

CHRONIQUE COMMEUNIQUE
PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

COLLECTION
VIVRE CONSCIEMMENT

Lâcher prise à mes attentes comme parent
Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Ce n'est pas l'amour qui nous fait défaut, c'est la peur et l'orgueil qui nous font souvent dévier de notre route. Si nous observons les relations que nous entretenons avec les enfants, nous constatons que dans certains cas, parce que nous oublions l'amour, nous ne pouvons pas parler de relations humaines, mais de relations inhumaines. La difficulté avec nos relations en général est que nous persistons dans des agissements souvent mécaniques qui proviennent de l'inconscient et que nous laissons cette machine sans cœur mener notre vie; nous réagissons sans nous poser de questions.

Disons-nous les vraies « affaires » : lorsque l'Autre ne se comporte pas comme nous le voudrions, nous réagissons parce que nous voulons qu'il change. Nous avons peur qu'il ne satisfasse pas nos attentes. Nous avons peur de perdre le contrôle ou de ressentir nos propres manques, de ne pas être à la hauteur. Nous nous sentons impuissants et par faiblesse nous attaquons, pour qu'il cède et corresponde à nos idéaux. « *C'est lui ou moi* » (*kill or to be kill*). Parce que notre blessure est profonde, nous tentons de déverser notre

souffrance sur lui, croyant nous en libérer. Rien ne se règle : nous souffrons tous les deux. « *Aujourd'hui je t'aime et si tu ne te comportes pas selon mes désirs, je t'aimerai moins* ». À ces moments, je devrais me demander quel genre de pain et de beurre je dépose sur la table pour moi et les miens.

« *Il est quand même étonnant que les gens croient qu'en continuant à faire toujours la même chose, qu'un jour, cela changera* »

Albert Einstein

Lorsque je réagis en étant impatient, intolérant et en faisant des colères, je me nourris de justifications et de bonnes raisons : à cause du manque d'écoute de mon enfant, à cause de mon conjoint ou de mon ex-conjoint qui se comporte de telle façon, à cause de mes parents qui étaient colériques à cause de mes responsabilités accablantes, du manque de temps, à cause de celui qui manque de bon sens, de ceux qui devraient corriger leurs erreurs (moi qui ne vois pas les miennes !), à cause de « *Ce n'est pas de ma faute* », de « *Je n'ai pas le choix* », de « *Il n'y a rien de parfait* », de « *Après tout, c'est humain* ». Autant de raisons qui nous évitent de prendre des décisions. **Ainsi, nous persistons dans l'erreur** parce que cela nous arrange bien, même si nous continuons à vivre des conflits, nous plaignant de notre mauvaise fortune et de notre triste sort. Inconscient de ses effets, nous ne lâchons pas prise sur notre état de victimisation et nous nous sabotons en bloquant notre accès au Bonheur.

Pour illustrer cet entêtement à ne pas lâcher prise, **rappelons l'histoire de ce singe** qui désespérément, la main agrippée à une pomme à l'intérieur d'un bocal essayait de la sortir par le goulot trop étroit. Il ne voulait absolument pas lâcher la prise, laisser tomber l'objet de son désir. Il se blessait la main et détériorait la pomme en voulant à tout prix ne rien perdre.

Contrairement au comportement du singe, si nous prenions un recul et faisons appel à notre raison, nous pourrions *reconnaître notre erreur* et constater que, sans effort et sans blessure pour nous-mêmes et pour l'Autre (pomme), nous pourrions cesser de faire ce que nous faisons - qui n'est pas bon pour nous ni pour l'autre - et trouver un autre moyen. Dans le cas précédent, lâcher la prise, consisterait à retirer doucement la main et à renverser tout simplement le bocal afin d'avoir une belle pomme non meurtrie. L'histoire de ce singe nous montre que tant et aussi longtemps que nous maintenons cette erreur à ne pas lâcher prise, il est difficile de sortir de notre victimisation. *Nous allons donc arrêter de faire les Singes!*

Ce que nous vous proposons, c'est de lâcher la prise pour sortir de ce cycle infernal, ces automatismes négatifs empreints d'émotions, afin de construire un trésor inestimable qui vous fera dire : « *Comment ai-je pu vivre sans réaliser qu'il était si facile de développer une relation aussi nourrissante et aimante envers moi et les miens !* »

Voici trois étapes simples et efficaces pour faire **disparaître** nos colères :

Que vous trouverez aussi dans notre chronique : Les colères des parents. J'aimerais arrêter de crier

*Au lieu de réagir, la première étape est de **m'arrêter** dès qu'une pointe de jugement, de sentiment de manque, d'irritation, d'impatience ou d'intolérance monte en moi, parce que mon enfant ne répond pas à ce que j'aimerais obtenir de lui. **Je dois m'arrêter** pour être conscient de ce sentiment. Si je ne le regarde pas, je ne pourrai jamais arrêter de faire des colères.*

*La deuxième étape est de faire un **recul** dans mon esprit, comme si je faisais un pas en arrière pour observer que maintenant je suis dans la peur et **l'accepter** pour qu'une pointe de raison, de gros bon sens monte en moi et que je puisse reprendre mon pouvoir intérieur et choisir autre chose pour moi et pour mon enfant.*

Accepter, veut tout simplement dire **reconnaître** que ce qui se passe n'est pas dangereux, n'est pas la fin du monde, que je n'ai pas à en faire un **drame**, parce qu'à chaque fois que je perçois quelque chose comme un drame, **c'est parce que je veux voir cela comme grave et démontrer à mon enfant qu'il est coupable et responsable de l'émotion que je vis.**

*La troisième étape est de **défaire** cette émotion de haine en la regardant et demander l'aide de mon esprit juste, à la partie saine à l'intérieur de moi, à l'amour en moi, pour que moi qui suis dans mon ego, je choisisse de défaire cette émotion de colère et décide de faire le choix conscient de **refuser** d'entrer dans l'impatience et l'intolérance et d'agir avec calme. Là je vais avoir de l'influence sur mon enfant parce qu'au lieu de réagir je vais être capable d'agir en faisant des Actions Aidantes et Aimantes, **comme transmis dans l'enseignement Parent-guide, Parent-complice.** Vous y trouverez dès le premier cours « **comment réparer si vous avez crié après votre enfant** » pour ne pas qu'il accumule des émotions négatives à l'intérieur de lui.*

@ SOURCES

Extrait du livre : *Je me lève de Bonheur...après l'estime de soi, l'Estime de Nous*, édition Québec-Livres
Collection Parent-guide, Parent-complice



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 offerte en salle et en ligne. WWW.COMMEUNIQUE.COM

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les formations Parent-guide, Parent-complice, 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.**

Pour mieux lâcher prise à vos attentes et vos colères, inscrivez-vous à notre formation en salle ou en Ligne « Parent-guide, Parent-complice ». Une formation sans précédent qui transformera radicalement votre vie de parent !

Voir : Formation en salle sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
<http://www.commeunique.com/19-parent-guide-parent-complice.html>

Et

Tous les détails pour notre formation en ligne

<http://www.commeunique.com/>

Vous aimeriez recevoir d'autres articles?

Devenez notre ami FACEBOOK en cliquant sur

J'AIME

<https://www.facebook.com/pages/COMMEUNIQUE-Page-officielle/116251718398090>

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.**
T. 450.461.2401 info@**commeunique.com**
WWW.COMMEUNIQUE.COM

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