

# La parentalité consciente

## un chemin de développement personnel

**Nombreux sont les parents qui rêvent d'avoir le mode d'emploi de leur enfant... Or personne ne peut le créer pour eux, tant chacun est unique ! Les conseils extérieurs peuvent ouvrir les possibles mais ne seront pas toujours adaptés à votre réalité... et si les clés se trouvaient à l'intérieur de vous ?**

**D**e nos jours, nous sommes bombardés de recommandations pour être de «bons parents», à coups de parentalité «positive» ou «bienveillante». Ces concepts, souvent mal interprétés, s'opposent sémantiquement à une parentalité qui serait «négative» ou «malveillante».

Partons du principe que nous faisons tous du mieux qu'on peut, dans une optique de «bon» pour nos enfants ! C'est pourquoi aujourd'hui, au lieu de vous évoquer une parentalité «positive» ou «bienveillante», je vous propose le terme de «parentalité consciente».

### C'est quoi, la parentalité consciente ?

C'est un état d'esprit dans lequel nous allons prendre le temps, d'une part, de nous informer sur le développement des enfants afin de les accompagner au mieux, et, par ailleurs, créer un temps d'arrêt pour prendre du recul par rapport à nos émotions et nos comportements.

#### Situation classique...

Vous êtes passé chercher vos enfants à l'école/la crèche, après votre journée. En rentrant commence la valse des bains, des devoirs, du repas et de toutes ces petites tâches du quotidien... que vous tentez de mener à bien du mieux que vous pouvez. Votre enfant vous demande de jouer avec lui mais il y a tant à faire... Vous jonglez entre les tâches et les «mamaaaaaan» (et/ou «papaaaa», évidemment!).

«Maman, regarde!», «Papa, j'ai finiiii», «Mamaaaaan, tu peux venir?», «Papaaaaa, tu sais où est ma balle magique?»... quand tout à coup... vous «faites un pas de travers» et c'est la crise!

«Non, je veux pas!!! Maman, t'es vraiment méchante!» (colère/cris/hurlements/coups, bref, explosivité volcanique de l'enfant!). Et ça ne rate pas, de votre côté, la sauce monte également! Pour de nombreuses familles, ce genre de scène est une réalité quotidienne, énergivore pour chacun. Mais que s'est-il passé pour en arriver là?

### Reconsidérer l'éducation à la lumière des nouvelles connaissances

Pour trouver quelques réponses à cette question, une des premières propositions est de vous informer sur le développement de votre enfant et ses besoins de base.

#### Au moment de la «crise» (et avant de le prendre personnellement!), demandez-vous:

- A-t-il faim / soif / sommeil?
- Son réservoir affectif est-il suffisamment rempli?
- Vit-il une situation difficile?
- Est-ce simplement un comportement naturel de son âge?!





Ces dernières années, les recherches ont fait énormément évoluer notre rapport à l'éducation. Plus question aujourd'hui de considérer que les petits enfants font des «caprices» ou qu'ils essaient de nous manipuler quand une émotion forte surgit: on sait que la maturité de leur cerveau ne le leur permet pas! D'ailleurs, de caprices il n'en est jamais question: derrière tout comportement se cache un besoin à assouvir.

Puisque pour chacun, adultes et enfants, les comportements adéquats sont en lien avec des besoins assouvis, voilà toute l'étendue de notre mission de parent: comprendre quels sont les besoins de nos enfants afin de les combler au mieux. Et c'est pour y arriver que nous retrouverons toutes les recommandations de «comment être un parent bienveillant / positif» et tous les outils très intéressants qui découlent de ces approches.

## Prendre du recul par rapport à nos propres émotions et comportements

Sauf que, derrière la théorie et tous les outils que vous pourrez glaner, il y a la pratique! Écouter son enfant, se mettre en lien avec lui, l'accueillir dans ce qu'il vit peut s'avérer un véritable défi, **si nous ne nous interrogeons pas sur notre propre histoire!** Comment enseigner à notre enfant à vivre sa colère sans violence si nous explosons nous-même? Comment accueillir ses émotions si nous ne sommes pas à l'écoute des nôtres?

Certains parents ne supporteront pas d'entendre un enfant pleurer ou se mettre en colère, d'autres auront l'impression que l'enfant n'a de cesse de faire des choses «juste pour l'embêter»... Nous réagissons tous différemment puisque nous débarquons chacun dans la parentalité avec nos propres bagages; ceux de notre propre enfance et des images intégrées tout au long de notre vie. Notre grand défi parental sera de retourner à la source, mettre cette histoire en lumière et travailler à notre propre bien-être... pour être dans une vraie démarche d'accompagnement de nos enfants.

La parentalité consciente, c'est un chemin de développement personnel, chemin qui en vaut vraiment la peine!

## QUELQUES CLÉS POUR UNE PARENTALITÉ PLUS CONSCIENTE...



- Connaître les étapes du développement de l'enfant: cela nous permettra de mieux comprendre ce qu'il se passe pour lui en fonction de sa maturité cérébrale et émotionnelle.
- Prendre du recul par rapport à ses propres comportements, émotions, déclencheurs...
- Mettre en lumière sa propre histoire d'enfant afin de prendre soin de ses propres blessures.
- Avoir une vision de ce qu'on veut apprendre à notre enfant; vouloir qu'il soit un adulte libre et autonome tout en lui interdisant tout ou en le couvant constamment n'a pas de sens.
- Sortir des jeux de pouvoir dominant/dominé: voir l'enfant comme un partenaire plutôt que de nous tenir dans une position de «celui qui sait» est beaucoup plus intéressant pour tout le monde. Chaque situation est une occasion de grandir ensemble!
- Prendre soin de soi, au quotidien.
- Créer du lien.

## JE VOUS INVITE À VOUS QUESTIONNER...

- Quelles sont les situations qui sont insupportables / difficilement supportables pour moi ?
- Quelle(s) émotion(s) cela déclenche chez moi ?
- Quelles sensations sont présentes dans mon corps à ce moment-là ?
- Comment se comportaient mon papa et ma maman dans ces situations, quand j'étais petit ?
- De quoi aurais-je besoin pour retrouver mon calme ?



**Marie Fournier**

Traductrice de bébé  
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique  
0479 70 23 15  
[www.naitre-parents.be](http://www.naitre-parents.be)