

CHRONIQUE PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

ARTICLE

SUJET : Comment développer l'estime de Soi « Nous »...
pour des parents et des enfants heureux
- Relation parents-enfants -
Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



METTONS EN LUMIÈRE L'ESTIME DE SOI ET DE NOUS

Moi et l'Autre

Depuis plus de cinquante ans, nous parlons de l'importance de développer notre estime personnelle (estime de soi), un courant qui nous a permis de sortir de l'esprit de sacrifice : un pas énorme dans la conscience de l'être. Cependant, ce mouvement nous a conduits à l'autre extrémité du balancier : l'égoïsme, ce qui a creusé un fossé encore plus grand entre les êtres. On sait maintenant que cette façon de pensée n'a pas obtenu le résultat recherché : atteindre le Bonheur.

L'Estime de Soi « Nous » (Moi et l'Autre) vient remettre un équilibre entre le sacrifice (je ne pense qu'à l'Autre) et l'égoïsme (je ne pense qu'à moi). Malgré que certains parents accomplissent énormément pour leurs enfants, ils continuent à les abaisser, aussitôt que les comportements de ceux-ci les dérangent. Ou, à l'inverse, ils s'oublient et ne pensent qu'à l'estime personnelle de leurs enfants, créant en eux le sentiment que tout leur est dû. Les parents d'aujourd'hui ne veulent plus vivre ces extrêmes. Nous sommes actuellement arrivés à un niveau de conscience plus élevé, qui permet d'atteindre l'équilibre Moi et l'Autre. Nous considérerons l'Autre comme représentant toutes les personnes que nous rencontrons. Que ce soit des personnes que nous aimons ou que nous

jugeons, toutes sans exception sont incluses dans le « Nous ». Cette estime doit donc s'étendre au « Nous », c'est-à-dire à tous les humains qui font partie de notre vie.

La véritable Estime de Soi « Nous », c'est lorsque je n'ai pas *d'intérêt séparé des autres*. Si je n'ai d'intérêt que pour moi, cela est sans intérêt parce que mon égoïsme peut nuire aux autres, alors qu'un intérêt partagé se multiplie à l'infini ouvrant la porte à un Bonheur constant.

Certains d'entre nous n'arrivent pas à avoir véritablement de l'estime personnelle parce que les moyens suggérés pour y arriver proposent de prendre soin de soi, de s'accorder du temps et de remarquer ses forces positives, etc. L'erreur commise est de tenter de développer notre estime en observant le positif en nous tout en continuant à relever le négatif chez les autres. Comment puis-je développer véritablement mon estime personnelle en étant une personne qui continue à juger et dénigrer les autres? Quand j'élève l'autre, je m'élève. Quand j'abaisse l'autre, je m'abaisse aussi. Aucun ancrage d'estime réel ne peut se réaliser : il y a plutôt dés-estimation de soi et des autres. Tout cela n'est pas très élevant... Comment puis-je reconnaître la valeur de l'humain si l'appréciation que j'en fais est de faible valeur : que ce soit la mienne ou celle de l'autre.

Lorsqu'il s'agit de l'utilisation de mon temps, j'adopte la même attitude : beaucoup pour moi et peu ou pas du tout pour les autres. Ou encore, je suis présent physiquement, mais pas intérieurement. Je demande à l'autre « Comment vas-tu? » et je n'écoute même pas la réponse. Je partage une activité avec mon enfant et mon esprit est accaparé ailleurs à mes occupations personnelles.

Observons deux approches « extrêmes » qui caractérisent certains parents d'aujourd'hui :

1^{ère} approche : le parent qui a tendance à se sacrifier

Il consacre trop de temps à son enfant

Il survalorise son enfant

Il écoute ses moindres caprices

Il a une confiance naïve en lui

Il exagère ses talents

Il accepte tout, sans encadrement

... L'appréciation qu'il a de son enfant n'est pas réaliste

Pendant ce temps... ce que vit le parent

Il ne se consacre aucun temps

Il s'abaisse, se néglige, se diminue

Il se juge, se compare

Il est impatient, se sent victime

Il n'écoute pas ses propres besoins

... L'appréciation qu'il a de lui est de faible valeur

Résultat : il attribue beaucoup de valeur à son enfant, mais peu pour lui, il s'oublie

2^e approche : le parent qui a tendance à être égoïste

Il s'accorde beaucoup d'importance
Il se perçoit positivement en se leurrant
Il s'écoute beaucoup
Il se sécurise en s'entourant d'objets matériels
Il se vante de ses réussites
Il n'a d'amour que pour lui
... *L'appréciation qu'il a de lui est égoïste*

Pendant ce temps... ce qu'il vit actuellement avec son enfant

Il consacre peu ou pas de temps à son enfant
Il lui parle en l'abaissant, le diminuant
Il lui fait la morale et le culpabilise
Il répète avec impatience, menace, argumente, crie
Il ne l'écoute pas et ne tient pas compte de ce qu'il vit
... *L'appréciation qu'il a de son enfant est de faible valeur*

Résultat : Il s'attribue beaucoup d'importance; il en reste peu pour son enfant.

Ces deux *façons de faire* créent des déséquilibres relationnels. L'Estime de Soi propose *une relation d'égal à égal au niveau de l'être* et se base sur notre pierre d'assise : n'agir que lorsque les deux : le parent et l'enfant, peuvent se dire intérieurement « *C'est Bon pour Moi, Bon pour l'Autre et Bon pour la Relation entre Nous.* »

L'estime de Soi « Nous » propose de remettre l'Amour et le Respect au cœur de la relation. Et la relation, c'est Nous. Nos enfants plus que jamais ont besoin de Nous. Ce qui est le plus important pour un enfant, c'est sa relation d'amour avec son parent, ou la personne la plus déterminante dans sa vie. Et ce qui est aussi important pour un enfant, ou un adolescent, c'est sa famille : le noyau familial, c'est son cœur. Rappelez-vous, lorsque vous étiez enfant, quelle importance avait pour vous votre famille. C'était votre sécurité. C'est ce qui déterminait votre capacité à être heureux ou malheureux. Encore aujourd'hui, votre famille, c'est votre cœur, votre noyau, et inévitablement vous voulez créer quelque chose de bon.

On sème parce qu'on s'aime

Nourrir « que de Bon »

Chaque parent possède en lui les qualités « guide et complice ». Ces deux parties sont aimantes et nécessaires, se complétant l'une et l'autre. Donc, le parent sera guide et complice en même temps. *La partie guide* procure un environnement structuré (structure encadrante)

La partie complice aimante sème des graines de bienveillance dans le climat familial. Elle ne sème que du Bon pour ne pas laisser de place aux mauvaises herbes

(comportements dérangeants), tout comme suggère le titre du livre *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes!* De Fletcher Peacock

Plus je vais semer serré (abondamment), et plus les comportements dérangeants vont se retrouver à l'extérieur, en périphérie de la vie familiale et vont s'estomper de plus en plus et finir par disparaître.

Clés du succès pour développer et nourrir l'Estime de Nous :

- ❖ avoir le sentiment *de l'importance* de ce que je sème dans ma famille et de sa valeur inestimable pour Nous, Moi et l'Autre, (tous).
- ❖ être conscient que je tends vers ce qui est *très élevant* pour Moi et les générations futures, donc quelque chose de très grand puisqu'il s'étendra et profitera à tous ceux qui me suivront.

Réf : Livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'estime de Nous*, édition Québec-Livres. Auteurs Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Cours Parent-guide, Parent-complice

Un nouveau concept, une nouvelle approche

Une formation qui révolutionnera définitivement votre vie de parent!

De nombreux parents, enfants, familles, enseignants, et éducatrices en milieu scolaire et garderies se sont littéralement transformés depuis plus de 17 ans. Les témoignages sont renversants! Il ne s'agit plus de théories, mais d'applications concrètes qui atteignent les objectifs escomptés. *Les résultats en témoignent!*

Témoignages

« *Je suis intervenant social. C'est le contenu de ce cours qui aurait dû m'être enseigné à l'Université. Ce cours aura également changé ma façon d'intervenir auprès des familles que je rencontre. J'ai adoré les rencontres, c'est tellement enrichissant* ».

Sébastien Larrivée, travailleur social

« *Le cours suivi l'automne dernier a changé ma vie... J'ai vraiment du plaisir avec mes enfants et je songe même à en avoir d'autres. Maintenant je suis consciente de l'impact que j'ai sur mes enfants et je ne prends pas cette responsabilité à la légère. J'aimerais que tout le monde puisse suivre vos cours. Merci beaucoup* ».

Josée Chouinard, représentante

« J'ai suivi votre formation en compagnie de mon conjoint. Grâce à vous j'ai appris à être mère. J'adore mes enfants et je sais maintenant comment leur montrer concrètement dans le quotidien. C'est avec beaucoup d'émotion et de gratitude que je vous dis merci mille fois ».

Caroline Dontigny, maman à la maison.



Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs de 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 Couple-guide, Couple-complice. **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

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

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

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