Association Discipline Positive France

AFPA ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

Mulhouse Solidaire – Le Colloque

« La Parentalité dans tous ses états : comment travailler en réseau ? »

La Parentalité Bienveillante en 2022 : histoire et outils Avec la Discipline Positive®

Dr Rémi Gatard – 5 mai 2022 - Mulhouse

Sommaire

1. Pourquoi maintenant ? Pourquoi s'en préoccuper ?
2. Expérimentons la Discipline Positive®
3. Quelques courants d'aide en Parentalité en France
4. Contacts

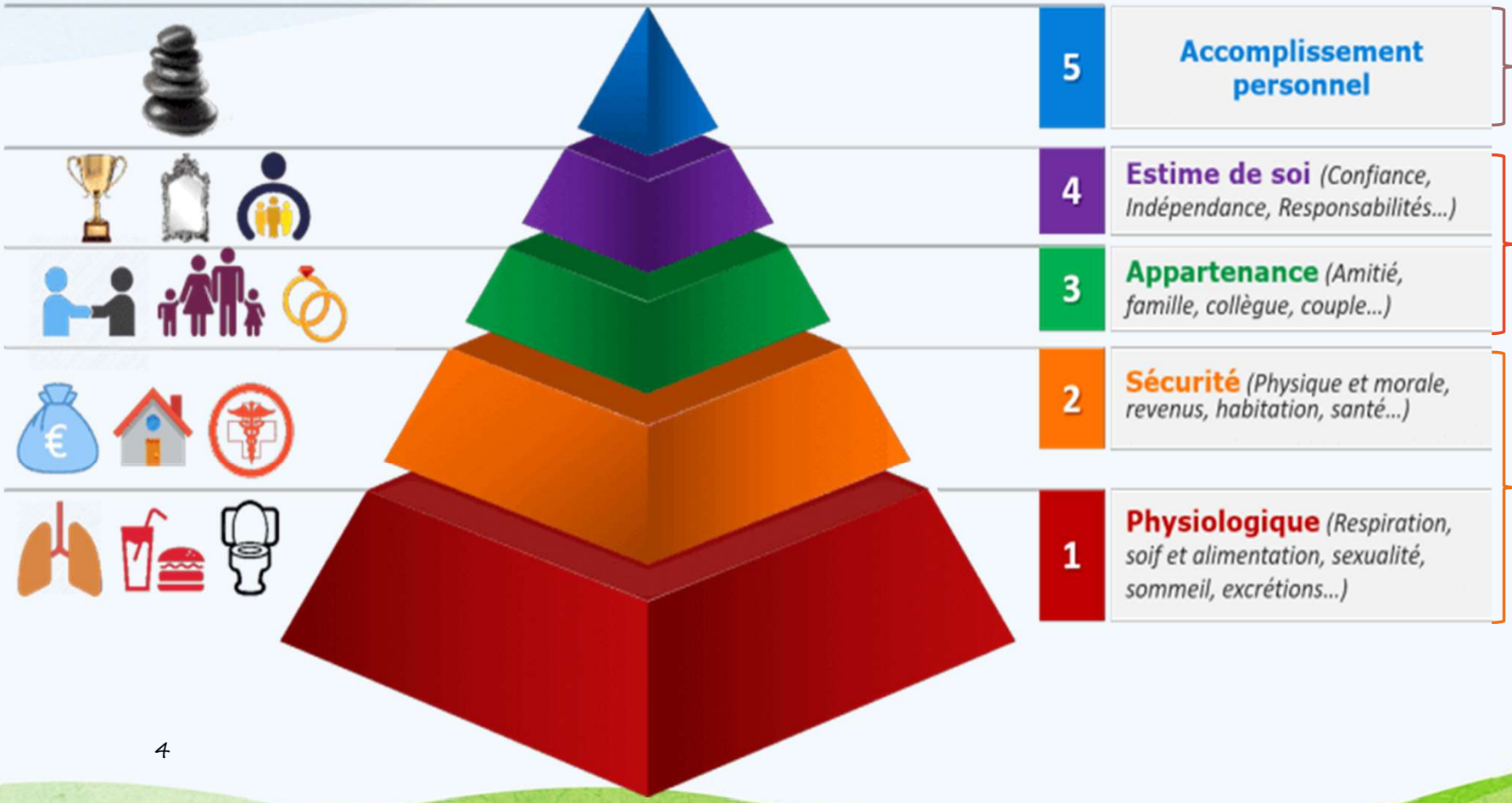
Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

1- Pourquoi maintenant : Histoire de la Psychologie Positive

- La psychologie s'est longtemps penchée sur l'étude des **traumatismes, des troubles mentaux, des troubles du développement**, dans le but de comprendre (psychiatrie, psychanalyse…) et d'y remédier au mieux (réduction des symptômes). (Joseph,2015)
- Et au cours du XXème siècle, en raison des 2 grandes guerres, la psychologie a priorisé l'accompagnement et le soutien aux victimes de troubles psychopathologiques.
- Ce qui a fait dire en 1954 à Abraham Maslow que « la psychologie a été jusqu'alors bien plus efficace sur les **aspects négatifs** que **positifs** de l'être humain.
  Elle nous a révélé ses vulnérabilités, ses faiblesses, ses pathologies, mais peu son potentiel, et ses ressources ».

Réf. Marine Paucisk, JB Baudier, Rébecca Shankland. S'initier à la psychologie positive. Ed. Eyrolle

PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW (1970)



Besoins d'Epanouissement

Besoins Psychologiques

Besoins Vitaux

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

La Psychologie Positive (et humaniste)

- Fondée lors du congrès APA*-1998 par Martin E.P. Seligman (Université Pennsylvanie),

- La P.P. est un domaine de RECHERCHE :

qui s'intéresse à ce qui contribue au **bien-être** durable des individus et des groupes, en agissant sur les **déterminants d'une meilleure santé mentale et relationnelle**.

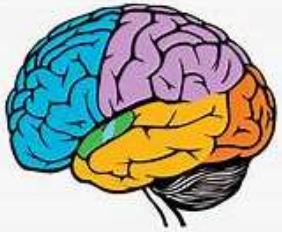
5 American Psychological Association

La Psychologie Positive : Changement de paradigme

- S'intéresse aux conditions et processus qui contribuent au fonctionnement **optimal** des individus (ou : centré sur l'humain). (Gable et Haidt, 2005)-(**le potentiel**)

≠ quête éperdue du bonheur ; ≠ fonctionnement maximum (toujours en forme)

= activer les processus favorables au maintien d'un bon équilibre psychologique

- Les **émotions positives** élargissent et développent les ressources intellectuelles, sociales et physiques des individus. (**Intelligence émotionnelle**).
- Confortée par les découvertes sur le cerveau  (NASC)

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Education : Fin de l'autorité

Rois	Employeurs	Hommes	Adultes	Majorités
↓	↓	↓	↓	↓
Paysans	Employés	Femmes	Enfants	Minorités

- **Fin de la verticalité en éducation**

= Egale dignité…

❑ **Janusz Korczak** père des droits de l'enfant…la CIDE (Convention Internationale des Droits de l'Enfant- (1969- article 24) (Qui fait suite à la Déclaration universelle des droits de l'Homme 1948)

❑ **Alfred Adler** (1870-1937) et **Rudolf Dreikurs** (1897-1972). **J. Bowlby** (attachement)

❑ **OMS. Charte d'Ottawa** (1986)-Life skills- et le **Conseil de l'Europe** (2006) :
Soutien à une Parentalité Positive

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

La Parentalité positive, l'éducation positive, l 'éducation bienveillante…

- **Sont des disciplines issues de la P.P.** visant la **Parentalité** et associant à des degrés divers :
  1. La place des émotions, et la conscience émotionnelle
  2. La bienveillance, l'écoute active (Carl Rogers)
  3. La fermeté
  4. La pleine conscience
  5. La conscience d'une humanité commune (égale dignité), et une relation « horizontale » avec l'enfant
  6. Visent : l'autonomie, à acquérir des Compétences Psychosociales (CPS)

SPF. Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Février 2022
https://www.santepubliquefrance.fr/recherche/#search=comp%C3%A9tences%20psychosociales%20:%20un%20r%C3%A9f%C3%A9rentiel

Compétences Cognitives	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
Compétences Psycho Sociales		
Avoir conscience de soi	Avoir conscience de ses émotions	Communiquer de façon constructive
Capacité de maîtrise de soi	Réguler ses émotions	Développer des relations constructives
Prendre des décisions constructives	Gérer son stress	Résoudre des difficultés

Santé publique France - février 2022

Tableau 1. Classification actualisée des CPS

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne…)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences…)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification…)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse…)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires…)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés…)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide…)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

Santé publique France - février 2022

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Parentalité

Définition : l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent.

Didier Houzel (1998) :

- **la pratique de la parentalité** qui concerne les **tâches parentales** (soins, interactions, éveil et acquisitions) = **compétence (savoir-faire)**

- **l'expérience de la parentalité** qui favorise la **perception** subjective, (affective) = **engagement dans la paternité et maternité, se sentir compétent (savoir-être)**

- **l'exercice de la parentalité** qui se rapporte aux **droits** et obligations liés au rôle de parent (déclaration de naissance, autorité parentale…)

« la famille productrice de santé » (care)

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

2- Expérimentons la D.P.

- Les 2 listes
- 1 activité (Fais…)

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

LES FONDEMENTS DE LA DISCIPLINE POSITIVE:

LA DISCIPLINE POSITIVE S'ANCRE DANS LE COURANT DE LA PSYCHOLOGIE SOCIALE AUQUEL DE NOMBREUX AUTEURS ONT CONTRIBUÉ. PARMI EUX:

Alfred ADLER, 1870-1937
Médecin, psychiatre autrichien

Rudolf DREIKURS, 1897-1972
Psychiatre autrichien

Jane NELSEN et Lynn LOTT, contemporaines
Docteurs en Education et thérapeutes
Auteures de La Discipline Positive

Association Discipline Positive France

TROIS MOTS POUR UNE DEMARCHE DE COOPERATION

ENCOURAGEMENT
Insuffler de la force, du courage.
Inciter à agir, développer la perception d'être capable.

FERMETÉ
Respect de soi, de ses propres besoins et des besoins de la situation dont on est garant.

BIENVEILLANCE
Connexion, lien avec le monde de l'autre, à sa réalité, à sa vision de la situation

Appartenance

Importance

Contribution (Adler)

Compétences Psychosociales

Association Discipline Positive France
Acteurs de lien

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

3- Quelques courants de Parentalité Bienveillante

Programme Enabee

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

4- Contacts

Discipline Positive de Jane Nelson

- Site ADPF.fr www.disciplinepositive.fr
- Site Acteurs de lien www.acteursdelien.com

  Béatrice Sabaté
  ou Armelle Martin

  Contact :
  B. SABATÉ et A. MARTIN
  formateur@acteursdelien.com

- **Formateurs DP locaux 68** (Ateliers Parents / Conférences etc…)

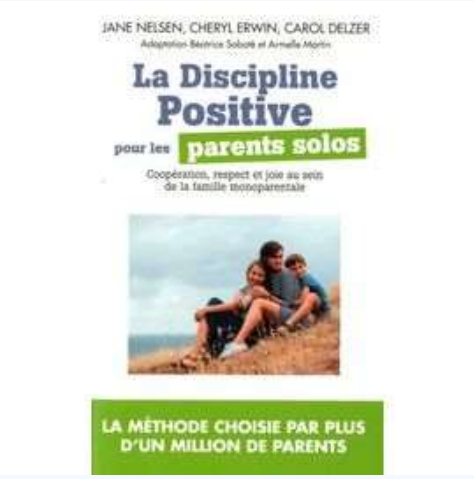
1. Sabine Muller-Dufay sabinemd.grandiose@gmail.com www.grandi-ose.fr Tél. 0611494430
2. Caroline Werth contact@m-apprendre.fr https://www.facebook.com/mapprendre Tél, 07 52 04 73 00

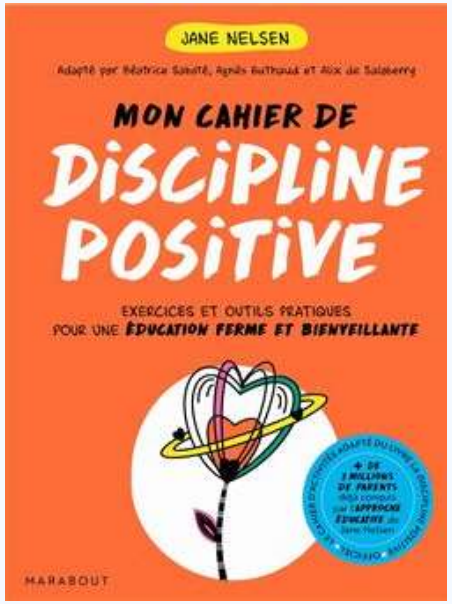
https://www.m-apprendre.fr

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Ressources

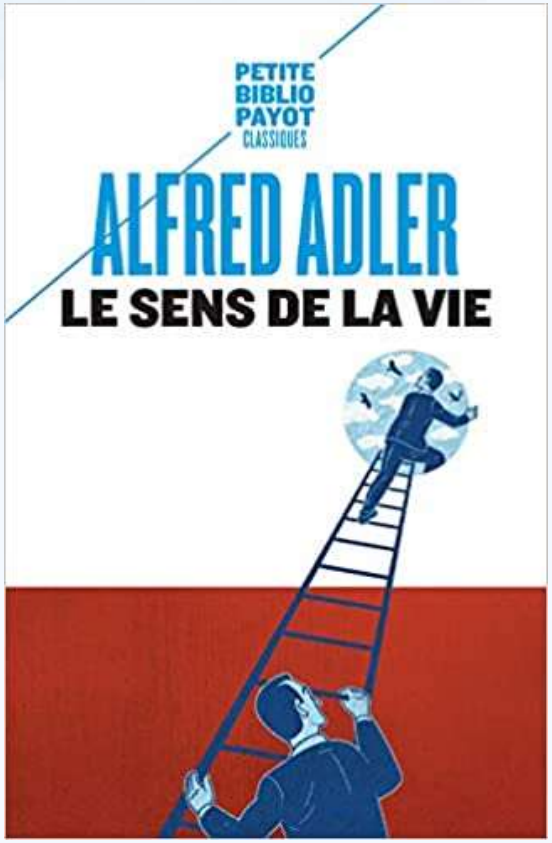
Livres de Discipline Positive

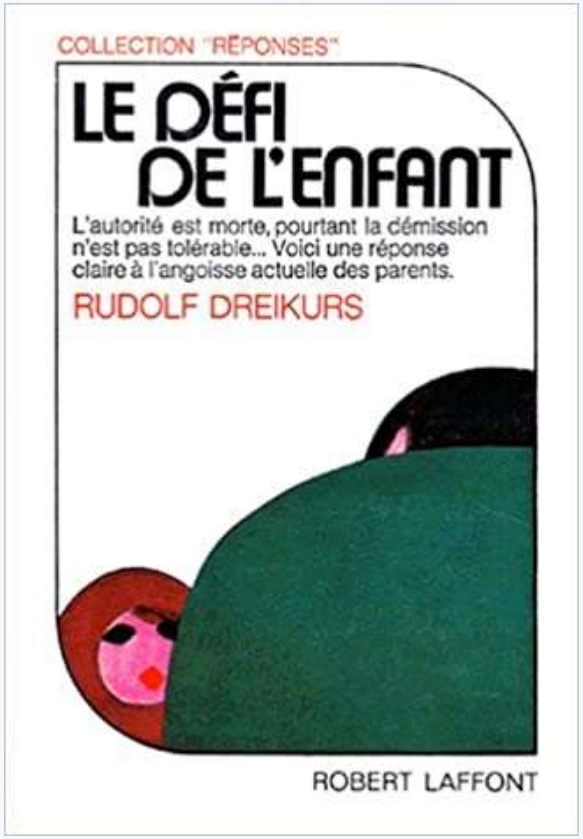


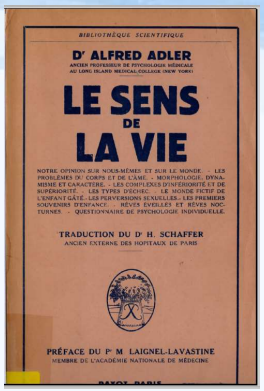


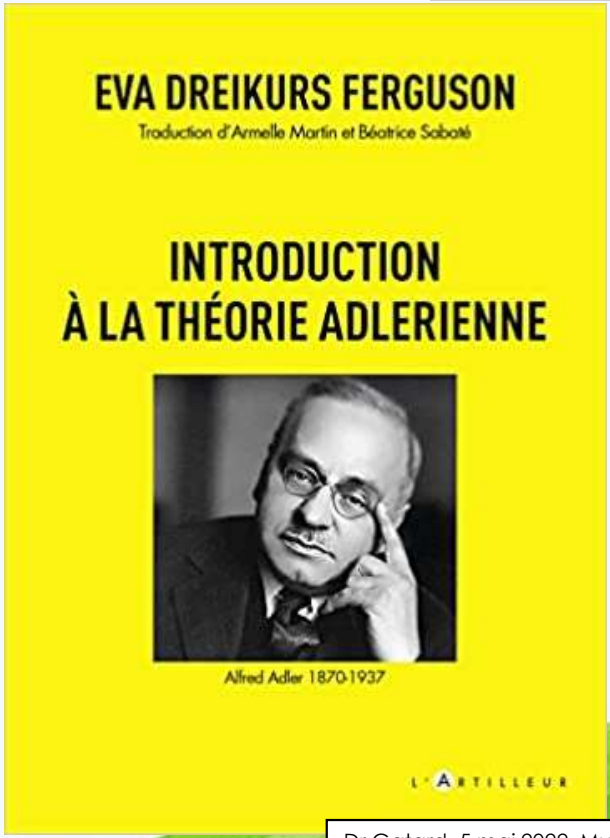
Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Pensée adlérienne



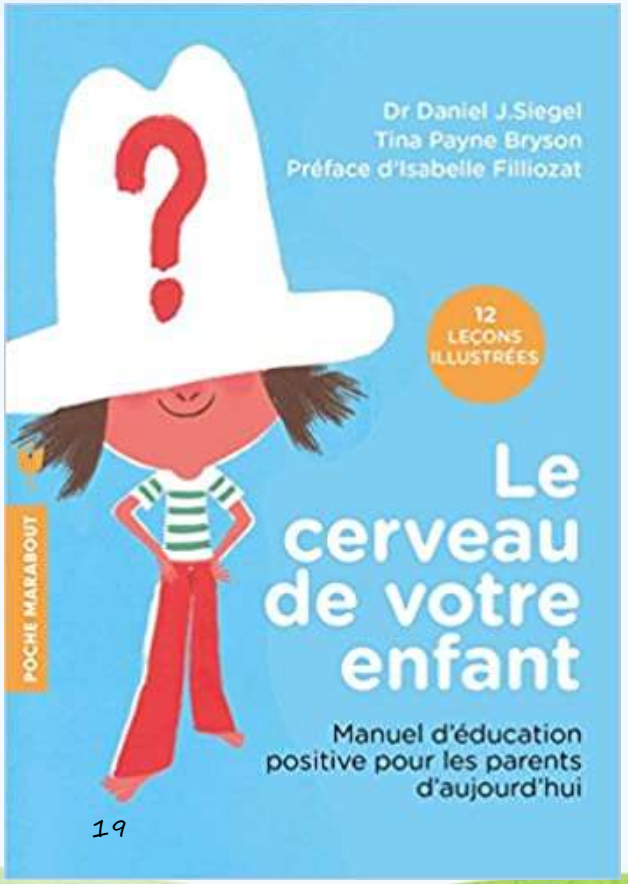






Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Autres ressources



Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Autres ressources

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser

Conclusion : Comment avancer ?

Choisir des outils d'aide en Parentalité en fonction :

- Des ressources locales (travail en réseau)
- De ce que l'on recherche (guidance-étayage, apaisement etc.)
- Des racines scientifiques de la démarche
- Des outils simples à la portée de tous

Dr Gatard- 5 mai 2022. Mulhouse. Ne pas diffuser