

CHRONIQUE COMMEUNIQUE

ARTICLE

SUJET : Nourrir nos enfants de Bon, Bon, Bon

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Rassurez-vous chère maman et cher papa, le Bon Bon Bon dont nous parlons n'est pas une friandise, mais quelque chose que l'on sent comme bon à l'intérieur de nous.

C'est ce que l'on ressent quand on donne ou reçoit de l'affection, de la tendresse et de la chaleur. On le goûte directement à l'intérieur de soi; il va droit au cœur. Il ne s'agit pas de sucettes à cinq sous, mais d'un Bon Bon Bon de grande qualité qui offrira cette douceur, ce réconfort et cette sécurité tant recherchés dans les friandises. Rejoignons ce Bon à l'intérieur de nous et préparons-nous à l'offrir à nos enfants dès leur plus jeune âge, ce qui nous mènera à l'abondance véritable.

Repère

Comment savoir si c'est du Bon Bon Bon? En me posant les questions suivantes lorsque je suis en relation avec mon enfant : « Ce que je fais et crée, est-ce Bon pour Moi? Est-ce Bon pour Lui? Est-ce Bon pour la relation entre nous? » Si je réponds oui à ces trois questions, c'est Bon. Si je réponds non à l'une d'entre elles, ce n'est pas Bon. De toute évidence, si ce que je fais amène un conflit en Moi ou chez l'Autre, c'est que la réponse à l'une de ces questions est non, *je fais un faux Bon!* La paix, résultat de mon action à court, à moyen et à long termes, sera mon indicateur du Bon Bon Bon. Nous ressortons tous les deux heureux de cette relation; il y aura de bons rebonds!

Distinguer les faux Bons des vrais Bons

Faire un vrai Bon, c'est élevant et Bon pour tous

- Je me consacre consciemment du temps ; je vais au cinéma et je me permets des temps de lecture, ma passion. Je prends consciemment le temps d'échanger avec plaisir et intérêt avec mon conjoint (juste nous deux) et avec mes enfants, que ce soit au retour à la maison, aux

repas, lors d'activités familiales ou à l'heure du coucher. Notre relation est épanouissante.

Résultat : C'est Bon pour Moi, c'est Bon pour eux, c'est Bon pour la relation entre nous

Faire un faux Bon, c'est attendre un bon résultat, alors qu'il se produit l'inverse.

- J'attends quelqu'un, il me fait « faux Bon » et ne vient pas. Je m'attends à un vrai Bon Bon et j'ai un faux Bon Bon. Mon Bonheur est absent, il n'est pas au rendez-vous.
- Pour faire plaisir à mon petit, je lui achète tout ce qu'il désire. Ces achats semblent nous satisfaire tous les deux. Croyant enrichir notre relation de rapprochement, je découvre au contraire que cela nous sépare, puisque lorsque j'ose lui refuser une demande, il se montre gâté, égoïste et ingrat. Pensant que les répercussions de ces cadeaux seraient positives, mais elles me font « faux Bon » parce que le résultat est négatif.

Résultat : Ce n'est pas Bon pour Moi, pas Bon pour Lui ni pour la relation entre nous.

Ce n'est Bon que pour moi : c'est un « faux Bon »

- Un comportement me dérange chez mon enfant. Je me défoule en lui disant des paroles abaissantes : « *Tu es bébé, méchant, égoïste, jaloux !* »

Résultat : De toute évidence, ce n'est pas Bon pour Lui et pas Bon pour la relation entre nous.

Donc, ce n'est pas bon pour Moi à court et long terme.

- Je veux éduquer mon enfant à faire certaines activités motrices de lui-même, ce qui est bon en soi. Mais mes interventions sont empreintes d'impatience et d'intolérance, ce qui aura des effets négatifs sur Nous à court et à long terme. Voilà tout un faux Bon !
- Un matin, je fais le choix de ne penser qu'à moi et de flâner avec mon bébé sans me soucier du temps qui passe et de mon deuxième que je dois mener à la garderie. Subitement, je réalise mon retard ! Je dois préparer mon lunch et les habiller. Je deviens énervée, impatiente, le bébé pleure et je bouscule mon plus grand.

Résultat : Ce n'est pas bon pour eux et pas bon pour la relation entre nous. Donc, ce n'est pas bon pour Moi.

Ce n'est bon que pour lui : c'est un faux Bon

- Je me sacrifie en achetant des vêtements très chers à mon enfant, alors que je n'en ai pas les moyens ou que je ne suis pas

d'accord avec cette dépense que je trouve exagérée. Cependant, je préfère me priver et endurer pour que lui ne souffre pas.

Résultat : C'est bon pour lui dans l'immédiat, pas bon pour Moi et pas bon pour la relation entre nous.

Apprendre à dire non

Au fond de moi, je me fais des illusions, car je suis conscient des faux Bons, mais j'éteins en moi cette voix qui me dit non. Il serait facile de l'écouter, mais je la repousse sans trop faire attention aux conséquences et aux résultats que cela entraîne à long terme. L'attirance pour ces faux Bons inconscients est tellement grande qu'elle me rend sourd et aveugle, et je continue à me leurrer en accomplissant des actes sans discernement.

- Pour ne pas le brimer, je cède aux caprices de mon enfant qui veut écouter ses émissions jusqu'à des heures indues. De plus, je le laisse manger à sa guise croustilles, chocolats, bonbons et aliments malsains. De peur de subir ses colères et ses reproches, j'achète la paix en évitant de lui dire non. Un autre grand faux Bon !

Ressentir l'amour de son parent c'est Bon

Pour que l'enfant se sente aimé : *il lui faut ressentir que son parent s'intéresse à lui*. Pour cela, le parent doit communiquer avec l'enfant dès sa naissance, lui parler, lui expliquer ce qu'il fait pour lui, le reconforter. Il est primordial pour un bébé, dès la naissance, que l'on crée ce lien de communication non seulement émotif, mais verbal. C'est ce que nous a appris Françoise Dolto, grande psychanalyste française, spécialiste de l'enfance. Elle proclamait : « *C'est une erreur de croire que les enfants ne comprennent pas ce qu'on dit, peu importe leur âge. Les paroles que l'on adresse à un enfant, même naissant, il n'en comprend peut-être pas les mots au sens littéraire, mais il en comprend le sens : l'amour que je transporte avec ces mots* ». Donc, si je fais quelque chose pour mon enfant, je devrais le lui confirmer par des mots, pour qu'il puisse concrètement ressentir cet amour.

Je devrais lui exprimer que je suis attentionné à ses besoins. Par exemple, je dirai **à mon petit** : « *J'aime m'occuper de toi... Prendre soin de toi...* ». En changeant sa couche souillée : « *Je vais te changer tout de suite et tu seras plus confortable* ». En lui donnant son boire : « *Tu avais vraiment soif. Cela te fera du bien* ». *Lui révéler l'amour que j'ai à prendre soin de lui, ça, c'est plus que du bonbon !*

À mon jeune de 5 ans... : « *J'ai de la chance d'être ta maman (papa)... Tu es important pour moi... Tu es un trésor pour moi... Tu es mon rayon de soleil... J'apprends beaucoup de toi, cela me transforme!* »

Et pour l'adolescent...

À cet âge où nous avons tendance à le critiquer et à le juger parce que nous avons de nombreuses attentes, lâcher ces remarques et ces reproches et voir le bon en lui, parce que du Bon il y en a beaucoup, et admirer ses potentiels

naturels et la moindre de ses petites réussites, sera un gage de succès et de développement de son estime personnelle. Lui dire que nous sommes heureux de l'avoir comme ado, que nous l'estimons et qu'il est important pour nous augmentera aussi sa confiance en lui et dans le monde... **Encore que du Bon pour nous et pour lui!**

@ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les cours PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE ET des **conférences et des cours pour** parents, éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail partout à travers le Québec.

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière

Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs

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

Inscrivez-vous à notre formation « Parent-guide, Parent-complice » ou « Famille-guide, Famille-complice ». S'offre dans plusieurs régions du Québec. Une formation sans précédent ! Transformera radicalement votre vie de parent !

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

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.**

Formations: Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)
Couple-guide, Couple-complice (couples et individus, développement personnel)
Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)
Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandCœur (contre l'intimidation école)
Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)
Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)
Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)
Les Conférences **COMMEUNIQUE** pour parents, éducatrices, enseignants, directeurs, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail.

NOUVEAU

- ☞ **Formations et Conférences en ENTREPRISES**
- ☞ **Formation Développement personnel *Je suis l'Auteur de ma vie***
- ☞ **Formation COUPLE-COMPLICE... l'importance de la relation**
- ☞ Livres ***Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2***
- ☞ Livre ***Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous***

NOTRE BOUTIQUE

Inscrivez-vous à notre Infolettre WWW.COMMEUNIQUE.COM

Les formations COMMEUNIQUE INC.

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Tous droits réservés / Les formations COMMEUNIQUE INC