

Parents et enfants Zen, 7 clés pour être un parent épanoui



7 clés pour être des parents et enfants Zen et heureux	3
Savoir-faire respecter les règles de vie	7
Savoir parler à votre enfant.	20
Développer votre confiance en vous.....	29
Savoir se comporter avec assurance.	39
Savoir aimer votre enfant.....	42
Savoir être complice avec lui.	44
Savoir organiser son temps.	50
Conclusion	55
Qui suis-je ?	55

Oui, la table des matières est cliquable, mais il vaut mieux lire dans l'ordre... 😊

7 clés pour être des parents et enfants Zen et heureux.

Vous êtes peut-être dans l'un de ses deux cas :

- 1- Vous trouvez que votre enfant ne suit pas toujours vos demandes et les règles de vie trop malgré le fait que vous utilisez pourtant des techniques de communication non violentes lues ici et là. Mais ça va encore, vous pensez que ça s'arrangera sûrement en grandissant...

Ou ...

- 2- (Cela reste entre nous...) Vous êtes un papa ou une maman qui **pour le moment** manque de charisme parental (. Votre enfant ne suit pas vos consignes et vous manque trop souvent de respect.)

Ne nous mentons pas, il vous mène carrément par le bout du nez. Vous n'arrivez pas à l'éduquer, pas plus à l'aider à faire ses devoirs après l'école, ni

même à lui faire passer un moment agréable en votre compagnie.

Votre enfant ne vous écoute pas, parfois il vous insulte, il se roule par terre pour que vous cédiez... Et vous cédez en essayant de garder la tête haute sans dire trop de jurons....

Finalement, la seule vraie relation dont vous avez le sentiment, c'est qu'il vous traite comme un(e) esclave.

Le soir après votre journée de travail vous avez parfois envie de pleurer.

Votre enfant arrive énervé de l'école, il ne veut pas faire ses devoirs, se laver, manger ce que vous avez préparé, se laver les dents.

Heureusement, il y a peut-être un moment agréable au moment où vous lui lisez une histoire.

Ça se gâte à nouveau au moment de lui dire bonne nuit....

Pour le moment votre vie est un cauchemar et d'ailleurs votre vie de couple s'en ressent...

Même la nuit vous vous inquiétez pour votre enfant, pour l'école. ..Bien sûr vous l'aimez mais le fait qu'il devienne un « petit démon » vous angoisse.

Que vous soyez dans le premier cas comme le deuxième soyez rassuré(e), dans quelques instants vous allez découvrir 7 clés pour devenir un Parent Zen et que vos enfants le soient aussi.

Ces 7 clés constitueront 7 marches sur lesquelles vous allez pouvoir vous appuyer pour devenir chaque jour un parent aimé, respecté et écouté.

Vous ne pouvez plus être dirigé (e) par votre enfant. Pour votre bien et pour son bien.

Chaque semaine vous recevrez une nouvelle (courte) vidéo de ma part pour vous y aider.

Cette introduction étant faite voici les 7 clés que je vais décrire une à une. Il s'agit de 7 savoir-faire que vous avez la liberté d'acquérir.

Savoir avoir confiance en vous, Savoir faire respecter les règles de vie, Savoir garder votre self control, savoir aimer votre enfant, savoir parler à votre enfant, savoir être complice avec lui, et enfin savoir vous organiser pour avoir le temps de mettre tout cela en place au jour le jour.

Voilà, vous avez un tour d'horizon de ce sur quoi nous allons progresser ensemble pour être un parent respecté et aimé.

Commençons tout de suite par l'élément le plus important, savoir faire respecter les règles de vie.

Je vais vous donner un panel de techniques bienveillantes et efficaces mais d'abord il y a un prérequis indispensable, sans lequel tout progrès serait impossible :

Vous devez vouloir absolument changer votre approche pour votre bien et le bien de votre enfant.

Comme disait Einstein « les mêmes actions donnent les mêmes résultats ».

Alors, voulez-vous ne plus être dirigé (e), malmené (e)
par votre enfant ?

Oui ? Répétez ! Je n'ai rien entendu !

Allez, on y met de la conviction !

Voulez-vous que votre enfant vous respecte et vous parle
avec douceur ?

Voulez-vous en définitif être pleinement respecté (e)
par lui ?

Bon, très bien, si vous êtes décidé (e) à enfin vivre une
vie harmonieuse avec votre enfant.

Plus de stress....

Commençons...

Savoir-faire respecter les règles de vie

La clé numéro 1 savoir-faire respecter les règles de vie consiste dans les techniques éducatives de discipline positive.

Certains voient ces techniques comme de la manipulation mentale ou une façon diplomatique de parler à ses enfants, je les vois plutôt comme des consignes non ambiguës, assumées et bienveillantes pour l'enfant.

Le résultat est que vous obtiendrez l'application de vos demandes sans douleur, sans cri, sans punition ni pour vous ni pour lui.

Voici quelques exemples :

Établir les règles

On reproche souvent à nos enfants de ne pas avoir respecté les règles, de ne pas avoir « obéi ». (Je n'aime pas ce terme que je remplace plus volontiers par le mot coopération.

Le problème vient souvent du fait que l'on considère comme acquis que nos enfants connaissent les règles que l'on a définies pour eux.

En fait il n'en est rien, pour un enfant tout s'apprend.

Expliquez donc à votre enfant **quelles sont les règles qu'il doit respecter et pourquoi il doit les respecter**. En quoi, il est gagnant à les respecter.

Une règle est d'autant mieux respectée qu'elle est acceptée parce que l'enfant en comprend les enjeux.

De la même façon que les lois de notre pays sont écrites noir sur blanc afin de leur procurer un statut intangible et « sacré », écrivez les règles de la maison dans un endroit facilement accessible (ajoutez-y des pictogrammes, des images pour les enfants les plus jeunes).



Faites-y référence dès qu'il y a lieu. Le plus simple pour commencer est de les écrire une par une dès que vous en ressentirez le besoin.

Une fois, que vous aurez atteint l'ensemble de règles nécessaires selon vous, faites une belle mise en page parce que ces règles resteront toujours accrochées.

Ne considérez pas qu'il suffise d'une fois pour apprendre une règle, enseigner, c'est répéter, soutenir et renforcer.

Afin d'encourager un bon comportement, il est facile de le renforcer positivement avec un compliment.

(Attention, aussi au compliment mal formulé qui rend dépendant... On en reparlera plus tard.)

Mais que convient-il de faire lorsque malgré son éducation au respect d'une règle votre enfant continue à ne pas la respecter ?

Afin de faire cesser un comportement inadapté, il y a de nombreuses possibilités graduées :

Dire non

Dites « non, tu ne peux pas parce que » **Dites-le**: sans culpabiliser. Les refus font partie de la vie. Il faut apprendre à notre enfant à accepter des refus motivés à ses demandes.

De la même façon, si notre enfant nous voit dire non d'un ton assuré, il pourra également apprendre à se positionner clairement.

Reporter l'activité qui pose problème.

Si l'enfant ne se comporte pas de la façon attendue, on peut lui dire : « Tu **auras le droit de ... quand tu sauras...** »

Par exemple, si notre enfant joue avec ses Kaplas et les jette malgré qu'on lui ait demandé de ne pas le faire on lui dira :

« Tu ranges les Kaplas, tu auras le droit d'y jouer **quand** tu sauras y jouer sans les jeter. »

Anticiper

Avez-vous remarqué que les difficultés reviennent toujours aux mêmes moments, dans les mêmes situations ?

Une technique facile est d'anticiper en mettant en projet son enfant.

Vous pouvez dire : Aujourd'hui, tout à l'heure, nous arriverons à, nous ferons puis nous en faisant attention à...

Par exemple, avant d'aller au parc vous savez que votre enfant a des difficultés à vouloir le quitter. Vous allez donc le prévenir avec des mots positifs de comment cela va bien se passer.

« Nous allons aller au parc 15 minutes, tu vas profiter du toboggan et de la balançoire puis nous retournerons calmement à la maison pour prendre la douche.

Quand je verrais sur ma montre que ce sera l'heure, je te préviendrai que ce sera le moment d'y aller.

(Vous pouvez aussi prévoir une alarme sur votre téléphone si vous vous sentez plus à l'aise en laissant la responsabilité du temps à votre téléphone)

Si on ne dit pas à l'avance à notre enfant comment il doit se comporter, c'est lui qui choisira...

Soyez à l'écoute de ses besoins.

En effet, parfois un enfant ne se comporte pas bien tout simplement parce qu'il s'énerve parce qu'il a soif, qu'il a faim, qu'il s'ennuie ou qu'il aimerait qu'on fasse attention à lui.

Pour nous adultes, nous pouvons satisfaire de façons autonomes nos besoins, mais nos enfants se manifestent parfois en pleurant, en gémissant ou en faisant des « bêtises » pour obtenir ce qu'ils veulent.

Apprenons-leur à exprimer leur besoin avec des mots :
Papa, Maman est ce que je peux S'il te plaît ?

Proposez des activités alternatives

Parfois, ce que notre enfant souhaite est inacceptable pour nous. Il suffit quelque fois de trouver une solution alternative pour occuper notre enfant à une autre activité et détourner son attention.

Ecouter sa frustration

Votre enfant se mettra souvent en colère ou à pleurer de tristesse parce qu'il n'aura pas eu ce qu'il voulait.

1-Aidez-le à identifier la sensation corporelle. Tu as mal au ventre ? Tu as chaud aux joues ? La gorge qui se serre ?.

Cela semble contre intuitif mais le fait de l'aider à se centrer sur ce qu'il ressent physiquement va aider à prendre un peu de distance avec l'évènement.

[Voir à ce sujet ma vidéo sur la technique TIP1](#) de gestion des émotions (C'est surprenant, je vous l'accorde mais efficace...)

Plus tard,

2-Ecoutez votre enfant formaliser pourquoi il est en colère ou triste et pourquoi il ressent ces sensations déplaisantes.

S'il n'a pas encore les mots pour le dire, aidez-le à le faire, il est indispensable de mettre des mots sur les sentiments pour mieux les comprendre et les vivre.

S'il n'y a pas de solutions acceptables pour vous à son problème, dites- lui que vous comprenez ce qu'il ressent mais que vous n'êtes pas d'accord et pourquoi.

Empêcher la violence

Il est possible selon le caractère de votre enfant qu'il veuille exprimer de la violence envers vous ou ceux qui l'entourent. (Frères et sœurs, famille, camarades...)

Dans ce cas, empêchez-le d'agir avec détermination, sans violence. Il est de votre responsabilité de garder votre enfant et son entourage en sécurité.

Il est donc **légitime** de tenir fermement votre enfant par la main à l'écart des autres, de marcher sans parler avec lui jusqu'à ce qu'il commence à se calmer.

Ensuite, demandez-lui, s'il se sent mieux, et s'il est prêt à expliquer son comportement puis à avoir tel ou tel comportement attendu.

S'il ne l'est pas, continuez à marcher avec lui.



Vous pouvez également le prendre dans vos bras pour le calmer et empêcher d'exprimer de la violence envers les autres si vous pensez qu'il ne sera pas violent envers vous.

Une fois que votre enfant est apaisé, (cela peut prendre du temps et nécessite parfois de remettre cela à plus

tard), ayez un temps d'échange pour rappeler à votre enfant quelles sont vos attentes, les attentes du milieu où vous évoluez, en matière de comportement.

Aidez-le à formuler quelles sont les erreurs qu'il a commises et comment il peut les réparer ou les éviter à l'avenir.

Faites-cela en lui posant des questions ? Qu'est-ce qu'il fallait faire ? Comment tu vas réparer ? Comment tu feras la prochaine fois ?

Selon son âge, vous pouvez également commencer à aider votre enfant pour lui montrer comment il va faire pour « réparer » son erreur.

Une sanction positive est une **sanction de réparation** il ne doit ne jamais s'agir d'une sanction exprimée avec violence ou une ressemblance avec de la vengeance.

Bien que les châtiments corporels et la violence soient interdits en France, de nombreux Français se laissent encore aller à usage de la fessée qui reste tolérée en France.

A quand l'apparition d'une loi qui marquerait clairement l'interdiction formelle de la violence ?

(De même, la violence verbale fait beaucoup de dégâts sur la confiance de nos enfants en eux et envers nous).

Néanmoins est-il juste de répondre à la violence par la violence ?

Est-il juste d'employer la force du grand envers le petit ?

Doit-on laisser la colère prendre notre contrôle jusqu'à commettre un geste violent envers un enfant ?

Est-ce que la violence apporte une solution et va calmer notre enfant ?

Jusqu'à quel âge, serons-nous en mesure d'utiliser les fessées ou la violence verbale sur notre enfant ?

Lorsque notre enfant aura 16 ans et qu'il voudra faire le mur, continuerons-nous à le frapper ou à l'insulter ?

Voulons-nous faire de nos enfants des êtres apeurés et serviles ?

Bien sûr que non !

On dit souvent aux petits-enfants qu'il faut dire avec des mots plutôt que dire avec des coups.

Les mots que l'on emploie et le ton que l'on utilise sont des alliés puissants pour faire changer ou faire évoluer un comportement.

Veillez à utiliser des mots positifs, constructifs, descriptifs. Ils sont plus motivants pour agir.

Rappelez-vous, certains voient le verre à moitié plein. Sachons être de ceux qui croient dans les progrès de l'enfant.

Ces façons de faire appliquer les règles sont puissantes et bienveillantes, revenez-y souvent.

Je vous ferai découvrir bien d'autres méthodes d'éducation positive les semaines à venir. Si vous ne

l'avez pas déjà fait, je vous invite à vous [me suivre sur la chaîne Youtube pour suivre la prochaine vidéo.](#)

Passons à la deuxième clé pour être un parent épanoui:

Savoir parler à votre enfant.

Il existe des façons de parler à son enfant qui ne laisse pas de doute à l'enfant qu'il va faire ce que vous lui demandez tout en étant tout à fait respectueux.

En plus, elles ont le mérite d'être formulées de façon positive.



Comment communiquer efficacement avec votre enfant ?

Pour bien éduquer nos enfants, il nous est nécessaire de leur parler et d'être certain qu'ils nous aient entendus et compris de façon positive.

Voici donc quelques conseils simples pour améliorer votre communication avec votre enfant.

Avant de demander quelque chose à votre enfant, soyez certain d'avoir établi le contact visuel.

Il faut que vous regardiez votre enfant dans les yeux et que votre enfant vous regarde.

Notre enfant est souvent absorbé par un jeu ou quelque chose qu'il regarde, il n'est pas forcément conscient qu'on lui parle.

Aussi, avant de donner votre consigne, appelez votre enfant par son prénom, regardez-le dans les yeux et attendez qu'il vous regarde également dans les yeux.

Vous ne devez pas donner votre consigne ou lui parler avant qu'il n'ait bien établi un contact visuel avec vous.

Si votre enfant persiste à ne pas vous regarder, rappelez-le par son prénom et insistez jusqu'à ce que le contact

visuel se soit établi. (Il n'est pas nécessaire, que le contact visuel soit long, mais votre enfant doit vous regarder et ou vous répondre)

Si vous êtes à distance et sans contact visuel possible. (Par exemple, vous l'appellez alors qu'il est dans sa chambre) Etablissez d'abord un contact auditif avant de lui demander quoique ce soit. Appelez-le par son prénom et attendez une réponse.

Faites-le reformuler votre consigne.

Si vous n'êtes pas certain d'avoir été compris, faites reformuler à votre enfant ce que vous lui avez dit ou demandé.

Donc, qu'est-ce que tu dois faire ? (En souriant...)



Adopter un ton bienveillant

Même lorsque vous donnez une consigne à effet immédiat et obligatoire à votre enfant (j'aurais pu dire un ordre) , utiliser un ton bienveillant et sûr pour lui parler. Utilisez également la politesse avec le « s'il te plaît » ainsi vous serez légitime quand vous lui demanderez de l'utiliser .

Les enfants sont comme nous, ils ne supportent pas que qu'on leur parle avec un ton agressif ou condescendant cependant, ils n'agissent que face à une personne déterminée.

Vous l'avez sûrement remarqué ! Votre enfant écoute davantage certaines personnes ! Nous sommes pareils !

Portez toujours un regard positif

Si vous voulez que votre enfant croie en lui et ait un développement positif, portez toujours sur lui un regard positif.

Si vous ne croyez pas en sa réussite, alors il sera difficile, voire impossible pour votre enfant, de réussir à atteindre ses objectifs.

Soyez convaincu que votre enfant est capable de progrès, plus vous croirez en lui et plus il croira en lui-même.

Quelques bases ayant été établies, je vous propose maintenant

Trois formules « magiques » pour faire coopérer votre enfant.

Bien souvent, nous expliquons à nos enfants, exactement ce qu'il ne faut pas faire et nous nous agaçons parfois de notre manque d'autorité.

Première formulation :

Dites fais, plutôt que ne fais pas.

Dites à votre enfant ce qu'il faut faire, plutôt que ce qu'il ne faut pas faire.

Combien de fois me suis-je surpris ou ai-je remarqué des parents ou professeurs dire à leur enfant ou élève « Ne courez pas, ne criez pas ! Ne bougez pas. Etc....

Est-ce qu'à ce moment-là nous nous posons la question de savoir si l'enfant avait compris ce qu'il devait faire ?

Est-ce qu'on n'a pas glissé subtilement et contre notre gré l'idée de ce que nous ne voulions pas voir se réaliser?

Aussi pour éviter cet écueil, il est la plupart du temps possible et préférable de formuler la consigne en terme positif et affirmatif.

Plutôt que « ne crie pas, ne cours pas... », Dites : « **marche doucement, chuchote...** » et bien sûr, faites-le vous-même pour montrer l'exemple.

Par exemple, si nous baissons le ton de notre voix et que nous nous efforçons de ressentir un calme intérieur,

alors c'est l'ambiance générale et le niveau sonore qui s'en trouve apaisé.

Croyez-moi que l'on soit avec 25 enfants dans une classe ou 1 ou 2 enfants à la maison, cette méthode fonctionne et vous permet de terminer la journée avec plus de sérénité.

Deuxième formule pour faire coopérer votre enfant :

Utiliser la formule « **quand plutôt que si.** »

Dites : « Tu iras prendre ton goûter QUAND tu auras retiré tes chaussures » plutôt que « Si tu ne retires pas tes chaussures, tu n'iras pas prendre ton goûter ».

Vous saisissez la différence ?

Ici, avec le « si » vous laissez planer l'hypothèse que l'enfant pourrait ne pas vous obéir, alors que dans la première formulation, le résultat est sans équivoque.

« Quand tu auras retiré tes chaussures » ne laisse pas la probabilité à d'autres issues.

Troisième formule pour faire coopérer votre enfant :

« Choisis **entre faire ceci ou faire cela** »

C'est la **proposition du choix illusoire**.

Avec cette formulation, vous pouvez soulager un peu la frustration de votre enfant face à un « ordre » en lui donnant l'impression qu'il peut faire un choix.

En vérité grâce à cette formulation, il ne peut décider qu'entre deux options que vous avez vous-même décidé !

L'enfant réfléchit, s'apaise face à l'option et au sentiment de liberté qui s'offre à lui et se raisonne à l'un des deux choix fixés par vous.

C'est simple, mais cela fonctionne. Attention toutefois, de n'utiliser cette formule qu'avec parcimonie. Sinon votre enfant comprendra vite la subtilité ...



Évidemment : ces façons de s'exprimer ne donnent toute leur efficacité que si vous vous exprimez avec **confiance** en vous et la conviction que cela va fonctionner et que c'est bien pour l'enfant.

Vous devez avant de donner vos consignes, **avoir l'image mentale de votre décision en train de s'accomplir**. Et cela fonctionnera.

Essayez, et vous verrez. Si vous manquez d'autorité naturelle, de charisme parental, vous pouvez très bien vous inspirer de modèles qui réussissent pour formuler vos consignes.

Quel ton, quelle posture, quel regard, quel langage utilise cette personne pour obtenir la coopération de son enfant ?

Mais vous n'arriverez pas à appliquer les clés précédentes si vous ne maîtriser la troisième clé **Développer votre confiance en vous.**

Développer votre confiance en vous.

Il est certain que nous ne sommes pas égaux devant le fait d'avoir confiance en nous.

Notre éducation, notre réussite dans la vie sont autant de facteurs qui influencent notre savoir être.

Pour avoir confiance en vous, vous devez :

-faire taire cette petite voix négative qui vous glisse sans cesse que vous n'êtes pas à la hauteur, que vous êtes moins fort (e), moins beau, moins belle, moins intelligent(e) ... bref, vous avez compris, il faut **reprendre le contrôle de votre pensée...**

Comment ?

Vous pourriez pratiquer chaque jour quelques minutes de **méditation**. Il ne s'agit ni plus ni moins que de faire le vide de ses pensées pendant 5 minutes en vous concentrant les yeux fermés, le dos droit en position assise ou en tailleur sur votre respiration. Si vous préférez la mobilité pourquoi pas le Yoga. Ou tout simplement être pleinement concentré et présent dans vos actions.

Observez de l'intérieur votre respiration.

Si une pensée survient, laissez-la passer, voire notez-la sur un papier pour y revenir plus tard mais recentrez-vous sur votre respiration pour revenir dans l'ici et le maintenant.

C'est tout, c'est simple. Mais faites-le tous les jours.



Tous les hommes et les femmes qui accomplissent des exploits le font. **Et être un parent épanoui en est un !**

Et c'est aussi un devoir pour nous et notre enfant. Mais bon, faisons de notre mieux et ce sera déjà fantastique !

La deuxième chose est de pratiquer des **affirmations positives**. Pas n'importe lesquelles bien sûr.

Choisissez justement une ou deux affirmations sur lesquelles vous voulez progresser de manière réaliste.

Par exemple, je suis de plus en plus confiant, ou de plus en plus organisé.

Choisissez qui vous voulez être, choisissez quelles émotions, quelles pensées vous voulez ressentir.

Mais cela ne suffit pas.

Au cours de la journée pensez-y régulièrement et dites à la petite voix ou à celles des autres, les personnes négatives. Stop !

Et répétez l'affirmation opposée.

Le soir sur votre journal intime ou journal du succès (comment vous n'en avez pas ? Non, je plaisante, presque personne n'en a mais est-ce une bonne raison pour ne pas en commencer un ?).

Notez-y-en quelques mots les pensées ressenties.

Si elles étaient négatives, notez-les sans vous en vouloir et planifiez les émotions et pensées que vous voudrez ressentir le lendemain.

Pratiquez cela au mieux tous les jours, et vos actions et votre vie changeront peu à peu. Rappelez-vous que la pensée est à l'origine de toute action et de toutes émotions.

Bon, c'est bien joli tout ça mais revenons au rôle de parent. Quelles pensée devez-vous ressentir pour garder un contrôle bienveillant avec votre enfant ?

Personnellement, je me dis souvent : « Rien ne peut m'énerver. Je suis décidé, clair, ferme et bienveillant ». Je ne dis pas « ferme mais bienveillant, je dis ferme **et** bienveillant » car l'un n'empêche pas l'autre bien au contraire.

N'est-ce pas ?

L'enfant a besoin que vous soyez sûr de vous quand vous prenez une décision.

Les enfants sentent les failles dans le comportement des adultes et s'y engouffrent.

Par ailleurs, les enfants s'imprègnent de vos humeurs, c'est pourquoi plus vous serez **joyeux et optimiste** plus votre enfant le sera aussi et réciproquement.

Donc, prenez aussi le temps de passer du bon temps avec vos amis. Votre bien être rejaillit sur votre enfant et réciproquement.

Enseignez-lui à établir des relations positives

Tout le monde sait que le relationnel est primordial, mais qui passe vraiment du temps à l'enseigner aux enfants ?

Montrer implicitement et explicitement à votre enfant comment vous vous intéressez aux autres pour qu'ils s'intéressent également à vous.

Montrez-lui comment vous exprimez votre gratitude et comment vous savez remercier en faisant des cadeaux ou en montrant une réciprocité. Montrez-lui que vous êtes aussi heureux en donnant , en rendant service, qu'en recevant.

Montrez-lui comment vous donnez aux autres l'envie d'agir pour le bien de tous en transmettant votre enthousiasme.

Enseignez-lui à gérer ses émotions

Il est encore parfois difficile de gérer ses émotions lorsque l'on est adulte, mais pendant l'enfance on a tout à apprendre sur ce plan d'autant que le cerveau est immature.

Maîtriser ses émotions n'est pas inné, cela s'apprend. Expliquez donc à votre enfant comment vous prenez de la hauteur sur la situation ; quelles sont les phrases que vous vous dites pour dire que la situation n'est pas si grave et que vous ferez avec ?

Expliquez-lui comment vous relativisez ce problème en cherchant éventuellement une solution par écrit ou en la dessinant.

Montrez-lui concrètement comment vous désamorcez la bombe de frustration qui s'éveille en vous.

Par exemple, montrez-lui comment vous respirez profondément avec l'aide de l'abdomen et comment

vous vous concentrez sur l'air qui rentre et qui ressort de vos poumons. D'où l'intérêt de pratiquer la méditation.



Apprenez-lui à être heureux

Le bonheur est un état d'esprit.

Il est surprenant de voir que des personnes qui ne sont pas « nées sous une bonne étoile » affichent un sourire radieux alors que des personnes qui auraient tout pour

être heureuses sont minées par le stress et la crainte de perdre ce qu'elles ont.

Montrez donc à votre enfant que vous décidez d'être heureux, que quoi qu'il arrive vous choisissiez de sourire.

Que quelle que soit l'issue des situations, vous choisissiez de positiver. Parce que vous n'avez pas envie de souffrir... Vous ne voulez pas que les situations dictent votre humeur et le climat familial.

Montrez-lui que quels que soient vos échecs vous êtes indulgent avec vous-même et que quelles que soient vos déconvenues vous vous relevez avec davantage de patience, d'indulgence, et aussi de force et de détermination.

Soyez un exemple pour lui.

Les enfants sont des éponges, vous avez déjà entendu cette expression.

Naturellement, vous vous méfiez des fréquentations de votre enfant, de ce qu'il peut regarder à la télévision ou

à la radio (Vous avez raison) et vous aimeriez pouvoir choisir son école.

Mais vous n'avez probablement pas pensé à sa source d'influence la plus importante, celle qui l'influence et le modèle tous les jours. Vous ! Ses parents.

Comment vous souriez en disant bonjour, comment vous demandez un service avec politesse, comment vous ne vous laissez pas marcher sur les pieds et savez résoudre une discorde en faisant en sorte que chacun en sorte grandis.

Comment vous respectez chaque personne que vous croisez y compris sur la route.

Gardez à l'esprit que votre enfant vous enregistre chaque seconde et que vous ne pouvez pas lui demander de devenir quelqu'un que vous n'aspirez pas à devenir vous-même.

Mais rassurez-vous, on fait d'énormes progrès dans sa vie d'adulte en devenant parent. Et personne n'a besoin d'être parfait. Il n'y a pas de parents parfaits.

On a juste besoin de savoir que l'on fait des progrès, que l'on s'applique pour se sentir bien.

On en vient donc à la quatrième clé, le savoir se comporter avec assurance.

Savoir se comporter avec assurance.

Cela touche donc tous les signes visuels liés au regard, au ton de la voix, au débit de parole, à la posture, à la gestuelle.

La première étape serait donc de vous observer lorsque vous êtes avec votre enfant. L'idéal serait probablement de vous filmer en laissant discrètement votre téléphone à quelques moments importants de la journée. (Au minimum d'essayer de vous auto-observer).

On est généralement très surpris de son attitude en se voyant en action en vidéo.

Une fois que vous vous serez observé, repérez-vous :

-Le regard orienté clairement dans les yeux de votre enfant. (et en tout cas pas fuyant ?)

-La voix posée, le ton affirmé.

-Des intonations variées et pourtant jamais sur le registre du cri (montrant que vous gardez le contrôle de la situation ?)

Avez-vous vous une gestuelle qui appuie votre discours ?

Vous avez dit 4 fois non ?

Restez cool... Un pas après l'autre.

Souvenez-vous juste que vous donnez à votre enfant à voir, à entendre et à ressentir.

Avez-vous remarqué que votre enfant ne se comporte pas du tout de la même façon selon la personne avec laquelle, il interagit ?

Je suis sûr que oui.

Et n'allez pas croire que les enfants ne respectent que les imposants messieurs à la voix grave.

J'ai plusieurs fois vu des dames de petites statures qui n'avaient besoin que d'un regard qui exprimaient clairement NON, (mais dès le début, pas de place au débordement) pour se faire respecter et faire respecter les règles.

Pas besoin de démonstration de force, mais besoin de montrer sa détermination.

Inspirez-vous des personnes dont vous appréciez les qualités en prenant votre style personnel.

Passons à la clé, savoir aimer votre enfant ou ceux dont vous avez la responsabilité.

Savoir aimer votre enfant

Aimer l'enfant signifie de tout son être, sans condition, quoiqu'il fasse.

Cela impose de développer une grande compassion, une empathie, une grande compréhension des désirs de l'enfant, des émotions qu'il ressent.

Cela demande d'en apprécier toutes ses forces et ses faiblesses et d'avoir la conviction profonde qu'il peut progresser comme nous dans tous les aspects de sa vie.

Attention, pas de comparaison avec quiconque, ce serait extrêmement malsain et improductif. Ce qui compte ce sont ses progrès à lui, et vos progrès à vous.

Aimer son enfant de tout son être passe également par les mots que l'on utilise.

Vous savez déjà sûrement que les mots employés ont une forte incidence sur le bien-être de l'enfant.

Il a besoin pour être bien avec vous, d'être sans cesse encouragé pour son comportement, pour ses réalisations si imperceptibles soient elles.

Si vous vous rappelez vos cours du lycée, vous vous souvenez peut-être de la pyramide de Maslow.

L'un des besoins les plus importants besoins après boire manger et dormir était le besoin de reconnaissance.

L'enfant n'a pas besoin d'être flatté, il n'y croit pas longtemps, il a besoin d'être sincèrement apprécié et encouragé pour ses qualités et pour ses progrès. Il convient d'utiliser des mots précis qui l'aide à définir sa pensée.

A l'opposée, il est complètement inutile de le blâmer pour ce qu'il ne fait pas bien...

L'enfant vous l'avez compris a besoin d'un retour positif constant sur lui-même. Nous aussi d'ailleurs...

Il faut également utiliser la sixième clé, savoir être complice avec lui.

Savoir être complice avec lui.

Pour que notre relation soit riche et forte et qu'elle ne se réduise pas à des fonctions matérielles, il nous faut passer du temps avec lui pour notre plaisir commun.

Instaurez des moments de partage en famille.

Certes un peu de spontanéité fait du bien et apporte de l'oxygène, mais si l'on n'y prend pas garde, on tombe dans la routine « on n'a pas le temps, on n'a pas le temps, » finalement on ne partage pas assez de moments positifs, on reste dans le fonctionnel, dans le vital.

J'ai donc choisi de planifier dans notre emploi du temps familial :

-un petit déjeuner en famille (sans télé ni radio, ni téléphone ni journal...) pour bien commencer la journée et se conditionner en famille à passer une journée enthousiaste.



-des diners en famille (sans télé non plus) auxquels on gagnera à associer les enfants à mettre le couvert, à préparer certaines choses, à débarrasser la table et à charger le lave-vaisselle.

Ce qui est normal ! Il faut apprendre aux enfants que l'on n'a rien sans rien et que vous n'êtes pas à leur service.

Les faire grandir, c'est les rendre de plus en plus autonomes, c'est les responsabiliser.

Bien souvent, cela leur fait plaisir au début (ou pas...), puis cela devient une habitude.

Profitez de ce repas pour les inviter à partager un moment positif de leur journée et surtout faites de même en ne s'attardant pas trop sur ce qui vous a déplu, car il n'est pas utile de revivre une deuxième fois les tracasseries à moins que ce ne soit pour trouver une solution.

Lorsque j'oublie de le faire pour moi, mes enfants me disent toujours : et toi tu peux raconter ton moment préféré !

Découvrez également la technique très spécifique du [temps d'échange en famille](#).

-Le temps du coucher : pour les jeunes enfants, et jusqu'à tard dans l'adolescence, il est capital pour l'enfant d'aller se coucher en respectant les mêmes rituels.

(Brossage des dents, passages aux toilettes, lecture par l'adulte, lecture partagée ou lecture autonome selon

l'âge, et enfin petits bisous et extinction des lumières vers 20 h 30 si possible.)

Le temps du coucher est souvent un moment propice où l'enfant est rattrapé par ses angoisses, il est donc primordial d'être disponible pour le rassurer sans devoir non plus rallonger exagérément le temps du coucher.

Sachez qu'il est possible d'apprendre la relaxation dirigée à son enfant [par la prise de conscience des différentes parties du corps] pour lui permettre de se vider la tête quand le sommeil ne vient pas.

C'est ce que j'ai dû faire régulièrement pour mon petit garçon lorsque le sommeil ne venait pas. » Papa, tu peux me faire ton bras est tout lourd ? » [Voir cette vidéo](#)



-Dans la semaine, **un temps [ou plusieurs] de jeux de société** tous ensemble pour resserrer l'impression d'appartenance à une même famille et vivre des moments positifs.

C'est aussi l'occasion d'apprendre à gagner sans narguer le perdant ou de perdre sans être affecté en félicitant le gagnant et en étant heureux pour lui.

-**des temps de promenade en famille** pour partir à l'aventure, pour se changer d'air, pour avoir l'impression à nouveau de faire quelque chose ensemble.

Oui, je sais vous n'avez peut-être pas le temps pour tout ça, mais ce se sont des moments extrêmement précieux

qui construisent votre enfant, qui vous construisent en tant que parent et vous vident la tête en vous recentrant sur l'essentiel. Etre heureux ensemble.

Malheureusement et heureusement, le temps de vie de nos enfants sous le toit familial est compté, essayons donc d'en savourer chaque seconde.

Certes dire cela ne résous rien, essayons donc de voir comment se dégager infiniment plus de temps.

Mais ce temps, il faut le prévoir car il file et peut se faire envahir par des distractions futiles.

Prévoir de se raconter notre journée, de lire ensemble une histoire, de jouer à un jeu de société, de faire une promenade et d'observer avec curiosité ce qui nous entoure.

Notre enfant est déjà une personne qui a tous ces besoins et qui a une intériorité peut être encore plus fragile que la nôtre, malgré ce qu'il nous donne à voir.

Tout cela demande du temps, on en arrive à la septième clé savoir organiser son temps.

Savoir organiser son temps.

Voici rapidement quelques conseils pour en trouver davantage pour notre enfant.

Planifier nos journée, notre semaine, notre mois, notre année en utilisant bien sûr un agenda papier ou électronique (comme l'agenda Google par exemple)

Instaurer des routines qui nous font gagner du temps, créer des listes de choses à faire pour libérer son esprit de la peur inconsciente d'oublier quelque chose d'important et d'urgent.

Il y a également les voleurs de temps dont il faut se libérer au profit d'activités productives et épanouissantes.

Qui sont les voleurs de temps ?

Le journal de 20 heures (journal des mauvaises nouvelles), les réseaux sociaux, surfer sur Internet sans but réel.

Les embouteillages à râler plutôt qu'à échanger avec notre enfant ou à écouter un programme audio enrichissant...

Bref, avoir plus de temps demande une analyse pour l'occuper de manière optimisée et dégager un temps de présence consciente pour ce qui est important.

On a souvent l'impression de manquer de temps pour tout, c'est le moment donc de se poser la question :

Comment avoir plus de temps ?



Voici un premier élément de réponse : **l'anticipation.**

Voici quelques exemples :

-faites des listes pour ordonner efficacement les actions à effectuer pour avoir moins de kilomètres à faire par exemple pour vos courses.

-demandez à votre enfant de préparer ses habits et son goûter d'école pour le lendemain. Vous gagnerez ainsi de précieuses minutes le matin. [Voir cette vidéo.](#)

-De votre côté, préparez la table du petit déjeuner, etc.

Posez-vous toujours la question : comment puis-je gagner plus de temps ou faire plus efficacement ?

-Éliminez les voleurs de temps :

-Les autres, en commençant par votre employeur qui rien d'étonnant à cela, préfère dépenser votre temps libre plutôt que de dépenser de l'argent.

Apprenez donc à dire non aux excès indus, votre temps et celui de vos enfants n'est pas moins précieux que celui de votre employeur. (Je sais, facile à dire quand on est fonctionnaire...)

-La télévision et le temps passé sur internet et les jeux vidéo.

En supprimant la télévision de mon quotidien, j'arrive à préparer ma classe, faire des vidéos pour ma chaîne YouTube, écrire des articles sur actimomes.com, répondre aux commentaires, m'occuper de mes enfants, faire les tâches quotidiennes de la maison.

J'ai décidé de refuser de vivre des vies par procuration quitte à démultiplier la mienne.

Créer un environnement zen

Vous avez sûrement remarqué que lorsque vous venez de faire le ménage et que vous venez de ranger votre bureau votre esprit est calme et apaisé.

Que tout vous semble plus clair que les solutions à vos problèmes vous semblent vous parvenir plus vite à l'esprit.

L'environnement dans lequel on évolue a une influence importante sur l'état d'esprit dans lequel on se trouve.

Enseignez donc à votre enfant le proverbe suivant : « une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ».

Pensez donc à optimiser l'accessibilité de chaque objet de votre quotidien. Faites de la poubelle votre meilleure amie.

Conclusion

Chers parents, j'espère que ce petit guide de conseils pratiques vous aura permis de découvrir quelques astuces pour vivre une parentalité plus sereine.

Pour le bien de vos enfants, pour le vôtre.

Pour le moins, j'espère encore qu'il vous aura permis de vous poser un certain nombre de questions qui vous amèneront à vous sentir mieux, petit à petit en tant que parent .

Profitez de la vie et soyez un parent zen et heureux.

Je vous exprime ma gratitude d'avoir lu ce court manuel et je vous invite à le partager avec d'autres personnes si vous l'avez apprécié.

Qui suis-je ?

Je suis Jean-Philippe Geffriaud, professeur des écoles (institut si vous préférez) et heureux papa d'un garçon (11



ans) et d'une fille(6 ans). Si j'écris et je fais des vidéos, c'est que j'ai envie moi aussi de progresser. Si ça peut aider quelques personnes, c'est formidable...

Je suis passionné de techniques éducatives qui rendent notre vie de famille plus facile.

Suivez mes vidéos sur la chaine YouTube :

Cliquez le bouton.

[Youtube](#)

Profitez de ressources partagées sur la page Facebook :
Cliquez le bouton.

[Facebook](#)