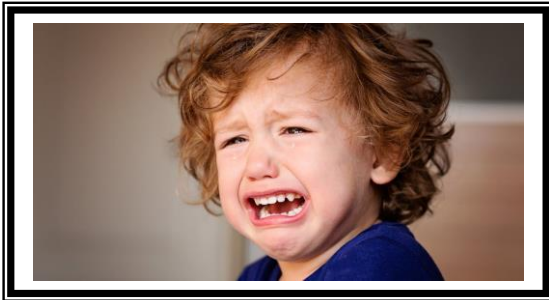


## CHRONIQUE COMMEUNIQUE PARENTS

### ARTICLE

#### SUJET : Mon enfant me parle en pleurnichant

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



**Le parent guide et complice** est un être qui vit dans le présent. Il est conscient que lui et ses enfants sont soutenus par l'amour. Il ne pense pas et n'agit pas en fonction du passé ou du futur. Il est calme et à l'intérieur de lui il sait que tous les problèmes ont une solution. Ses interventions sont aimantes et garantent d'un futur aimant. Il est complice tout en établissant un encadrement. **Il évite de réagir**; il agit afin de sortir des situations conflictuelles vécues avec ses enfants.

Les automatismes négatifs des parents autoritaires et permissifs par rapport aux comportements dérangeants de leurs enfants se déclenchent en fonction des peurs occasionnées par leur passé (fausses croyances, théories, morales, principes limités). Leurs attentes sont en fonction d'un idéal qu'ils aimeraient vivre dans le futur. Le lâcher-prise est en fonction d'une décision « maintenant » dans le présent, de ne pas attaquer, de sortir du réactionnel et d'entrer dans le relationnel pour ainsi régler les situations problématiques d'une façon permanente. La solution : agir plutôt que réagir.

**Voici un exemple à partir du cas suivant**: mon enfant Mathieu parle souvent en lyrant et en pleurnichant et cela m'exaspère.

- J'évite le réactionnel : normalement par automatisme, je lui dirais : « Arrête de pleurnicher! Eh que t'es braillard ! T'es fatigant! T'es bébé! »

**À la place**, je regarde la situation comme si c'était un autre parent qui la vivait et j'applique moi-même les pistes que je lui conseillerais :

- Au lieu de gâcher notre relation, je la renforce par le rapprochement occasionné par mon ouverture, ma compassion et ma compréhension.
- Parce que j'aime Mathieu, je fais des **Actions Aidantes Aimantes**.

- Je refuse de dramatiser. Je fais le choix d'entrer dans le relationnel. Je fais un recul, j'élève mon niveau de conscience jusqu'à ma raison et je refuse d'attaquer pour conserver ma paix : **si je ne suis pas dans le calme intérieur, aucune résolution aimante ne pourra venir à moi.**
- Je me pose cette question d'une façon honnête : « Est-ce que dans la même forme (façon de faire) ou dans une forme différente, je suis pareil à lui? » Je prends un temps d'arrêt, je m'observe et je prends conscience que moi aussi il m'arrive de m'exprimer en victime, de me plaindre : mon salaire injuste, mon conjoint qui ne me comprend pas, mes enfants qui ne m'écoutent pas, le gouvernement corrompu, mes conditions de travail exigeantes (même forme). Réalisant que je me comporte de manière *identique à mon enfant*, cela me permet d'arrêter de le juger, d'arrêter d'être arrogant envers lui et de le percevoir comme méchant. Je deviens conciliant et j'arrive à entrer dans le mode action.

**M'éloignant ainsi du négatif**, je mets l'accent sur ce qui est aimant, ce qui nous rend plus heureux et nous sort tous les deux de notre victimisation.

- Je réalise qu'il est possible que Mathieu ne sache pas comment traduire autrement ce qu'il vit et que c'est la seule façon qu'il *connaît* pour exprimer ses souffrances ou faire des demandes.

**Je m'arrête à sa difficulté** plutôt qu'aux mots ou à l'attitude qu'il emploie lorsqu'il me dit : « Tu ne veux jamais! T'es méchant! Tu ne m'écoutes pas... » Je ne le prends pas personnel.

- ***Je prends consciemment du recul pour ne pas me laisser emporter par mes émotions.*** Ainsi, je m'enseigne que je peux les maîtriser et j'enseigne à mon enfant que cela est possible : que lui aussi puisse le faire.
- ***J'observe ma pensée en faisant confiance à Mathieu et le sachant capable d'exprimer correctement ce qu'il vit,*** tout en nourrissant son besoin de sécurité par la douceur et l'absence de jugements sur lui et je nourris aussi son besoin de compassion en reconnaissant ce qu'il vit.

**Je l'encadre en étant ferme et constant, sans aucune dureté.**

Je m'encadre aussi en lui présentant un modèle d'une personne responsable qui ne s'exprime plus en victime.

Par exemple, s'il parle en pleurnichant, je lui fais répéter correctement ce qu'il dit.

- Chaque fois qu'il fait un effort, si minime soit-il, je le reconnais, puis je gratifie Mathieu avec honnêteté et enthousiasme, par exemple: « Merci, j'apprécie tes efforts. J'aime échanger, partager et parler avec toi », etc.

*Je prends un temps d'arrêt pour réaliser que je maîtrise maintenant le lâcher-prise, l'affirmation respectueuse de moi-même, l'écoute, la douceur, la fermeté, la confiance en Moi et*

*en l'Autre et la gratitude : des qualités que je peux donc transmettre à Mathieu. Voilà ce que je me suis appris et c'est « maintenant » ce que j'enseigne à mon enfant par le nouveau modèle que je lui présente.*

**Je reconnais la grandeur** de ce que je peux m'apporter et apporter à mon enfant.

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



**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 événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils ont offert plus de 3500 conférences. Ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont la formation Parent-guide, Parent-complice. [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offrent 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 parents**, éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel **dans plusieurs régions du Québec.**

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
**450-461-2401** ou [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)

**Inscrivez-vous à notre formation en salle ou en Ligne « Parent-guide, Parent-complice »**  
**Une formation sans précédent dans plusieurs régions du Québec!**  
**Cette formation transformera radicalement votre vie de parent !**