

La fonction de l'être humain est de développer son plein potentiel, afin qu'il puisse le mettre à son service et au service des autres. Je devrai donc nourrir mon être intérieur pour lui permettre de s'épanouir et ainsi atteindre la pleine maturité. Il est essentiel d'apporter la nourriture intérieure à chaque partie de mon être, pour qu'il ne soit pas affecté par des manques, ce qui occasionnerait des carences affectives.

PAR HÉLÈNE RENAUD ET MICHEL-JACQUES BERGERON

ATTEINDRE LA MATURITÉ

Par exemple, si mon corps manque de calcium, j'aurai des carences au niveau de mes os, et mon système nerveux sera affecté. Il en est de même pour un enfant ou un adulte qui vivent des manques au niveau de leurs besoins fondamentaux, ils vivront des souffrances: manques affectifs qui se manifesteront par des comportements dérangeants.

Voici les 8 besoins fondamentaux à combler en faisant le lien avec l'évolution d'un arbre. Nourrir les besoins de l'enfant (son arbre). Le même exercice peut être fait pour moi (adulte, mon arbre).

PREMIÈRE ÉTAPE : BESOIN DE SÉCURITÉ

Faisons le lien entre une graine de pommier, que l'on met en terre et un enfant à la naissance que l'on doit nourrir dans ses besoins fondamentaux (intérieurs). Le potentiel contenu dans la graine de pommier contient toute l'essence d'un pommier rendu à maturité. La graine est déposée en terre et dépendamment de la richesse ou de la pauvreté de son environnement — amour ou indifférence —, soit qu'elle s'épanouit normalement, soit qu'elle vit des manques (carences). Par exemple: si dans la terre, il y a un manque d'azote (constituant fondamental de l'ADN de l'arbre), l'arbre n'arrive pas à synthétiser la chlorophylle et les feuilles jaunissent. Il est intéressant de constater qu'à l'inverse, un surplus d'azote produira les mêmes effets, symptômes similaires: feuilles jaunes. Il en est de même s'il manque d'eau, les racines s'asphyxient et s'assèchent. Trop d'eau, les racines s'asphyxient aussi et pourrissent. Cela pourrait se comparer à l'enfant-roi, pourri, gâté, auquel on répond trop à ses désirs (extérieurs). Un désir est superficiel alors qu'un besoin est essentiel, vital.

Pas assez ou trop de calcium (ciment de l'arbre), l'arbre a des carences à ses extrémités. Si on fait le lien avec un enfant, la constance de la douceur et l'encadrement sont essentiels pour assurer une sécurité ferme (solide) et rassurante. Il pourra ainsi être équilibré et autonome.

DEUXIÈME ÉTAPE : BESOIN DE GRATIFICATION

Ce sont les racines de l'être qui poussent. Les racines vont chercher le «Bon» dans la terre pour nourrir de Bon, l'ensemble de l'arbre. Plus je vois et reconnais le Bon, chez l'enfant ou chez l'adulte (ses qualités intérieures), plus ses racines se renforcent et s'étendent dans la terre. C'est ainsi que l'être pourra se créer un ancrage solide à l'intérieur de lui: prendre sa place dans son milieu, et permettre aux autres de prendre la leur. Chaque fois que je gratifie, une racine de détermination pousse. À l'inverse, mettre l'accent sur les fautes amène l'effet contraire. Il vit des frustrations qui engendrent des colères.

TROISIÈME ÉTAPE : BESOIN DE SATISFACTION

C'est la tige qui s'étend, s'épanouit et prend de l'expansion vers le haut. Chaque fois que je démontre ma satisfaction en me montrant «content» de ce qu'il est et de ses accomplissements, la sève (joie), qui provient du plus profond de ses racines, monte en lui. Il en est de même pour l'adulte qui ressent le contentement. La joie de la satisfaction se manifeste dans son environnement. L'inverse l'amène à vivre dans le manque où la déception et la tristesse prennent la place. On pourrait dire de cette tige qu'elle est chétive et triste à voir.

QUATRIÈME ÉTAPE : BESOIN D'ADMIRATION

C'est la tige qui devient tronc. Celui-ci devient de plus en plus fort. Chaque fois que je mets une lumière (spot) d'admiration sur l'enfant, j'allume son foyer intérieur. C'est comme si je mettais une bûche à l'intérieur de lui, pour qu'il puisse s'éclairer lui-même et développer sa confiance. Le fait de nommer ses qualités extérieures, «le Beau» de ses exploits, augmente sa force, et assure le développement de son plein potentiel. Un arbre, qui ne reçoit que très peu de lumière, s'affaiblit et se déforme, ce qui l'infériorise par rapport à ses congénères.

Pour découvrir les meilleurs pratiques et conseils en psycho visitez la section

Psycho

magazinmieuxetre.ca





« **LA COMPASSION,** c'est là où on arrête d'être égoïste, c'est le premier dépassement de soi, c'est aussi le désir d'aller vers l'autre. »

**CINQUIÈME ÉTAPE :
BESOIN DE COMPASSION**

Les branches prennent de l'expansion, s'ouvrent et produisent des feuilles. Chaque fois que j'écoute l'enfant véritablement, une branche s'ouvre et des feuilles apparaissent. Fort de cette confiance en lui, l'enfant peut maintenant faire confiance aux autres. Pour l'adulte, sans ouverture, ni compassion, il ne peut y avoir de relation aimante. Ses bras – branches – sont repliés sur lui-même. La compassion, c'est là où on arrête d'être égoïste, c'est le premier dépassement de soi, c'est aussi le désir d'aller vers l'autre. C'est cesser d'avoir peur de l'autre et s'ouvrir au partage pour créer l'abondance relationnelle dans notre vie.

**SIXIÈME ÉTAPE :
BESOIN D'IMPORTANCE**

Les fleurs apparaissent. On voit la valeur de l'arbre dans toute sa beauté et sa grandeur. Chaque fois que j'accorde de l'importance à l'enfant en m'intéressant à lui, en lui consacrant du temps exclusif et en lui donnant de l'attention, quand j'aime ce qu'il fait, une fleur pousse, démontrant tout le potentiel de la valeur de cet arbre. Je dois aussi prendre soin de moi, en m'arrêtant au centre-calme à

l'intérieur de moi, pour réaliser que j'ai une vie bien à moi et la pleine conscience de la valeur de mon être. Ainsi, une estimation élevée de nous-mêmes monte en nous. Si aucun temps et aucune attention ne sont accordés, nous nous percevons comme insignifiants et sans valeur.

**SEPTIÈME ÉTAPE :
BESOIN D'ACCEPTATION**

Les fleurs deviennent pommes; summum de la réalisation de l'arbre. Chaque fois que l'enfant se sent aimé – accepté inconditionnellement -, en fonction de ce qu'il est (essence), un fruit pousse à son arbre, qui pourra le nourrir. Ainsi, il pourra nourrir les autres de ce même amour véritable : inconditionnel. Aimer ce que je suis, sans jugements, ni comparaisons, c'est cela aimer. N'aimer qu'une partie de soi et rejeter l'autre, c'est rejeter le tout et se couper de soi-même.

**HUITIÈME ÉTAPE :
BESOIN D'HUMILITÉ**

C'est l'arbre dans sa plénitude qui se laisse être. Chaque fois que je choisis la simplicité et mets de côté mon orgueil, je permets à l'enfant de se réaliser et d'être ce qu'il est, en toute humilité. Ainsi, je peux m'offrir ce même cadeau et vivre en toute sérénité et cela grâce au

lâcher-prise de mon perfectionnisme et de mon arrogance. Ne pas lâcher prise nous conduirait à l'anxiété d'une vie vécue dans la privation et le manque.



Les Formations COMMEUNIQUE INC. offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des conférences et des cours pour éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail partout à travers le Québec. Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM 450-461-2401 ou renaudhelene@commeunIQUE.com

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs
Pour en savoir plus, visitez notre site WWW.COMMEUNIQUE.COM

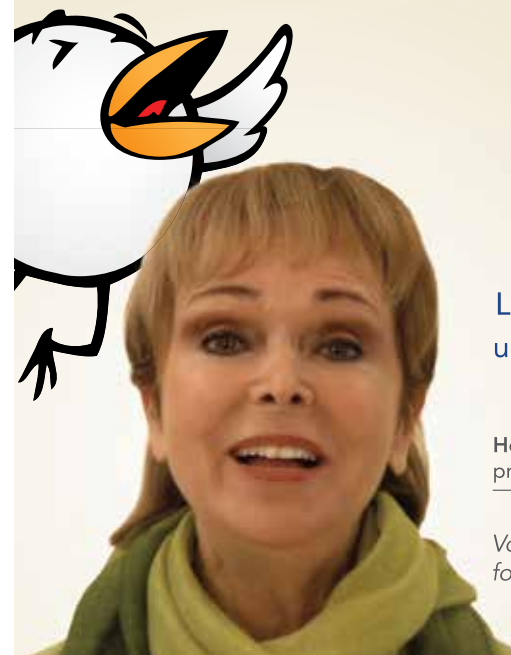
Vous vous intéressez à l'éducation des parents et des enfants ?

Devenez formateur autorisé
**Parent-guide,
Parent-complice**

Vivez une formation qui révolutionnera définitivement votre vie et celle de nombreux parents!

- Plus de 25000 parents ont reçu la formation
- Plus de 30 formateurs transmettent cet enseignement partout à travers le Québec

Inscrivez-vous à notre
FORMATION DES MAÎTRES FORMATEURS
À St-Bruno les 12-13-14-15 et 17-18-19 juillet 2013



Les formations **COMMEUNIQUE**
une valeur sûre depuis 18 ans!

Hélène Renaud
présidente et maître formatrice

Vous aimeriez devenir maître formateur! Contactez-nous.



**Cours Parent-guide,
Parent-complice**

Pour ne plus avoir à répéter, menacer, argumenter, punir et vivre avec plus de joie votre rôle de parent.



S'adresse autant aux parents de jeunes enfants qu'aux parents d'adolescents!

Visitez notre boutique en ligne!



COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

Tél. : 450.461.2401
WWW.COMMEUNIQUE.COM