

CHRONIQUE COMMEUNIQUE

COLLECTION
VIVRE CONSCIEMMENT

ARTICLE PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

Titre : Nourrir mes besoins (penser à moi) et ceux de mes enfants

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Comment prévenir le stress en nourrissant nos besoins fondamentaux

Que l'on soit un nouveau parent ou que l'on ait déjà des enfants, notre premier souci est de les savoir en sécurité maintenant et tout au long de leur vie. En tant qu'adulte, ma première responsabilité est de prendre en charge mon propre bien-être et étant donné qu'un enfant naît de moi et qu'il est dans une phase dépendante, je dois aussi prendre en charge son bien-être, *lui offrir ce qu'il y a de mieux*, ainsi il prendra la relève de ce qu'il aura reçu de moi.

La grandeur de prendre en charge mon bien-être en étant guide et complice de moi-même a comme résultat une équation qui ne peut manquer de démontrer que c'est plus que mon bonheur que je gagne :

Un parent heureux + un enfant heureux = Une relation heureuse et un bonheur multiplié avec un rayonnement sur les autres. Ou encore, une ou deux personnes heureuses + des enfants en présence de ces modèles = famille heureuse et multiplication d'effets heureux : une roue qui tourne sans fin et touche le cœur des générations futures et de toutes les personnes que nous rencontrons. *Voilà l'étendue que provoque la prise en charge de notre bien-être.*



Notre rôle global de parent consiste à permettre à notre enfant d'atteindre son plein épanouissement personnel, tout en atteignant le nôtre, conscients que de le faire grandir, nous fait grandir. Être un parent **bienveillant et encadrant** c'est sortir des rôles autoritaires ou permissifs - ce que sont malheureusement une grande majorité des parents d'aujourd'hui - pour atteindre l'équilibre dans notre vie personnelle et dans notre vie de parent.

Lorsque je tends à être dans une manière d'être remplie de douceur envers moi et envers les miens, je suis dans une disposition à être aimant à l'intérieur de moi. Je suis nourri uniquement par

l'amour et cet amour qui vient de moi s'étend à l'autre et ne se déforme pas en se transformant à tout moment en impatience, en haine ou en agressivité. Ainsi, ma manière d'être est permanente et me remplit d'assurance, de sécurité, de calme, de stabilité, d'équilibre et d'harmonie. Cette manière d'être procède d'un choix conscient à ne créer que du Bon dans ma vie et celle de mes enfants.

Prendre en charge mon bien-être, c'est aussi réaliser que j'ai du pouvoir sur ma vie intérieure. **Ma première responsabilité est de nourrir mes propres besoins.** Un besoin étant vital, si je suis en manque dans *un besoin* je vivrai des manques affectifs qui se répercuteront sur mes enfants. Par exemple si mon corps manque de calcium, il est évident que j'aurai des carences au niveau des os et que mon système nerveux sera affecté. Il en est de même pour tous mes besoins intérieurs qu'il me faudra combler si je veux être équilibré.

Je nourris mon besoin de sécurité, le premier des 8 besoins fondamentaux que l'on retrouve dans la formation Parent-guide, Parent-complice.

Pour cela, je dois arrêter de monologuer intérieurement - la roue du petit hamster de mes pensées de peurs - et entretenir un dialogue avec moi **et réaliser que je peux compter sur moi**, ce qui me donnera de *l'assurance*.

Si mon besoin de sécurité est comblé

Je sens que je possède toutes les forces et tous les moyens nécessaires pour satisfaire l'ensemble de mes besoins. Je n'ai pas peur. ***Si je suis rassuré sur moi-même, je serai rassurant*** et je transmettrai automatiquement ce sentiment de sécurité à mon enfant. En effet, il ressent cette force qui émane 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.

Si mon besoin de sécurité n'est pas comblé

Je suis anxieux. Des craintes de toutes sortes pour moi et pour mon enfant m'envahissent. Comme il les ressent, il ne peut compter sur moi, la personne dont il dépend. Quels que soient les moyens que je prendrai pour lui donner de l'assurance, je n'arriverai pas à le rassurer. Je reflète l'insécurité, donc je la transmets. Résultat? Il reproduit mon insécurité.

Réflexion

Est-ce que je peux compter sur moi, parce que si je ne peux pas compter sur moi, sur qui vais-je compter ?

- *Je m'apporte : nourriture adéquate, douceur, chaleur, protection, affection, réconfort*
- *Je suis constant à choisir consciemment la joie*
- *J'arrête d'être dur envers les autres pour arrêter d'être dur envers moi*
- *Je sors du cadre du mauvais et je refuse de me défendre ou d'attaquer sous toutes ses formes (verbales, physiques : attitudes condescendantes, arrogantes)*
- *Je prends ma place, j'exprime et tiens compte de mes besoins : j'ai besoin d'être rassuré, apprécié, soutenu, épaulé, compris, accepté...*
- *Je me structure pour ne pas souffrir d'un manque d'encadrement*
- *Je me comble dans les autres besoins*

Clé : Je suis calme et reconnais qu'une grande force m'habite
Voilà un placement qui nous rapportera de nombreux dividendes

Vous aimeriez comprendre davantage ce thème et découvrir de nombreux exemples? **Vous trouverez un mode d'emploi complet dans la formation Parent-guide, Parent-complice en salle avec un de nos formateurs**

<http://www.commeunique.com/19-parent-guide-parent-complice.html>

Ou en ligne (20 heures de formation) Commandez maintenant et profitez de notre OFFRE PROMOTIONNELLE d'une durée limitée.

<http://www.commeunique.com/formations-en-ligne.html>



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre aussi des **conférences aux parents et formations ou ateliers aux ÉDUCATRICES et aux ENSEIGNANTS** basés sur des approches relationnelles entre enfants et intervenants. Pour toutes informations : 450-461-2401