplinepositive.fr/*

La Discipline Positive est une démarche inspirée de la psychologie individuelle théorisée par Alfred Adler. Elle donne des clefs et des outils susceptibles d'aider les éducateurs au sens large, et en particulier, d'accompagner les parents dans leur pratique éducative.

Alfred Adler (1870-1937), psychiatre autrichien contemporain de Freud, quitte le cercle psychanalytique viennois en raison de ses divergences avec Freud. Adler fonde sa théorie sur la conviction que ce qui motive l'être humain est de nature sociale. Il développe une approche originale de psychologie individuelle qui considère l'être humain dans ses interactions sociales en fonction de sa logique spécifique et unique.

Sa pensée a été modélisée et diffusée par un de ses collègues, Rudolf Dreikurs, également psychiatre autrichien (1897-1972), qui l'a ainsi rendue accessible au plus grand nombre.

Il y a une quarantaine d'années, deux Américaines, docteurs en éducation et thérapeutes, Jane Nelsen et Lynn Lott, ont mis au point la Discipline Positive en déclinant les principes adlériens sous forme de formations, d'ateliers, d'activités. La Discipline Positive est donc née de la rencontre d'une théorie européenne très solide et du pragmatisme américain. Cette discipline n'est pas nouvelle mais elle se développe beaucoup actuellement car elle répond à un besoin très contemporain.

Les fondements de la Discipline Positive

La Discipline Positive repose sur trois piliers : l'encouragement, la fermeté et la bienveillance.
L'encouragement sous-tend une approche de coopération qui vise à développer des compétences émotionnelles et civiques chez les enfants. Encourager permet d'insuffler de la force à l'enfant et l'aide à développer le sentiment qu'il est capable.
La fermeté, s'articule autour du respect de soi, du respect de la situation, du respect du cadre fixé, des consignes, des règles et des interdits. Un pédopsychiatre comparait l'enfant à une mayonnaise : *dans une assiette plate, la mayonnaise ne monte pas. Il lui faut un bol*, la fermeté est le bol contre lequel l'enfant s'appuie pour se construire.
La bienveillance représente la connexion, la capacité à comprendre la logique privée de l'enfant. Certaines techniques simples peuvent aider les parents à entrer dans cette logique en se mettant à la place de l'enfant.
En Discipline Positive et en psychologie adlérienne, le but recherché n'est pas le bonheur individuel mais le bon fonctionnement des relations sociales et familiales. Il est question de développer le lien dans toutes ses dimensions : lien à soi, à l'autre, au monde.

Plaintes et espoirs des parents

Les plaintes des parents qui amènent le pédiatre à les accompagner sur le versant éducatif, sont liées aux comportements des enfants : les colères, les troubles du sommeil, la jalousie, les troubles alimentaires, les phobies, les cris, l'agressivité, les manifestations d'anxiété, les « caprices », l'insolence, la désobéissance, les prises de risque ou au contraire l'inhibition…
En regard de ces plaintes, les parents ont des attentes. Ils visent des compétences et des talents pour leurs enfants. Ils les voudraient bien dans leur peau, confiants, autonomes, sociables, attentifs aux autres, créatifs, curieux, débrouillards, ils aimerainet qu'ils soient capables de s'affirmer tout en créant des liens durables et profonds, c'est-à-dire principalement qu'ils soient en mesure de développer des compétences psychosociales. Les compétences émotionnelles, sociales et civiques sont indispensables et complémentaires des compétences scolaires.

Les difficultés conçues comme des opportunités d'apprentissage

La Discipline Positive part des difficultés identifiées pour déterminer quelles compétences sont à développer. Par exemple, un enfant qui a tendance à faire des colères devra être guidé vers une plus grande maîtrise de soi. Si un enfant ne s'habille pas seul à l'âge où il devrait savoir le faire, l'attention sera plutôt orientée vers l'acquisition de l'autonomie. Il s'agit donc de pointer les difficultés spécifiques et de changer le regard des parents en faisant d'une difficulté une opportunité d'apprentissage.
Il faut cependant veiller au respect des étapes du développement tout au long de cette démarche car l'apprentissage est un processus. Pour cela il est nécessaire d'aider les parents à identifier quelles seront les étapes intermédiaires de l'apprentissage qui conduiront à l'acquisition de la compétence à développer, par exemple à s'habiller seul. Pour cela ils seront amenés à co-construire des routines avec leurs enfants.
En Discipline Positive on utilise pour ce faire des outils d'aide à la parentalité. En travaillant une posture parentale ferme et bienveillante, on les aide à progresser dans la démarche d'encouragement de leur enfant et ainsi à développer progressivement leur propre sentiment d'être capable en tant que parents.
Il est indispensable de travailler à ces deux niveaux : parents et enfant car, un parent encouragé est encourageant pour son enfant et instaure un cercle vertueux.

Quelques outils d'aide à la parentalité

– Déterminer son cap éducatif afin de centrer l'énergie sur les compétences à développer.
– Identifier et développer la compétence manquante.
– Sortir de la logique bon/mauvais outil (ça marche versus ça ne marche pas) pour faire de l'incident qui survient une opportunité d'apprentissage. Il faut du temps avant que cela fonctionne. En s'installant dans une logique ferme et bienveillante, le parent va progressivement toucher par des milliers de petits gestes la logique interne de son enfant. Il convient donc de rester centré sur la progression et ce qui se passe réellement chez l'enfant sous la surface du comportement.
– Essayer de se faire modèle des compétences recherchées pour ne pas créer une rupture de logique. Cela signifie être cohérent, ne pas crier sur l'enfant pour lui dire de se calmer. Par exemple, si les

parents passent avec l'enfant un accord concernant l'arrêt des écrans et l'heure du coucher et que finalement, ils le laissent devant la télévision lorsque cela les arrange, ils ne sont pas modèles du respect de la consigne. Il ne s'agit pas de demander aux parents d'être parfaits mais de se centrer sur la compétence à acquérir et d'utiliser à chaque fois que cela est possible l'apprentissage par l'observation.
La psychologie adlérienne considère que l'enfant, en particulier au cours des six premières années de sa vie, apprend par observation de millions de scénettes dont il se sert pour construire sa logique privée.
– Avancer étape par étape : se fixer des objectifs intermédiaires.
– Encourager l'enfant en valorisant les étapes intermédiaires.
– Partir des forces pour construire. C'est-à-dire demander aux parents ce qu'ils mettent déjà en œuvre et le prendre comme point de départ. C'est une approche plus encourageante, beaucoup moins anxiogène que de se lancer dans ce que l'on ne connaît pas du tout. En partant de ce qui fonctionne, on trouvera où accrocher les principes éducatifs qui favoriseront l'apprentissage.
– Dire à l'enfant ce qui est attendu de lui (fermeté).
– Utiliser le questionnement pour impliquer l'enfant et comprendre sa logique (bienveillance).
– Ajuster ses attentes au développement de l'enfant.
– Valoriser les compétences psycho-sociales.

Chercher les solutions avec les parents

La recherche de solutions avec les parents est un outil central en Discipline Positive. Elle a pour objectif de résoudre les problèmes, en développant la coopération dans un respect mutuel. Chacun contribue avec sa créativité et sa logique propre afin de trouver des solutions qui conviennent aussi bien aux parents qu'aux enfants. Cette démarche s'apprend et nécessite un entraînement. La Discipline Positive, utilise le questionnement et passe des accords avec l'enfant.
Exemple pratique : *à quoi ressemble une chambre rangée pour toi ? Dis-le-moi et je te dirai à quoi cela ressemble pour moi puis nous nous mettrons d'accord sur ce que tu peux faire qui nous irait à tous les deux.*
Grâce à cette démarche d'intérêt et de questionnement, la discussion s'engage avec bienveillance et les attentes de chacun sont exprimées et prises en compte. Par la suite il s'agira de passer un accord avec l'enfant, qui devra être respecté par tous, et sur ce point les parents auront à charge d'assurer le suivi de l'accord. Celui-ci ne sera pas toujours bien respecté mais par l'encouragement, on en fera une opportunité d'apprentissage.

L'appui sur le questionnement est un outil formidable pour développer l'autonomie et la responsabilité ; les enfants possèdent une prédisposition naturelle à contribuer qu'il faut développer en la stimulant. À chaque fois qu'un enfant aide à la maison, quelle que soit l'importance de la chose, cela lui donne une utilité sociale. Plus il se sent reconnu et valorisé, moins il a besoin de recourir à des comportements inappropriés pour avancer. En consultation, lorsqu'un enfant est agité et qu'on lui demande une collaboration comme par exemple, d'aller chercher le stéthoscope, cette demande lui donne une place au sein de la consultation qui souvent, l'aide à se stabiliser.
La Discipline Positive va permettre de co-construire les lignes de conduite, les responsabilités et les rituels en fonction de ce que les parents trouvent important de transmettre.

Aider et soutenir les parents

Il arrive que les parents fatigués n'aient pas la patience d'être dans cette posture ferme et bienveillante.
Des outils de gestion de la frustration peuvent les soutenir, comme l'outil du temps de pause de Jane Nelsen d'après le modèle du cerveau dans la main du neuropsychiatre américain Daniel Siegel[1]. Dans ce modèle, le pouce replié au creux de la paume figure le cerveau limbique, siège des émotions. Les quatre autres doigts repliés par-dessus le pouce simulent le cortex frontal, siège des fonctions exécutives supérieures et de la régulation des émotions. Chez une personne débordée par ses émotions, tout se passe comme si la main s'était brusquement ouverte laissant le pouce à nu, c'est-à-dire déconnectant le système limbique du centre de gestion émotionnel. Se concentrer sur la fermeture des doigts qui viennent doucement se reconnecter avec le pouce, symbolise l'importance de s'apaiser et de reprendre le contrôle de ses émotions. Il y a autant de temps de pause que d'individus, à chacun de créer ce qui lui convient.
En Discipline Positive, la façon d'utiliser outils et stratégies répond à une démarche. Il ne s'agit pas simplement de « plaquer » des outils. Le temps de pause peut-être utile à partager avec les parents et également avec les enfants pour les aider à réguler leurs émotions. Plus on peut mettre en mots ce qui arrive et plus il est facile de se reconnecter avec sa rationalité.

1 vidéo YouTube : Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

Les enfants sont d'excellents observateurs mais ils interprètent souvent de façon erronée. Et construisent sur ces interprétations les croyances à partir desquelles ils vont agir. Exemple, *Maman a pris du temps pour s'occuper de ma sœur, donc elle la préfère.* L'enfant est pris dans un cycle : comportement/expérience/perception et interprétation/croyance/comportement/expérience etc. Il est important de l'aider à développer ce dont il a besoin sans en faire un enfant roi.

En Discipline Positive, on s'éloigne de l'autoritarisme comme du laissez-faire pour se centrer sur la fermeté et la bienveillance. Alfred Adler met en avant les deux besoins essentiels de l'être humain : le besoin d'appartenance et le besoin de contribution.

Certains enfants par exemple vont devenir des « enfants clowns », afin d'être le centre de l'attention de leur famille car ils croient qu'ils « appartiennent » parce qu'ils focalisent l'attention. La Discipline Positive permet de passer derrière le comportement afin de comprendre les buts cachés de l'enfant, sa logique interne et de lui apporter ce dont il a besoin de façon appropriée.

Le changement de posture des parents prend du temps, ils ont eux aussi besoin de parcourir leur chemin. Les praticiens qui font de la guidance parentale peuvent s'appuyer sur l'encouragement des parents afin qu'ils puissent à leur tour encourager leurs enfants et s'approprier les outils sur lesquels appuyer leur démarche éducative. L'encouragement ne doit pas se centrer sur le résultat mais sur la progression. Il est utile d'expliquer aux parents qu'encourager n'est pas complimenter. Le compliment est une appréciation positive centrée sur un résultat, qui fait courir le risque de devenir dépendant du regard de l'autre. L'encouragement, en revanche, permet à l'enfant de développer le sentiment qu'il est capable car il s'intéresse au chemin parcouru, à la progression et aux forces mises en œuvre. Par exemple, « *Quel dessin magnifique! Je suis fier de toi* » est agréable à recevoir, mais ne développe pas la même chose chez l'enfant que « *Le dessin de ton oiseau est tellement coloré, avec du mouvement que l'on dirait qu'il va s'envoler ! J'ai vu combien tu t'es appliqué !* ». Il s'agit de trouver un juste équilibre susceptible d'aider à développer ce fameux sentiment d'être capable.

Au final, la Discipline Positive invite à être le parent que l'on a envie d'être, dans la fermeté et la bienveillance. Elle propose à tous ceux et celles qui font de la guidance parentale une démarche pragmatique et des outils afin de favoriser le développement de l'enfant tout en œuvrant au bon fonctionnement des liens familiaux.

Lectures à proposer aux parents

- La Discipline Positive de Jane Nelsen, adaptation Béatrice Sabaté, Ed. Marabout
- Pour une enfance heureuse du Dr Catherine Gueguen coll. Pocket
- Le cerveau de votre enfant – manuel d'éducation pour les parents d'aujourd'hui de Daniel Siegel et Tina Paine-Bryson. Ed. Les arènes

Pour en savoir plus

- Introduction à la théorie adlérienne d'Elsa Dreikurs Ferguson traduit par Armelle Martin et Béatrice Sabaté Editions du Toucan
- Le site de l'Association Discipline Positive France : www.disciplinepositive.fr
- Le site de Béatrice Sabaté : www.acteursdelien.com

À relire

- le pédiatre, n° 276 (2016-5), p 8-9 : La discipline positive, approche de la parentalité.
- le pédiatre, n° 277 (2016-6), p 17-22 : Surpoids et obésité - Aide à la parentalité, une nouvelle nécessité *Véronique Desvignes.*