

CHRONIQUE PARENT POUR LA REVUE MIEUX-ÊTRE

ARTICLE

SUJET : L'heure des repas en famille, plaisir ou cauchemar?

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Vivre ensemble est parfois compliqué. Il est quand même étonnant que la relation parent-enfant, une des relations qui devrait être la plus enrichissante pose autant de problèmes à l'heure des repas. La vie trépidante des parents d'aujourd'hui, fait en sorte que rares sont les moments de vraie disponibilité pour l'échange et l'écoute. Le stress du matin, la course contre la montre, le travail et la fatigue du soir ne favorisent pas notre capacité à entendre et à créer des liens affectifs avec nos enfants. Ainsi, le repas, moment privilégié, est trop souvent négligé ou mal vécu, parce qu'il ne devient qu'un *pont transitoire* pour aller régler rapidement les autres obligations qui nous préoccupent, au détriment du moment présent qui nous est offert.

Le repas est l'occasion idéale pour échanger en famille. Il fut un temps où les enfants n'avaient pas le droit de s'exprimer à table. Hier, la vie était rigoureuse et stricte, nos pères nous imposaient le silence comme règle majeure d'éducation. Il était rare de voir quelqu'un sourire à table. Ouvrir la porte au dialogue parent-enfant en sortant du rapport d'autorité direct et créer une relation innovante oblige à être vigilant afin de transgresser l'ancien modèle. Il nous faut laisser tomber temporairement à l'heure des repas le rôle d'éducateur pour tout simplement adopter une communication réelle et chaleureuse entre êtres humains qui s'expriment, échangent mutuellement et créent des liens.

Le parent a souvent tendance à être en mode éducation, plutôt que d'être en mode relation. Communiquer ce n'est pas : « Arrête de bouger, mange correctement, ne parle pas la bouche pleine, as-tu fait tes devoirs? Assieds-toi correctement, tu parleras quand on te le dira ». Cela crée un fossé dans la relation et nous éloigne. Pour créer le lien, il

faut qu'il y ait un vrai partage, une vraie écoute, un véritable intérêt pour l'autre, un moment joyeux rempli de réel plaisir. Cette manière d'être n'est pas magique; elle se pratique. Elle part du choix d'un parent conscient des valeurs qui lui sont chères et qu'il a comme volonté de mettre de l'avant dans sa famille. Il faut naturellement qu'il y ait aussi un lien de rapprochement et de complicité en dehors des repas. Autrement, il est impossible qu'une harmonie s'installe en un simple claquement de doigts.

Les parents ont la fonction de catalyseurs dans la consolidation des liens familiaux. C'est pourquoi ils doivent se pencher sur leur propre fonctionnement avec leurs enfants. Nos enfants, nos miroirs, viennent nous refléter le type de communication que l'on a avec eux : leur façon de communiquer avec nous et entre eux sera notre repère. S'ils échangent cordialement avec respect et considération, malgré quelques petits écarts parfois compréhensibles où nous devons intervenir, c'est gagnant. S'ils miment nos attitudes négatives en nous démontrant notre propre indifférence ou en étant abaissants, accusateurs, boudeurs, colériques, etc., il nous sera salutaire de reconnaître notre part de responsabilité et de nous transformer. Nous pourrons ainsi présenter un nouveau modèle et les libérer de notre image de parents parfaits.

Nous-mêmes comme auteurs de ce texte avons eu à reconsidérer nos façons d'être en relation avec nos enfants pour briser le moule relationnel rigide et dominateur dans lequel nous tentions de les éduquer et où nous croyions à tort qu'ils étaient la cause de nos cauchemars quotidiens. Une transformation de notre part et une acceptation inconditionnelle de nos enfants a radicalement transformé nos relations et a permis qu'une vraie communication sécurisante s'installe entre nous et que chacun apprenne de l'autre. N'oublions pas que nous avons beaucoup à apprendre d'eux malgré notre propension à toujours vouloir les éduquer.

Le plaisir des repas en famille!

Quel parent n'a pas rêvé de vivre des repas harmonieux en compagnie de ses enfants? Est-ce réaliste de penser qu'il est possible de partager ces moments de façon agréable? Quelle que soit notre condition, que l'on soit en couple avec des enfants, une famille recomposée, un père ou une mère célibataire, notre motivation à créer ces moments et notre attitude fera toute la différence. Les avantages de renforcer notre lien avec nos enfants à l'heure des repas sont innombrables. C'est l'occasion rêvée de créer des liens particulièrement nourrissants pour solidifier le noyau familial et transmettre nos valeurs. Pensons qu'un enfant trouve sa place en société lorsqu'il a trouvé sa place au sein de sa famille. Ces moments de plaisir à échanger ensemble ont un impact sur son estime personnelle, sa confiance en soi, son sentiment de sécurité, sa façon de communiquer et sa créativité. De plus, lorsqu'un enfant se sent écouté et entendu, il développe l'assurance et la détermination pour réaliser ses rêves.

Le noyau familial est le fondement qui facilite l'expression de sa personnalité. Le développement physique, intellectuel et émotionnel passe par le partage, la verbalisation et l'échange sur les événements au quotidien. Tout parent créateur de ces moments magiques en retire une grande satisfaction et la fierté d'avoir réussi son rôle de parent. Rien de pire que de vivre l'heure des repas dans la turbulence de jeunes enfants aux comportements difficiles et d'une attitude arrogante d'un adolescent qui ne communique pas.

Voici des actions aidantes et aimantes pour créer une atmosphère propice au partage

Pour créer un moment de véritable échange, refusez tout ce qui empêcherait la communication : télé, iPod, iPad, téléphone et cellulaire. Tout comme les Japonais, qui enlèvent leurs geta (chaussures) et les déposent à l'entrée pour ne pas faire pénétrer la poussière de leurs soucis dans la maison, mettez de côté vos jugements, vos récriminations et vos doléances. Dédramatisez et n'accordez pas d'importance au négatif. Au contraire, semez des éléments positifs et privilégiez la tolérance et la joie. Acceptez leurs petites faiblesses que vous avez souvent tendance à amplifier; les enfants bougent et c'est normal, tout comme ils aiment attirer l'attention. Un adolescent n'a pas nécessairement le goût de se révéler et de partager son jardin secret. Soyez reconnaissant d'avoir la chance d'être en famille et de partager un repas ensemble. Aimez leur présence et n'ayez pas peur de le verbaliser.

Communiquez respectueusement avec vos enfants. Détendez-vous en échangeant avec calme vos expériences de la journée. Intéressez-vous à ce qu'ils vivent. Assurez-vous que chacun soit bien entendu. Plus vous le ferez, plus vous instaurerez un climat de collaboration. Favorisez l'humour en racontant des anecdotes et des blagues. Riez! Avec les plus jeunes, jouez à faire des rimes ou à vous parler en chuchotant et à ne faire aucun bruit avec les couverts. Avec les plus vieux, jouez à des jeux qui incitent à la complicité et à l'échange en inventant, par exemple, des questions dans lesquelles chacun, parents et enfants, révèle un peu de lui-même. – Nomme ce que tu aimes le plus faire. Pourquoi? Ou encore, raconte deux de tes plus beaux souvenirs. Invitez-les à dire ce qu'ils aimeraient faire lorsqu'ils seront adultes. Demandez-leur d'identifier trois animaux ou

fleurs, aliments, films, histoires, sports qu'ils préfèrent. Trouver des noms de personnages, d'objets, d'animaux ou de plantes qui commencent par a, b, c, etc. Si un des enfants ne veut pas participer, respectez sa décision.

Ces moments inoubliables d'avoir échangé dans la bonne humeur et le bonheur de vivre ensemble rempliront le coffret de souvenirs de chacun et ces liens familiaux se solidifieront de plus en plus pour demeurer à jamais.

Livre : *Je me lève de Bonheur...après l'estime de soi, l'Estime de Nous*, édition Québec-Livres



@ SOURCES



Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont la formation Parent-guide, Parent-complice. WWW.COMMEUNIQUE.COM

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Couple-guide, Couple-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille- classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel dans plusieurs régions du Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com

Inscrivez-vous à notre formation « Parent-guide, Parent-complice » en salle ou en Ligne

Une formation sans précédent !

Transformera radicalement votre vie de parent !

Notre site : www.commeunique.com

Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

800 des Tilleuls, suite 104, St-Bruno (Québec) Canada J3V 5N8

T. 450.461.2401 renaudhelene@**commeunique.com**

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Tous droits réservés / Les formations **COMMEUNIQUE INC.**