

CHRONIQUE PARENT

ARTICLE

SUJET : L'importance du modèle

Hélène Renaud, Michel J. Bergeron et Jean-Pierre Gagné



Qu'en était-il des personnes qui ont eu le plus d'influence sur vous dans votre enfance? Vous est-il possible d'évaluer ce qu'elles vous ont transmis?

L'enfant gobe tout du parent ou des personnes les plus déterminantes dans sa vie. Rien n'est plus puissant que le modèle pour transmettre à mon enfant ce que j'aimerais tant qu'il développe. Si je veux lui transmettre une « manière d'être » qui, je crois, lui sera bénéfique, je devrais donc évaluer si j'ai développé cet aspect, pour le transmettre d'une façon juste.

Ce que j'aimerais tellement qu'il acquiert l'ais-je en positif ou en négatif?

Voici un repère très ciblé pour évaluer les manques possibles qui peuvent m'animer et comment renverser ces façons de faire qui nous apportent mal-être et conflits.

IDENTIFIER OÙ SONT MES MANQUES ET LEURS RÉPERCUSSIONS SUR MON ENFANT (je ne pourrai m'en guérir si je ne les vois pas).

Notez ce qui vous caractérise et voyez comment reconstruire un amour véritable envers vous-même et votre enfant.

SÉCURITÉ

- Si je ne me sens en sécurité qu'en présence de l'autre. J'ai des peurs de toutes sortes; mes manques sont au niveau du BESOIN DE SÉCURITÉ.
Mes souffrances: je souffre d'insécurité. Je manque d'assurance
Mon impact sur l'enfant : je lui transmets mes peurs

- SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE LA SÉCURITÉ :

Me faire le don : - Je prends soin de moi d'une façon responsable avec amour et bienveillance

Lui faire le don : - Je prends soin de mon enfant d'une façon responsable avec amour et bienveillance

LA SÉCURITÉ... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
J'ai de l'assurance. Je sens que je possède toutes les forces et moyens nécessaires pour satisfaire l'ensemble de mes besoins. Je n'ai pas peur, car je sais que je peux compter sur moi. *Si je suis rassuré sur moi-même, je serai rassurant* et transmettrai automatiquement ce sentiment de sécurité à mon enfant. En effet, il ressent cette force qui transpire de moi. Lui-même n'a aucun doute. Il sent et sait que la personne qui s'occupe de lui est solide, fiable. Pour lui, le monde et les gens sont fiables. Il n'a aucune crainte. Il vit avec ce qu'il intègre, soit la sécurité.

GRATIFICATION

- Si je vis des frustrations continues. Je manque d'intérêt et de détermination pour entreprendre ce que j'aimerais réaliser (J'ai des idées, mais ne réalise rien). J'ai de la difficulté à m'affirmer, ou au contraire je suis très autoritaire. Mes manques sont au niveau du BESOIN D'ÊTRE GRATIFIÉ.

Mes souffrances: je me brime constamment et suis souvent frustré.

Mon impact sur l'enfant : je le brime, le frustre et suis négatif envers lui

- SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE LA GRATIFICATION :

Me faire le don : - voir le bon et le beau en moi

Lui faire le don : - voir le bon et le beau chez mon enfant

LA GRATIFICATION... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
Je suis conscient d'avoir ma place à moi et je vois et reconnais mes points forts, mes qualités, mon potentiel. Je mets l'accent sur ces aspects positifs plutôt que sur mes faiblesses et limites. Instinctivement, je fais la même chose pour mon enfant: je lui permets d'exister et je vois surtout ses forces et ses capacités. Je les lui reflète et parle de lui positivement. Il s'en imprègne et reconnaît son propre potentiel. Il se gratifie avec enthousiasme. Je lui transmets donc la capacité de s'autogratiser, de prendre sa place et de s'affirmer.

SATISFACTION

- Si je suis toujours tendu, insatisfait de ce que je suis, de ce que j'ai, de mes accomplissements, ce n'est jamais assez parfait, assez beau, assez bien. Si je n'apprécie pas ce que j'ai et suis en constante recherche d'un idéal, de perfection.

Mes manques sont au niveau du BESOIN DE SATISFACTION.

Mes souffrances : je suis triste, tendu, souvent déçu et pessimiste

Mon impact sur l'enfant : j'ai tendance à le critiquer, à mettre de la pression, à avoir des attentes

- SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE LA SATISFACTION :

Me faire le don : - je lâche prise à mes attentes et m'émerveille face à ce que je suis

Lui faire le don : - je lâche prise à mes attentes et m'émerveille face à ce qu'il est

LA SATISFACTION ... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
Je vis la joie reliée à la satisfaction réelle de l'être que je suis et celle d'évoluer selon mes capacités, sans nourrir d'attentes irréalistes face à moi-même. J'apprécie ce que je suis puisque je fais l'expérience de la satisfaction, la projette sur ce qui est extérieur à moi. Je témoigne régulièrement à mon enfant ma satisfaction face à ce qu'il est et à ce qu'il fait. En la ressentant, il avance tout naturellement dans la vie, satisfait de lui-même. Il intègre ainsi cette autosatisfaction qui procure joie et optimisme.

ADMIRATION

- Si je manque de courage et de persévérance pour continuer ce que j'ai entrepris. Je manque d'intérêt, suis paresseux (se). Je ne vois pas et n'arrive pas à identifier mes compétences, mes talents et mes dons. J'ai des complexes. Je vis de l'humiliation. Mes manques sont au niveau du BESOIN D'ÊTRE ADMIRÉ.
Mes souffrances: je manque de motivation et de confiance en moi.
Mon impact sur l'enfant : j'ai tendance à l'humilier ou à l'inverse à le glorifier exagérément

• SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE L'ADMIRATION :

Me faire le don : - Expérimenter et reconnaître mes grandes forces, mes grands potentiels

Lui faire le don : - Le laisser expérimenter et reconnaître toutes ses petits exploits et ses forces naturelles

- L'ADMIRATION... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
En expérimentant, je me reconnais des compétences personnelles dont plusieurs ne disposent pas. J'admire certaines de mes capacités, car mon esprit a l'habitude d'admirer les forces d'un être. J'ai tendance à faire la même chose pour mon enfant.

Je lui reflète ses forces, les admire. Dès lors, il les ressent et admire ses compétences. Il pourra, de ce fait, se réaliser en éprouvant un sentiment de compétence. Par ailleurs, il sera en mesure de transmettre cette auto admiration à ses enfants lorsqu'il sera, à son tour, parent.

COMPASSION

- Si je ne me sens pas compris. J'ai de la difficulté à communiquer avec les autres. Je me replie sur moi-même et n'arrive pas à me confier, à exprimer mes émotions. Je n'ai pas l'esprit de collaboration, et suis irresponsable. Mes manques sont au niveau du BESOIN DE COMPASSION.
Mes souffrances: je suis indifférent ou trop sensible, me sens coupable pour tout et pour rien et suis envieux.
Mon impact sur l'enfant : je suis indifférent à lui ou trop compatissant

• SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE LA COMPASSION:

Me faire le don : - être à l'écoute de ce que j'aime et n'aime pas et en tenir compte
Lui faire le don : - être à l'écoute de ses besoins et de ce qu'il exprime et en tenir compte

LA COMPASSION... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
Je suis bienveillant, doux envers moi-même. Je m'écoute et prends en considération mes propres besoins. Je suis responsable face à mon bien-être. Je sais tenir compte de moi comme des autres. Je témoigne de cette compassion envers autrui devant mon enfant. J'aime donner aux autres, partager avec eux. L'esprit de collaboration m'anime. Je comprends et accepte chez chacun sa façon de percevoir les choses et les événements. Avec un tel modèle de compassion, et le sentiment d'être compris dans ses désirs et ses difficultés, l'enfant devient, à son tour, un être compatissant. Il développe, lui aussi, cette auto-responsabilité qu'est la considération, envers lui-même comme à l'égard des autres.

IMPORTANTANCE

- Si j'ai de la difficulté à voir ma valeur; ne m'accorde jamais de temps et d'attention. Je manque de respect envers moi. J'ai tendance à m'isoler ou à l'inverse à attirer l'attention sur moi. Mes manques sont au niveau du BESOIN D'ÊTRE IMPORTANT.

Mes souffrances : je n'ai pas d'estime personnelle et me vois comme insignifiant.
Mon impact sur l'enfant : j'ai tendance à diminuer l'autre et à lui manquer de respect

• SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE L'IMPORTANTANCE :

Me faire le don : - me consacrer du temps et de l'attention
Lui faire le don : - lui consacrer du temps et de l'attention

L'IMPORTANTANCE... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
Je reconnais ma valeur, mon importance. Je m'accorde donc du temps, de l'attention, me traite aux petits soins, avec respect. Puisque je manifeste cette attitude à mon endroit, je la démontre à l'égard de mon enfant. Cette valeur qu'est l'être humain, je la lui transmets. Reconnaisant ainsi sa propre valeur, il intègre naturellement cette force qu'est l'estime personnelle, pour lui-même et pour les autres. Il aime exprimer ses opinions, considérant qu'elles méritent d'être entendues. Il pourra aussi transmettre cette valeur à ses propres enfants.

ACCEPTATION

- Si je ne m'accepte pas, suis impatient, intolérant.. Si je ne m'aime pas tel que je suis. Je me sens rejeté des autres. Je suis dur envers moi-même. J'ai tendance à me juger. Mes manques sont au niveau du BESOIN D'ACCEPTATION.

Mes souffrances : je me rejette en me condamnant ou m'isolant et je suis jaloux.
Mon impact sur l'enfant : j'ai tendance à être intolérant, impatient envers lui, à le juger et lui faire vivre du rejet

• SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE L'ACCEPTATION :

Me faire le don : - aimer tout ce que je suis, sans condition
Lui faire le don : - aimer tout ce qu'il, est sans condition

L'ACCEPTATION... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant
Pour moi, prendre conscience sans jugement de ce que je suis, vivre ma différence et voir autant mes limites que mes forces est tout à fait normal. Je considère que la nature est ainsi faite. Je suis donc patient et tolérant. Je m'accepte et accepte inconditionnellement mon enfant. Je nous aime tels que nous sommes. À partir de là seulement, il pourra s'accepter et s'aimer *sans limites!* L'auto-acceptation intégrée, il ne se jugera pas.

HUMILITÉ

- Si je suis rigide, arrogant, totalitariste. Je suis dominé par mon orgueil : mon image extérieure passe avant tout au détriment de mon être. Je vis du ressentiment, suis rancunier, manipulateur. Je ne vis aucune spiritualité. J'ai de la difficulté à lâcher-prise. Mes manques sont au niveau du BESOIN D'HUMILITÉ.

Mes souffrances : je suis orgueilleux; je ne me laisse pas être ce que je suis et je suis égoïste

Mon impact sur l'enfant : je suis rigide, arrogant, irritable, sarcastique sévère et dur envers lui

• SI MON AFFECT EST AU NIVEAU DE L'HUMILITÉ :

Me faire le don : - sortir de mon orgueil, égoïsme

Lui faire le don : - lui permettre d'être ce qu'il est

L'HUMILITÉ... L'ayant acquis, c'est ce que je transmettrai à mon enfant

Je suis humble. Je ne m'accroche à aucune croyance et valeur extérieures susceptibles de *m'empêcher d'être ce que je suis*. Je donne sans compter et lâche prise à mon ego, à tout ce qui n'est pas amour véritable. Je suis comblé. Je peux m'oublier et laisser la place à l'autre.

Je vis cette humilité. J'en suis un modèle que je transmets sans effort, parce que je suis *avec* l'autre. Il peut ainsi, lui aussi, vivre cette humilité et lâcher véritablement prise à tout ce qui l'empêche d'être. Il est inspiré par ses propres valeurs.

À moi de prendre la décision d'apporter ces changements pour vivre des relations saines empreintes de paix et de sérénité.

Vous pouvez aussi trouver de nombreux exemples et des pistes très concrètes pour vous aider dans votre rôle de parent dans les livres :

8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent, Être parent, mode d'emploi et Je me lève de Bonheur, Édition Québec-Livres.

Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

T. 450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com
WWW.COMMEUNIQUE.COM

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