

ETRE PARENT AUJOURD'HUI...

Novembre 2019

En Coaching, 3 grands domaines peuvent être questionnés et re questionnés à chaque étape de développement de vos enfants : la dimension relationnelle, émotionnelle et organisationnelle. Pour être concret :



- les aider à grandir, à être autonomes puis indépendants
- les aider à reconnaître, comprendre et gérer leurs ressentis et émotions
- les aider à s'organiser, à gérer leurs priorités, à trouver leur place puis leur voie

On va parler émotions, croyances, talents, apprentissages, valeurs, confiance en soi, estime de soi ... l'occasion de mieux vous connaître, à travers vos enfants.

« *Ce sont les enfants qui nous apprennent comment être parents* » Susie Morgenstern

SOMMAIRE

Les enfants, en avoir ou pas ?

Ils sont jeunes

Ils grandissent et font leur crise d'adolescence, gagnent leur autonomie

Et un jour, ils partent ...

=====

LES ENFANTS, EN AVOIR OU PAS ?



La question n'est pas anodine. Certains voudront des enfants pour laisser une trace, transmettre, partager et vivre l'Amour. D'autres ne pourront pas en avoir du fait de pathologies plus ou moins lourdes et devront en faire le deuil. D'autres encore ne voudront pas en avoir pour rester indépendant(e) ou tout simplement « *ne pas donner naissance à un petit être dans un monde qui va mal* ».

ILS SONT JEUNES

> LES ECOUTER TOUT EN POSANT UN CADRE SECURISANT



C'est difficile car ...

- cela nous renvoie, qu'on le veuille ou non, à notre propre enfance et à ce que l'on n'a pas réglé
- nous avons peur d'être en conflit, de frustrer nos enfants alors que c'est justement ça qui va les aider à trouver leur juste place : « *Je ne peux pas lui dire 'non' sinon il va encore hurler* »
- cela nous amène à clarifier nos émotions (peur, colère, tristesse) pour qu'ils apprennent

à dire les leurs « *Quand je te vois agir comme ça, ça m'énerve parce que j'aurai besoin que tu comprennes que c'est important que tu sois responsable ..* » plutôt que « *Tu me saoules à ne jamais respecter tes affaires !* »

- nous avons tendance à vouloir faire à leur place pour les aider plutôt que de les laisser faire des erreurs, tâtonner et finalement apprendre

- nous mettons très souvent la barre haute et générons, sans nous en rendre compte, beaucoup de pressions, que ce soit au niveau scolaire ou familiale : « *14 à ta dictée ? C'est bien mais tu aurais pu faire mieux ... !* » « *Tu n'as encore pas fait ce que je t'ai demandé ! Je ne peux pas te faire confiance !* »

- il faut mettre des règles en place, si possible validées par toute la famille, qui vont structurer et sécuriser le quotidien

>> Sur ce site, plein d'astuces pour être des parents positifs : <https://papapositive.fr>

> QUELS PARENTS VOULEZ-VOUS ETRE ?



Selon les psychologues du développement, il existe trois formes de parentalité : permissive, autoritaire et celle où les parents incarnent leurs valeurs. Il ne s'agit pas de juger, juste de questionner si ce que vous faites est OK pour vous, OK pour vos enfants. Si la réponse est non ? Chercher des solutions pour évoluer et être plus en accord avec votre posture parentale.

« *Comment éduquer des enfants qui réussissent ...sans trop les couvrir ?* » :

[quelques clés dans cette video](#)

ILS GRANDISSENT ET FONT LEUR CRISE D'ADOLESCENCE ... ILS GAGNENT LEUR AUTONOMIE

Notre rôle en tant que parents est de les aider à expérimenter, à sortir de leur zone de confort, pas à pas ; à se confronter à la réalité, d'apprendre à respecter un cadre tout en se respectant et en respectant les autres.

Selon Julie Lythcott-Haims, à 18 ans, les jeunes devraient maîtriser les 8 compétences suivantes :

- Parler à des étrangers
- Se déplacer par ses propres moyens
- Gérer sa charge de travail et les délais imposés
- Participer aux tâches ménagères
- Être capable de gérer les conflits
- Gérer les hauts et les bas
- Gagner et gérer de l'argent
- Être capable de prendre des risques



Notre rôle est également de les aider à donner corps à leurs rêves, de clarifier leur voie, de célébrer leurs succès, en identifiant les ressources mobilisées pour traverser leurs épreuves.

[>> voir vidéo](#)

ET UN JOUR, ILS PARTENT...



Qu'ils soient indépendants de naissance et souhaitent quitter le cocon familial à 18 ans ou en mode « Tanguy », par choix ou obligations, vient un moment où ils quittent la maison et volent de leurs propres ailes. Même si c'est le deal dès le départ, comme disait Khalil Gibran, il nous faut apprendre à vivre loin d'eux, à respecter leurs choix, leur vie tout en

maintenant en lien invisible et normalement indestructible.

'Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent à travers vous mais non de vous, et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées, car ils ont leurs propres pensées. Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves. Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés. L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et il vous tend de sa puissance pour que ses flèches puissent voler vite et loin. Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie car de même qu'il aime la flèche qui vole, il aime l'arc qui est stable.' Khalil Gibran

Pour finir ce dossier qui aurait pu être bien plus long tellement il y a à dire, questionner et réfléchir, j'avais envie de vous partager [cette magnifique chanson](#) qui en dit long sur le sens d'être parents et une [qui en dit en dit long](#) sur le fait de partir, de grandir pour l'Enfant que nous restons, à vie, pour nos parents !

En espérant vous avoir fait naviguer, avec bienveillance, via vidéos, sites, poèmes, chansons et questions autour de cette thématique du moment.

Si vous avez besoin et/ou envie d'être accompagné(e)s dans une de ces étapes, [contactez-moi](#) !