

CHRONIQUE COMMEUNIQUE PARENTS

ARTICLE

SUJET : Consacrer du temps véritablement à son enfant

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Si je n'arrête pas le temps pour consciemment m'accorder des moments uniques, je ne peux être conscient que j'ai de la valeur et une vie qui m'appartient réellement. **Sans cette présence à moi**, je ne peux accorder de temps à l'autre en étant présent à lui, tant intérieurement qu'extérieurement. Être véritablement avec l'autre, c'est consciemment sortir du temps et vivre le moment présent en pensées, en paroles et en actions. C'est sortir du passé et du futur et se mettre en relation avec la présence joyeuse et calme à l'intérieur de nous. C'est laisser la réalité être, c'est se détendre et ne pas interférer. C'est aimer être avec son enfant, abandonner le contrôle et faire confiance. C'est avoir une patience infinie à l'intérieur de soi et une tolérance qui accepte les erreurs. **C'est un fil d'or** entre nous qui mène à la complicité, nous rapproche et enlève tout sentiment de distance.

Ces moments que l'on consacre à notre enfant sont consciemment choisis dans le but de souder la complicité, ils sont reconnus et nommés pour que l'enfant prenne conscience que ce temps lui est bien consacré *exclusivement*. Cet instant *présent* que l'on se donne est le seul qui a de la valeur. Si je ne consacre aucun temps à mon enfant, **comment peut-il ressentir qu'il a de l'importance à mes yeux**, que je m'intéresse à lui et qu'il est un trésor pour moi ? Il me faudra donc lui offrir des moments exclusifs où nous échangeons, rions, communiquons dans le plaisir d'être ensemble. Il est vrai que les femmes et les hommes d'aujourd'hui disent manquer de temps. Il est cependant dans notre intérêt de trouver ce temps, *hors* du temps. Cela peut être quelques minutes par jour. Profitez aussi de ces moments pour vous toucher tendrement, pour vous regarder avec amour et pour vous écouter. N'oubliez pas que tout comme votre enfant, vous avez besoin de ces moments de tendresse et d'échanges remplis d'affection pour vous rapprocher et pour vous garder sur la voie du bonheur.

Dans la vie, nous réagissons trop souvent comme si nous avions un **compte-heures** dans la tête. Comme si la vie était implacable avec ses demandes et qu'elle nous amenait à vivre un lot de responsabilités qui ne nous laissent pas assez de temps pour les assumer. Nous n'arrivons pas suffisamment à nous détendre, à nous accorder du temps, à entrer véritablement en relation avec nous-mêmes et les nôtres. Comme si nous prenions un taxi et que, comme passagers, nous avions toujours les yeux rivés sur le compte-heures, angoissés et obsédés par le temps qui s'écoule, ayant peur que le chauffeur allonge le trajet. Nous sommes sur le qui-vive, avec le sentiment d'être assis

sur le bout d'une branche et ne sachant pas à quel moment celle-ci va céder sous le poids de nos problèmes. Tout comme nous sommes soucieux, assis sur le bout de notre siège, ne perdant pas de vue le compte-heures !

Nous n'arrivons même pas à communiquer calmement, à savourer le plaisir de la détente. Nous ne parlons que de la météo ou des comportements de nos enfants et de nos problèmes de couples, sans vraiment nous écouter. Qu'est-ce qui nous obnubile tant pour que nous soyons aussi inquiets et affairés au point de nous oublier, comme si ce compte-heures nous pourchassait ? Cette métaphore illustre bien que, partout où nous allons, nous transportons nos problèmes et que notre joie n'arrive plus à monter en nous. Nous voulons garder le contrôle, nous ne faisons pas confiance à la vie qui nous soutient pourtant constamment ; quand nous nous arrêtons un instant et que nous lâchons prise, nous réalisons que tout s'est bien passé.

Lâcher prise au temps, c'est dédramatiser, relâcher la tension et apprécier le trajet ; c'est ne plus vivre à l'extérieur de soi et entrer à l'intérieur pour prendre rendez-vous avec la paix qui nous habite. Là, il n'y a pas de retard possible, elle est toujours présente et n'attend que moi. Lâcher prise, c'est prendre le temps de regarder, de voir, de nous écouter et d'écouter nos enfants, notre conjoint et les autres. C'est arrêter le compte-heures, prendre cet instant que la vie nous offre à chaque moment, avec gratitude et reconnaissance envers la bonté et la beauté qui nous entourent. Lâcher prise, c'est aussi cesser de réagir et de penser que nous sommes responsables de tout, croulant trop souvent sous le poids de fausses responsabilités. C'est vivre dans le moment présent ici et maintenant, tenant ma main et celle de mon enfant pour prendre le temps de nous regarder et de partager. Pourquoi ne pas décrocher du compte-heures et nous transformer en un conteur d'histoires qui peut, le soir venu, relater les bons moments de sa journée vécus dans la joie ?

Le parent guide et complice n'est pas stressé par le temps. Il revoit son horaire, abandonne ce qu'il évalue comme non essentiel et fait le choix de mettre la priorité sur la relation avec lui-même et son enfant ; il priorise la communication. Il n'accumule que des gains en découvrant la valeur d'une promenade, d'un repas en tête à tête, d'une conversation où les deux échangent leurs projets communs.

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



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
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com

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