

# La Discipline



**Audrey Stevy Bimbou**

# **La Discipline**

Clé du succès

LES ÉDITIONS DU NET  
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2023  
ISBN : 978-2-312-13391-1

*A ma discipline d'enfance, aux disciplinés honneur  
à vous !*



# Avant-propos

La discipline est une nécessité, mais elle est surtout une source de joie et de succès. Inclure de la rigueur dans votre vie de tous les jours n'est pas une expérience désagréable, contrairement à ce que les gens pensent en général. C'est une question de point de vue. Vous pouvez considérer la discipline uniquement comme un ensemble de règles, ce qui est réducteur, et rejeter l'ensemble et le regretter plus tard. Ou vous pouvez considérer cette approche comme une occasion unique et accessible d'aligner votre vie sur vos objectifs, vos aspirations et vos passions !

Encore une fois, n'essayez pas de tout changer du premier coup. Il faut au contraire procéder par petites étapes, histoire de ne pas se décourager. Apportez des petits changements à vos processus de pensée, suivez de nouvelles petites habitudes, et voyez comment cela se passe.

Le Dalai Lama a dit un jour : « *Un esprit discipliné mène au bonheur, et un esprit indiscipliné mène à la souffrance* ». Cette citation devrait devenir la devise de chaque personne qui souhaite vivre une vie fructueuse. Nous connaissons tous la nature trépidante de la vie dans le monde moderne. Il y a trop de

travail à faire, trop peu de temps pour le faire, et en plus de tout cela, il y a une concurrence acharnée.



# La Discipline en quelques mots

La discipline est l'ensemble des règles de conduite communes imposées aux membres d'un groupe, d'une collectivité, d'une organisation sociale, d'un ordre, d'une armée, etc, afin d'y faire régner l'ordre et de garantir son bon fonctionnement.

Synonyme : règlement.

La discipline est une règle de conduite que l'on s'impose. Une discipline est un fouet de cordelettes ou de petites chaînes utilisé par certains religieux pour se flageller dans un but de mortification ou de pénitence, ou pour châtier ceux qui sont sous leur coupe.

Le mot « discipline » est, en français, relativement opaque. En dehors de ses dérivés (« disciple », « discipliner », « discipliné[e] », « indiscipliné[e] », « disciplinaire », « interdisciplinaire », « pluridisciplinaire », « transdisciplinaire »), rien qui permette de relier cette série à d'autres mots. Il n'en va pas de même en latin, comme le signale Saussure (1982) : « ainsi le français est caractérisé par rapport au latin, entre autres choses, par un énorme accroissement de l'arbitraire : tandis qu'en latin *inim ? cus* rappelle in-

et *am ? cus* et se motive par eux, *ennemi* ne se motive par rien ; il est rentré dans l'arbitraire absolu, qui d'ailleurs est la condition essentielle du signe linguistique ». Si l'on remonte au latin, le mot « discipline » devient transparent, car on y retrouve la racine *disc -*, comme dans le verbe *disco* (infinitif *discere*), c'est-à-dire « j'apprends ». On ne s'étonnera pas que *discipulus* ait un sens plus large qu'en français : « disciple », mais également « élève, écolier » et « apprenti ».

Sous le terme de discipline se cache le couple *discol/doceo* que le français exprime d'ailleurs par un seul mot, celui d'apprendre (contrairement à l'anglais, à l'espagnol, au russe ou au chinois, qui rejoignent ici le latin). Mais la racine indo-européenne sous-jacente nous emmène plus loin. Le verbe *doceo* est apparenté au verbe grec *dokeô* (Onions, 1969) dont le sens, en surface, est bien différent et éclaire en réalité l'ensemble en nous faisant pénétrer plus en profondeur. En grec, la première série de sens de *dokeô* est : « sembler, paraître » (Bailly, 1901), d'où également « avoir de l'apparence, faire bonne figure » mais aussi « paraître (après réflexion ou après examen) » comme on dit en français : « il me semble ». La deuxième série de sens est, par suite : « penser, croire ». La troisième série, enfin, dégagée par Bailly est : « juger bon, d'où décider ». Le mot *doxa* en dérive, et sa traduction habituelle est celle d'« opinion », mais à voir le sens de *dokeô*, on aurait tort de s'en tenir à une équivalence si simple.

Si l'on se tourne du côté du *Vocabulaire européen des philosophies. Dictionnaire des intraduisibles*, on déchanté vite, car on nous avertit d'emblée que c'est là « l'un des mots grecs pour nous les plus polysémiques » (Cassin, 2004). Il convient, en effet, de le traduire en français aussi bien par « apparence » que par « faux-semblant », « réputation », « gloire », « attente », « opinion », « estime », voire « hallucination » et « idée admise » sans oublier le sens, généralement péjoratif, que l'on donne dans notre langue à la « doxa ».

« La discipline faisant la force principale des armées, il importe que tout supérieur obtienne de ses subordonnés une obéissance entière, et une soumission de tous les instants, que tous les ordres soient exécutés littéralement, sans hésitation ni murmure ; l'autorité qui les donne en est responsable et la réclamation n'est permise au subordonné que lorsqu'il a obéi. »

*Le terme disciplina est latin, il exprime le désir d'apprendre (discere), mais le concept est grec : c'est celui de l'effort, askêsis, ce qui explique sans doute pourquoi la discipline est aussi une règle de vie, comme dans le vocabulaire monastique. Par rapport à ce lexique de la formation de soi, la notion de discipline scientifique représente un usage métonymique : étudier la discipline de la physique n'est jamais que l'exemple d'un effort pour accéder à la discipline, à la maîtrise d'un savoir particulier, et la même chose vaut pour les disciplines des arts et du sport.*



# Caractéristiques de la Discipline

Une des plus grandes différences entre discipline et punition réside dans le fait que la discipline aide les enfants à apprendre à se comporter de façon appropriée et à améliorer leur maîtrise de soi, alors que la punition leur apprend la peur.

De nombreuses controverses subsistent sur la méthode la plus efficace pour discipliner les enfants. Bien que la science ait mis en évidence quelques approches nuisibles et fourni des indices quant à des stratégies de discipline plus efficaces, il est encore impossible d'établir avec certitude l'impact des méthodes disciplinaires sur le court et le long terme. Ce que nous savons, cependant, c'est que quelle que soit la méthode utilisée, les méthodes de discipline efficace partagent des caractéristiques similaires. Selon cette revue scientifique, les méthodes disciplinaires efficaces partagent six caractéristiques communes.

*Les six caractéristiques des méthodes disciplinaires efficaces*