



Les 10 commandements de l'éducation positive

1 - Lâcher prise, tu devras.

Les parents parfaits n'existent pas. La célèbre phrase "avant j'avais des principes, maintenant j'ai des enfants" résume tout.

Si nous ne regardons pas l'enfant, mais que nous baignons dans nos principes éducatifs, nous risquons de perdre le contact avec l'enfant et notre authenticité au passage. Nos manières de réagir peuvent être parasitées par des principes trop rigides : "il faut absolument...", "ça ne se fait pas...", "on m'a toujours dit ça quand j'étais enfant", "un enfant, ça doit faire comme ci/ se comporter comme ça".

Pourtant, on gagnerait à passer nos principes au "tamis du sens" : De quoi j'ai besoin ? De quoi mon enfant a besoin ? Qu'est-ce que je choisis de faire ?

2 - Les principes, tu aboliras.

Parce qu'il ne faut jamais dire jamais quand on devient parent.

Il est important de rester ouvert et de ne pas porter de jugements trop hâtifs sur les personnes, sur les situations.

On pourra se connecter de cœur à cœur plutôt que juger et critiquer en restant cramponné à des principes.

La Communication Non Violente (CNV) pourra nous aider à travailler sur nos croyances (et nos peurs... car ce sont souvent les peurs qui enferment).

3 - Tes blessures d'enfance, tu travailleras.

Pour mieux comprendre ses réactions et ses colères d'aujourd'hui, il est important de s'interroger sur son passé d'enfant. Parce que rien n'est dû au hasard.

Quand vos enfants semblent vous chercher, c'est finalement pour vous aider à vous trouver. – Véronique Maciejak

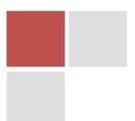
4 - L'exemple, tu donneras.

La meilleure façon de transmettre à vos enfants des valeurs qui vous sont chères est de les appliquer au quotidien. – Véronique Maciejak

Les yeux de nos enfants nous regardent constamment, tous les jours, en toute situation, dans toutes nos interactions.

Par exemple, nos actes sont un exemple de la réaction appropriée en cas de stress, quand c'est nous-mêmes qui risquons de perdre notre sang froid.

Quand nous nous excusons auprès de nos enfants (après avoir crié trop fort, après leur avoir menti, après avoir rompu une promesse...), nous leur apprenons à s'excuser d'eux-mêmes quand ils adoptent un comportement qui porte atteinte à autrui.





5 - De culpabiliser, tu arrêteras.

En tant que parents, vous avez fait des erreurs et vous en ferez encore. S'appesantir sur le passé, réfléchir à ce que vous auriez pu (dû) faire ne vous aidera en rien. L'important est de reconnaître vos erreurs et d'en tirer tous les enseignements possibles. L'objectif est ensuite de regarder devant vous en vous demandant ce que *maintenant* vous pouvez faire au mieux. – Véronique Maciejak

6 - Te faire plaisir, tu devras.

Ecouter ses enfants et comprendre leurs besoins demande une patience et une énergie incommensurables qu'il convient de renouveler régulièrement pour ne pas arriver à l'épuisement.

7 - Te plaindre, tu pourras.

N'hésitez pas à répondre honnêtement par un « non, ça ne va pas aujourd'hui » quand on vous demande comment vous allez.

L'isolement, la fatigue et le stress sont les 3 ennemis des parents. Le fait de parler auprès d'une oreille attentive et bienveillante permet de ne pas se laisser happer par ces 3 ennemis.

8 - Profiter de l'instant, tu essaieras.

Quand vous faites un câlin à votre enfant le soir, vous pensez qu'il faut faire vite pour qu'il puisse se coucher rapidement; quand vous jouez au ballon dehors avec lui, vous songez déjà au bain que vous devrez lui donner dans l'heure qui suit... Stop, profitez tout simplement !

La pleine conscience est un moyen efficace de se reconnecter dans le moment présent, d'être vraiment là sans penser au bain, au repas ou aux devoirs à venir.

9 - Relativiser et rire, tu expérimenteras.

Votre fille a taché sa robe toute neuve en se roulant dans l'herbe fraîche ? Au moins, elle s'est amusée.

10 - Mes enfants sont parfaits pour moi, tu diras.

N'idéalisez pas vos enfants et ne projetez pas sur eux ce que vous voudriez qu'ils soient. Ils sont eux et c'est parfait !

