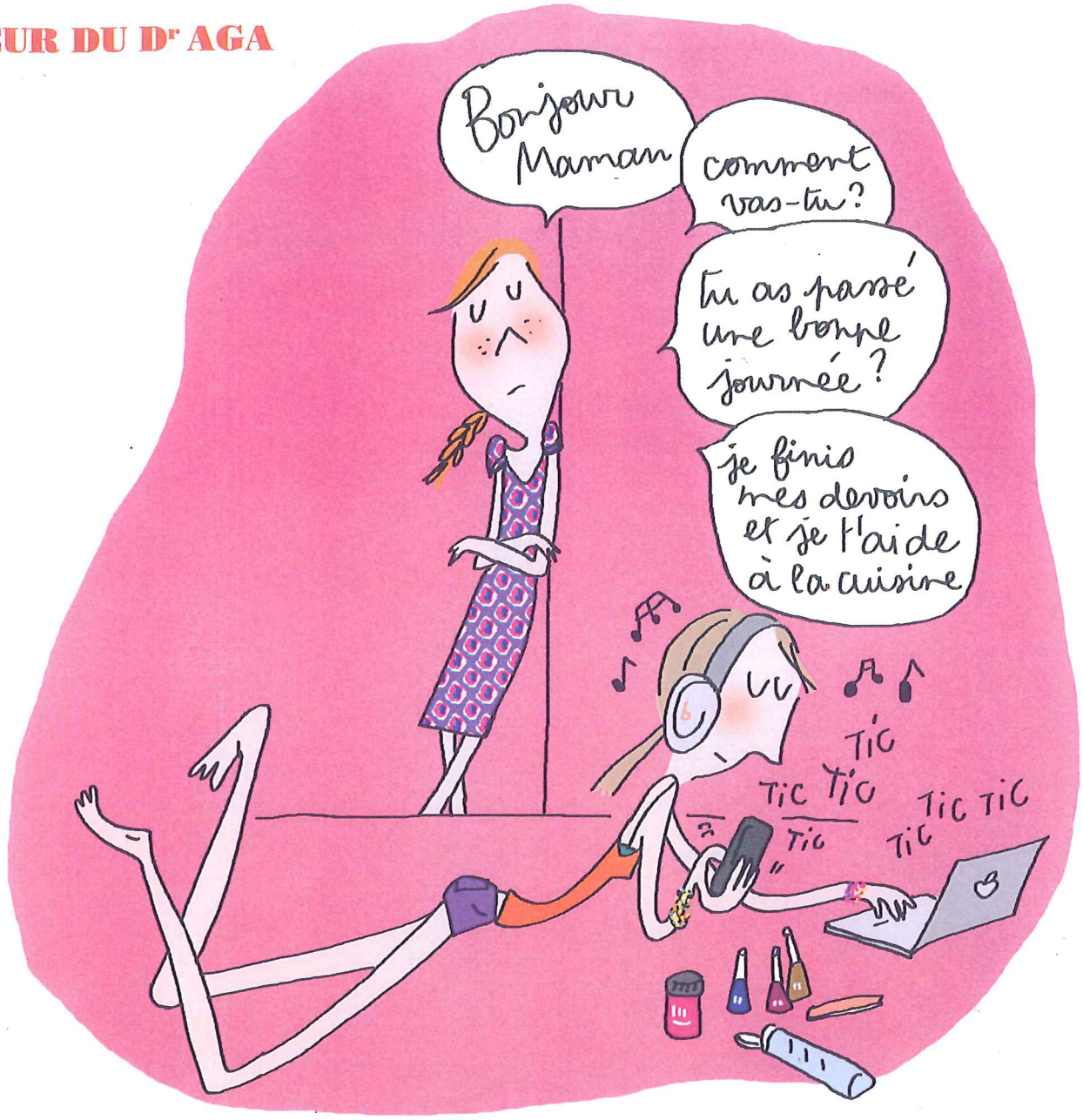

CHÉRI, J'AI POSITIVÉ LES GOSSES !

Vos enfants vous rendent dingues ? Le Dr Aga a infiltré un atelier de parents pour tester la « discipline positive ». Prenez-en de la graine.

DISONS-LE TOUT NET : Didier (ai-je déjà eu l'occasion de vous parler de mon mari, cet astre ?) et moi-même n'avons jamais eu de problème d'autorité. A la maison, il nous est souvent arrivé de finir à cinq un dîner entamé à cinq, et à plusieurs reprises (6 septembre 2002, 15 mars 2006, 26 octobre 2011) nos enfants ont spontanément sorti le chien, sans que nous ayons besoin de les menacer avec un couteau à huîtres. Autant dire que, en recevant le livre de Jane Nelsen*, je commence par lever un sourcil goguenard : la discipline positive ? Pourquoi pas la schlague affirmative ou le knout convivial ? Encore un truc pour Américaines piquées ! Mais la vie est ainsi faite que, deux heures plus tard, lorsque, maman douceur, j'aide Paulo, 11 ans, à réviser le DST de mathématiques et qu'à la question « Où est ton compas ? » il ne daigne sortir du coma que pour répondre « Dans ton cul », je suis secouée d'un vif désir de châtiment corporel. Dont je m'abstiens, tût tût, pas de ça chez nous. A la place, je dis : « Mais t'es aussi con que ton père, ma parole », et là, on se regarde, le petit et moi, et je comprends

qu'il y a quelque chose de perfectible dans la façon dont les gens se parlent dans cette famille. Le soir même, je commence le bouquin. Le lendemain, je m'inscris à un atelier de discipline positive.

JEUDI MIDI, DANS UNE MVC (MAISON DES VIEUX et de la culture) du 15e arrondissement de Paris. En voyant les douze participants aux visages graves installés en cercle dans cette salle sans fenêtres, j'ai peur de devoir avouer en public que oui, je suis alcoolique. Il n'y a qu'un seul papa, mais ça, m'explique Béatrice Sabaté, c'est parce que c'est en pleine journée : les sessions du soir sont plus mixtes. Cette Béatrice Sabaté, c'est celle qui a importé la DP (on dit comme ça, entre pros) en France, il y a deux ans, et c'est aussi un gourou, si j'en juge par le fait qu'elle irradie comme si elle avait avalé une ampoule et qu'on a tout le temps envie de la regarder. Elle est aidée de la blonde Marie, venue de Marseille : si la DP se pratique surtout à Paris pour le moment, ça commence à bien bouger en régions ; d'ailleurs, trois mamans sont venues en train de Vendée et de Bourgogne. On commence par nous présenter les grands principes : la discipline positive propose de mettre « chaque jeune en état de capacité » (scolaire et sociale), elle s'adresse aux parents mais aussi aux enseignants, s'inspire du travail d'Alfred Adler (disciple dissident de Freud) et avance « besoin d'appartenance » et « soif de contribution » comme des aspirations universelles, quels que soient l'âge, le caractère ou le contexte social. Cela posé, pour les participants au stage, c'est relativement homogène : autour de moi, les douze futurs apôtres de la DP ont tous des bons petits looks de CSP+. Une majorité de familles nombreuses, dont quelques-unes recomposées. C'est le cas de celle du seul papa, C., qui raconte : « Mes ados partent en sucette, et je ne les ai qu'un week-end sur deux. Entre le temps passé sur les consoles et celui passé à faire la gueule, ça me laisse une fenêtre de tir d'environ deux heures pour les ravoir. »

CHACUN EXPLIQUE SON OBJECTIF : CERTAINES sont inquiètes pour un enfant en particulier, d'autres se sentent débordées ou désarmées, d'autres enfin voudraient simplement que les décibels baissent à la maison. Personne n'est là pour apprendre comment on envoie un gamin à Polytechnique, tiens tiens... L'ambiance est détendue, il y a un vrai réconfort à sentir qu'on n'est pas les seuls à être maladroits ou impatients avec ses enfants. La seule à déguster, c'est l'infiltrée de ELLE, qui touche du doigt les limites de sa mission : comment va-t-elle faire pour faire rigoler ses lectrices, alors que tout ce qu'on lui dit lui semble tellement sensé, tellement porteur d'espoir ? Ainsi, sur des choses aussi simples que : « un enfant qui se comporte mal est un enfant découragé » – je me doutais bien que mon Paulo n'oubliait pas régulièrement de noter ses devoirs rien que pour m'emmerder. Soudain, on me propose non pas de le punir quand il ne les note pas (belle démonstration de l'animatrice sur l'inutilité, voire la toxicité des punitions), mais de l'encourager quand il y pense. Et ça, ça m'ouvre des horizons, même si je sens qu'avant que je sois capable d'applaudir des deux mains en signant un énième bulletin de consigne, « bravo chéri, tu l'as pas oublié dans ton casier cette fois ! », y a encore un peu de boulot. Pas grave, j'ai le droit de ne pas y arriver tout de suite (« la DP est une éducation à long terme ») et surtout de me planter : Jane Nelsen, la gourou en chef, ne voit-elle pas dans les erreurs « de formidables occasions d'apprendre » ? Le plus fort, peut-être, c'est la « grille d'identification des besoins derrière les comportements inappropriés », basée sur le ressenti des parents. Si on est inquiet ou agacé par l'attitude d'un jeune, ce n'est pas symptomatique du même mal que si on se sent impuissant ou blessé, par exemple. La séance se finit sur des jeux de rôles, je m'éclate à imiter mes enfants qui s'engueulent pour ne pas mettre le couvert : ça doit être une torture pour eux de perdre autant de temps sur un truc aussi con ! Les autres parents sont à fond, eux aussi, et nous convenons tous qu'être aussi casse-bonbons que nos petits demande une énergie remarquable. Je quitte l'atelier en pensant 1) que si c'est une secte, je veux en être – je m'inscris pour les six prochaines sessions**, ce qui n'était pas prévu –, et 2) que si les enfants se doutaient une seule seconde d'à quel point leurs parents les aiment, ils mettraient leurs chaussettes dans le panier à linge.

DE RETOUR À LA MAISON, J'AI SOIF DE METTRE en pratique, tout de suite, ce que j'ai appris. J'explique la fermeté, la bienveillance, les erreurs constructives, la nécessité de s'encourager les uns les autres et je décide d'organiser tout de suite un TEF (temps d'échange familial), une des bases de la discipline, pendant lequel chacun doit dire un truc gentil aux autres avant d'exposer les problèmes du moment et de chercher ensemble des solutions. Pour créer une bonne ambiance, c'est souverain, assure-t-on dans le bouquin. Seule contrainte : toute la famille doit être réunie, or notre fille étudie à Montréal. Pas grave, nous ferons la réunion par Skype. Nous voici donc tous les cinq dans le salon. Le tour de compliments commence : Paulo dit à sa sœur qu'elle est « bonne », Félix dit à Paulo que c'est « un bouffon, mais bon en Zelda », Eloïse dit à Félix qu'elle l'adore depuis qu'elle ne le voit plus, Didier dit à sa fille qu'elle lui manque « parce que avoir que maman comme fille à la maison, c'est pas rigolo ». C'est à mon tour de faire un compliment à mon mari, alors je dis : « Mais t'es aussi con que tes fils, ma parole. » Et là, Paulo a ce grand sourire et dit : « Bon ben voilà, les parents, vous avez planté le Temps d'échange familial. Mais dites-vous que c'est une belle occasion d'apprendre. » Des deux côtés de l'océan, cinq personnes éclatent de rire. Quand on vous dit que c'est génial, la discipline positive.

ALIX GIROD DE L'AIN

** « La Discipline positive », de Jane Nelsen, adaptation en français de Béatrice Sabaté (éditions du Toucan).*

*** Des ateliers sont régulièrement organisés par Béatrice Sabaté et ses équipes (7 sessions de deux heures, 220 €). www.disciplinepositive.fr*