

Claire Tuufui

L'ÉQUATION
familiale

VERS UNE PARENTALITÉ PLUS POSITIVE



UNE ALTERNATIVE
BASÉE SUR LE RESPECT MUTUEL



QUI SUIS-JE ?



Je suis Claire Tuufui, la créatrice du site internet « L'Équation Familiale ». Je suis aussi éducatrice de jeunes enfants, coach en parentalité positive, auteur, mum'preneur et maman au foyer afin d'instruire nos enfants en famille (ils ne vont donc pas à l'école pour le moment : c'est leur choix et le nôtre !). Mariée depuis 2015 à Kryss, je suis la maman de trois enfants (un garçon né en 2015, une fille née en 2017, un dernier garçon né en 2020).

Ma mission, à travers L'Équation Familiale, est de t'accompagner vers une parentalité plus positive afin d'instaurer durablement la sérénité dans ta famille mais aussi de trouver le juste équilibre entre les besoins des adultes et ceux des enfants. Je vais donc t'aider à trouver tes propres solutions – parce

qu'il n'existe pas de solution miracle, mais aussi parce que tu es unique, et que tes enfants le sont aussi ; il ne peut donc exister une seule et unique solution pour tous les enfants de la planète. Les solutions sont déjà en toi, mais tu ne le sais pas encore !

Toutes mes expériences professionnelles et personnelles m'ont permis de développer des compétences et des outils, qui font aujourd'hui partie intégrante de ma méthode : l'écoute, l'observation, la parentalité positive, la communication bienveillante et non violente, l'empathie, l'équité entre adulte et enfant, et enfin le respect. La réussite de mes accompagnements est basée sur une relation de confiance et de non-jugement.

Tu aimes ton enfant plus que tout ? Tu veux lui offrir le meilleur chaque jour ? Tu as envie de te remettre en question pour améliorer la relation avec ton enfant ? Tu es persuadé que l'éducation classique, basée sur un rapport de force dominant/dominé (que ce soit l'enfant ou l'adulte qui soit dominé), n'est peut-être pas le meilleur chemin à prendre pour avoir une relation épanouie et de confiance avec ton enfant ?

Tu te reconnais ? Super. Ce livre va donc – normalement ! – beaucoup te plaire.

Une précision s'impose. Je me permets de te tutoyer car je suis persuadée que nous avons de nombreux points communs. Et je ne voudrais surtout pas me positionner en « donneuse de leçon ». Je préfère donc cette proximité que nous apporte le tutoiement. C'est OK pour toi ? Parfait, dans ce cas on continue !

Aujourd'hui, je te présente ce livre afin de partager ma vision de la parentalité positive et toutes les raisons qui m'ont poussée à l'adopter dans mon quotidien, bien que ce ne soit pas tous les jours facile ! Je te présenterai les grandes valeurs qui constituent cette philosophie de vie. Mais surtout, je te donnerai toutes les clés pour adopter toi aussi cette philosophie de vie dans ton quotidien.

Vous pouvez me contacter sur :

<https://lequation-familiale.com>

<https://www.facebook.com/groups/retrouve.harmonie.dans.ta.famille/>

L'ÉQUATION
familiale

INTRODUCTION

Avant d'être maman, j'étais bourrée de préjugés sur les parents que je côtoyais : « Quand je serai maman, je ne ferai pas ça, je ne ferai pas comme ceci... », « jamais ça ne se passera comme ça avec moi ». Mais finalement, quand vient notre tour, toutes nos belles idées reçues et nos convictions partent en fumée. Ce petit être tout innocent chamboule toutes nos croyances et tous nos plans. C'est une bonne chose ! Il n'y a rien de pire que les certitudes.

Si tu lis ce livre aujourd'hui, c'est que tu es sur la voie du questionnement, que tu n'es pas nécessairement en adéquation avec ce que tu pensais être tes croyances et tes valeurs éducatives avant d'être parent. C'est que tu t'interroges, que tu es capable de te remettre en question. Tu es donc sur la bonne voie !

Quand on devient parent, spontanément et intuitivement, soit on reproduit le schéma éducatif vécu (l'éducation que l'on a reçue), soit on fait l'exact opposé. Si nous avons eu une éducation stricte et autoritaire – quasi militaire –, et si nous en avons souffert, alors nous nous promettons d'être plus cools avec nos enfants, d'être plus complices et plus affectueux. Si nous avons été enfant unique et que ça ne nous a pas épanouis, nous allons chercher à avoir une famille nombreuse. Autre exemple, si nous portons un regard positif sur nos parents et estimons qu'ils ont « réussi » notre éducation, quelle qu'elle soit, nous aurons tendance à nous dire que c'est la bonne méthode pour éduquer nos propres enfants – donc à reproduire ce schéma.

Il faut bien avoir en tête que notre éducation et notre histoire guident nos choix.

Mais tu as une troisième possibilité. Tout remettre en question : l'éducation que tu as reçue, les idées reçues sur le « bon » comportement que doit avoir un enfant, l'idée que tu te fais de la parentalité, de la relation avec tes enfants... Tout remettre en question pour sortir du schéma classique (autoritaire ou laxiste).

Il existe plusieurs catégories de relations parents/enfants. La première est celle où le parent donne des ordres auxquels l'enfant doit obéir. C'est la plus traditionnelle : l'éducation autoritaire. À l'inverse, quand ce schéma dysfonctionne et que les enfants prennent le pouvoir sur leurs parents, on parle d'éducation laxiste. On confond souvent éducation laxiste et éducation positive. Or, l'éducation positive n'est en rien laxiste. Les enfants grandissent avec des limites qu'ils comprennent et respectent, plutôt qu'avec des interdits qu'ils ont envie de transgresser. L'éducation positive est basée sur des rapports équitables entre parents et enfants.

*« Les enfants n'ont pas besoin d'être éduqués,
mais d'être accompagnés avec empathie. »*

Jesper JUUL

Pour résumer, tout ce que tu attends de ton enfant, tu dois pouvoir le réaliser toi-même. Par exemple, on a parfois tendance à vouloir faire cesser les « crises » de nos enfants, leurs cris et leurs pleurs. Mais ils ne sont que l'expression de leurs émotions.

N'as-tu jamais été excessif dans tes émotions ? Moi si. Et je pense que c'est le cas pour tout le monde. Qui n'a jamais crié un peu plus fort que ce qu'il aurait voulu parce qu'il est fatigué, dépassé ? Qui n'a jamais pleuré sans pouvoir s'arrêter et parfois sans se rappeler ce qui a déclenché sa crise de larmes ? Qui n'a jamais été en colère contre quelque chose, contre quelqu'un ? Ne nous offusquons pas du fait que nos enfants manifestent leurs émotions. C'est ce qu'il y a de plus sain. Montrons-leur simplement comment les exprimer de la manière la plus adaptée possible. Comment ? En leur montrant l'exemple.

Je vais développer toutes ces idées dans les chapitres suivants. Mais attention à un détail de taille. J'écris ce livre pour t'inspirer, pour te guider vers un quotidien plus positif, plus épanoui. Sûrement pas pour en faire un guide de « comment être le parfait parent ». D'ailleurs, je ne suis pas parfaite. Je ne veux pas l'être ! Nos enfants n'ont pas besoin de parents lisses et parfaits. C'est normal de ne pas toujours être au top. Nous pouvons être fatigués, stressés, en colère, épuisés, tristes, et parfois notre patience sera mise à rude épreuve. C'est normal. L'essentiel est d'avoir l'envie et la volonté de faire mieux la fois suivante. Il ne faut pas culpabiliser, mais être vrai et sincère avec ses enfants, comme le disait Françoise Dolto. Expliquer pourquoi nous nous sommes énervés, que ce n'est pas de leur faute et leur demander pardon. L'important est de montrer que nous sommes tous soumis à des émotions, qui nous submergent parfois, sans faire de nous pour autant de mauvais parents. De la même manière, quand ils sont soumis à des tempêtes émotionnelles, cela n'en fait pas de mauvais enfants. On les aime plus que tout, ils nous aiment plus que tout. C'est l'amour inconditionnel. Ils n'ont donc pas besoin d'un parent parfait, mais plutôt d'un parent humain, juste lui-même.



MESSAGE CLÉ

*Pas besoin d'être un parent parfait,
mais plutôt d'être un parent humain.*

Penser la parentalité positive comme une philosophie de vie, c'est avoir des objectifs pour améliorer notre quotidien, pour faire que chaque jour soit un peu meilleur. Avancer ensemble, parents et enfants, grâce à des outils variés, vers une relation positive, constructive et bienveillante. C'est donc un chemin sans fin de progression et d'amélioration. Reconnaissons-le, ce n'est pas la voie la plus facile. Le chemin sera sinueux, parfois escarpé, et souvent tu auras l'impression d'être dans une impasse. Mais les routes difficiles conduisent souvent à de belles destinations. Et puis rappelle-toi aussi que ce n'est pas la destination qui importe, mais le chemin parcouru. Et ce chemin sera la construction de la relation de confiance avec ton enfant. Une relation basée sur la confiance et le respect mutuel.

QUELQUES DÉFINITIONS

Afin d'être sûr que nous parlions bien de la même chose, il me semble important de définir les termes qui s'apparentent à la parentalité.

Parentalité positive, parentalité bienveillante, éducation positive, éducation bienveillante, éducation non violente, éducation respectueuse : tous ces termes désignent plus ou moins la même réalité. C'est une approche alternative de l'éducation de l'enfant, basée sur le respect mutuel – autant le respect de l'enfant que celui de l'adulte –, l'objectif étant de faire des compromis entre les besoins de nos enfants et les nôtres. Trouver le juste équilibre pour satisfaire toutes les parties.

Cependant, ce que je reproche à ces termes, c'est le revers de la médaille. Oui, cette idée de la parentalité bienveillante et positive est géniale. Qui dirait le contraire ? Quand on sait ce dont nos enfants ont vraiment besoin, que nous sommes en mesure de leur offrir, qui refuserait volontairement de satisfaire leurs besoins ? Personne ! On est d'accord.

Quand on commence sur ce chemin de la découverte de la parentalité positive, quand on souhaite l'introduire dans sa vie, dans son quotidien, on peut facilement avoir la sensation d'être mis en échec, de ne pas y arriver. Et d'être ainsi dans la posture inverse de cette parentalité : d'être un parent « négatif », un parent « malveillant », un parent « irrespectueux », un parent « violent ». Il n'en est pourtant rien. C'est vraiment là, pour moi, la limite de ces termes. Nous pouvons facilement tomber dans

la culpabilité et par conséquent abandonner ce chemin en se disant que ce n'est pas fait pour nous, qu'on n'y arrive pas.

Quelle erreur ! Parce que, comme je te l'ai déjà dit, c'est un chemin. Il est tout à fait normal de ne pas parvenir à se transformer instantanément. Le chemin n'est pas toujours droit, parfois ça monte sec, parfois c'est une énorme pente, parfois la route dessine de tels virages qu'on a l'impression de revenir en arrière, parfois on arrive à un croisement et on doit faire des choix. Tout cela fait partie du processus. Le chemin est infini. Quand on choisit de l'emprunter, il faut bien avoir en tête qu'il n'y a pas d'arrivée. Il y a évidemment des étapes à franchir, des victoires à fêter. On aura toujours des choses à améliorer, toujours des petits détails à peaufiner. Au bout du chemin, la route continue encore, il y aura toujours des embûches ! Mais on dispose de plus de moyens et d'outils pour les franchir rapidement et sereinement. Ces petits obstacles font partie de la vie, pour tout le monde. Même si tu as l'impression parfois que certaines personnes n'ont aucun problème dans leur vie et que tout roule pour eux.

Mais, d'ailleurs, a-t-on besoin de se transformer ? Doit-on devenir le Dalai-Lama de l'éducation positive ? Si je pose la question, c'est évidemment que la réponse est NON ! Au contraire, il faut rester soi-même, renouer avec nos intuitions profondes et avec nos émotions, se délester de toute la pression sociale, familiale et médicale. C'est un travail. Un énorme chantier. Mais c'est un magnifique cadeau que nous offre la vie en étant parent. Un splendide cadeau que nous font nos enfants, car, inconsciemment, ils arrivent parfaitement à cerner nos failles, à trouver nos points faibles. Aussi, saisissons cette opportunité pour grandir en même temps que nos enfants. Pour transformer ce qui pourrait être qualifié de faiblesse en force.

On parle aussi de parentalité consciente. Ce sont les mêmes principes que la parentalité positive, les mêmes outils. Simple-ment, on appuie ici sur le fait d'agir en conscience. Rien n'est parfait, on le sait, mais on fait de son mieux pour avancer. On a conscience de ce dont a besoin notre enfant, de ce qu'il faudrait mettre en place, mais parfois tout ne se passe pas comme prévu, alors on réajuste. Ce terme de parentalité consciente laisse un peu plus de place au tâtonnement, à mon sens. Évi-demment, c'est exactement la même chose que la parentalité positive ; seule la connotation est différente et résonne avec plus de tolérance et de bienveillance envers les parents.

Autres définitions : celles des verbes « élever », « éduquer » et « accompagner ». Élève-t-on nos enfants, les éduque-t-on ou bien les accompagne-t-on ?

« Élever », selon la définition du dictionnaire, signifie « faire monter à un niveau supérieur ». Cela voudrait-il dire que nous avons besoin de tirer vers le haut nos enfants car ils sont inférieurs à nous ? Évidemment qu'ils ont besoin de nous pour décoder le monde, pour être aimés, choyés, portés, nourris... mais les enfants ont des ressources intérieures, des compétences qui ne demandent qu'à se développer, avec le temps. On parle d'élevage d'animaux !

PROVERBE AFRICAIN

« *On ne tire pas sur une fleur pour la faire pousser.
On l'arrose et on la regarde grandir... patiemment.* »

« Éduquer », quant à lui, vient du latin *educare* qui signifie « conduire hors de ». Donc conduire l'enfant hors de son statut de « bébé » vers celui d'homme, d'adulte. Là encore, c'est bien prétentieux à mon sens. C'est encore supposer que l'enfant est inférieur à l'adulte et qu'il a besoin de nous pour être éduqué, civilisé. C'est confier à l'adulte, à ses parents, la responsabilité de « dresser » son enfant pour qu'il se comporte bien en société, pour qu'il apprenne les codes. On emploie le terme d'éduquer pour l'éducation canine, par exemple. Il s'agit là de dressage de chien !

Selon moi, aucun de ces deux termes ne convient. Parlons maintenant du mot « accompagner ». Selon la définition, cela signifie : « se joindre à quelqu'un pour aller où il va en même temps que lui ». Il s'agit donc d'avancer ensemble, côte à côte, pour soutenir, encourager, épauler l'autre... mais aussi pour lui témoigner notre présence rassurante et sécurisante. N'est-ce pas le principal et l'essentiel au bout du compte ?

Donc apportons à nos enfants la matière dont ils ont besoin pour se nourrir, pour développer leurs propres compétences, apportons-leur de l'amour, de la confiance, un environnement riche et sûr pour qu'ils puissent évoluer sereinement. Accompagnons-les sur leur propre chemin, pas celui que nous avons décidé pour eux. Faisons-leur pleinement confiance, ils ont toutes les ressources en eux pour y parvenir, à travers notre regard bienveillant et aimant.

À QUI S'ADRESSE LA PARENTALITÉ POSITIVE ?

Qui peut adopter la parentalité positive dans sa vie ? Absolument tout le monde !

Elle n'est pas du tout réservée à une élite de personnes ayant vécu une enfance heureuse et épanouie, non violente et respectueuse. Ni uniquement aux personnes ayant un tempérament calme et posé.

Bien au contraire. Cette parentalité positive recouvre bien plus que de la parentalité. C'est une vraie philosophie de vie, un mode de relation, de communication que l'on adopte pour ses enfants au départ, mais qui déborde dans toutes nos relations : dans notre famille, avec notre conjoint, au travail, dans le supermarché, dans les bouchons sur le périph'... Bref, partout et tout le temps ! La positivité est contagieuse et se transmet aux autres. Alors, ne soyons pas égoïstes, et contaminons tout l'univers, il en a bien besoin !



MESSAGE CLÉ

La pensée positive attire le positif.

Tout le monde serait donc concerné ? Tous ceux qui veulent un quotidien plus serein, une relation de confiance. Tous ceux qui veulent sortir du rapport de force avec leurs enfants. Tous ceux qui en ont marre des punitions de plus en plus dures car elles deviennent de moins en moins efficaces. Tous ceux qui en ont marre de répéter mille fois les mêmes choses avec la sensation désagréable que leurs enfants ne les écoutent pas. Tous ceux qui veulent arrêter de crier pour être enfin plus zen. Tous ceux qui pensent avoir tout essayé mais pour qui rien n'a fonctionné.

Sont concernés aussi ceux qui ont vécu une éducation autoritaire, parfois violente, ou empreinte de violences éducatives ordinaires, mais aussi les parents de bébé, les parents de jeunes enfants, les parents d'adolescent, les parents d'adulte, les futurs parents, les grands-parents, les oncles, les tantes, les enseignants, les assistantes maternelles, les voisins...

Bref, tous ceux qui veulent une relation durable, épanouie et respectueuse avec les enfants.

Il n'est jamais trop tard pour changer notre vie, notre quotidien, notre rapport aux autres, notre vision des relations. Il n'est jamais trop tard pour changer le monde !

La parentalité positive est donc faite pour tous les parents. Même toi ! Tout simplement parce que toi aussi, tu as les ressources en toi pour parvenir à ton idéal de vie avec tes enfants. Toutes les solutions à tes « problèmes » sont déjà en toi.

*« S'il n'y a pas de solution,
c'est qu'il n'y a pas de problème. »*

Jacques ROUXEL

Tu as la richesse intérieure pour trouver des solutions. Simple-
ment, parfois, il est difficile de savoir où chercher, et on peut
se perdre à essayer d'écouter les pseudo-conseils de notre
entourage, les recommandations des médecins (qui sont sou-
vent justifiées, mais parfois sources de stress et d'inquiétude.
Ils nous mettent alors la pression pour « redresser » la situation
tandis que nous répercutons cette pression sur nos enfants).
Un simple éclairage différent permet d'apporter un regard nou-
veau sur une situation et de pouvoir envisager de nouvelles
solutions. En tout cas, personne d'autre que toi ne connaît
mieux ton enfant. Ne laisse personne t'en faire douter.

Les deux seuls critères qui vont déterminer ta réussite sont : tes
capacités à te remettre en question, et à travailler sur toi. Parce
que n'oublions pas que les enfants réagissent directement à
nos propres comportements. Si nous souhaitons modifier cer-
tains comportements de nos enfants, il va d'abord falloir modi-
fier les nôtres. Si tu penses au fond de toi que seul ton enfant
est fautif, cela ne fonctionnera pas. Mais si tu sais que tu as ta
part de responsabilité dans les actions de ton enfant (tout n'est
pas de ta faute évidemment, ne culpabilise pas !), tu pourras
améliorer votre quotidien.

Valeur n° 17 : Adopter la dérision et l'humour

La dérision et l'humour sont pour moi des atouts et des qualités à adopter pour mieux vivre son quotidien, pour qu'il soit plus zen. Ils permettent, à mon sens, de prendre de la distance avec les situations qui peuvent nous poser problème.

« Ce qui sauve ces gens, c'est leur instinct de résistance, cette once de dérision, presque de gaieté, avec lesquels ils font mine d'ignorer leurs pertes. Ils rient peut-être jaune, mais ils rient. »

Kathrine KRESSMAN TAYLOR

Ce sont des qualités qui permettent de relativiser, de dédramatiser ces situations conflictuelles et problématiques. Ça permet aussi de ne pas se prendre trop au sérieux ! N'oublions pas que, quand nous avons l'impression que nos enfants « nous poussent à bout », c'est peut-être tout simplement qu'ils réclament notre présence et notre amour.

« L'enfant qui a le plus besoin d'amour est souvent celui qui se montre le moins aimable. »

Jacques SALOMÉ

Valeur n° 18 : Attention aux étiquettes

Sais-tu comment le cerveau traite les milliards d'informations qui lui parviennent ? Il compartimente les informations par catégories, il les classe. Ce fonctionnement nous permet de pouvoir mieux comprendre le monde et de le décoder plus facilement.

Le revers de la médaille est que les attitudes, les gens sont catégorisés. C'est ce qu'on regroupe sous le terme d'étiquettes. Ces dernières sont vraiment stigmatisantes et paralysantes parce que, d'une manière générale, quand on nous a collé une étiquette, il devient difficile d'apparaître sous un autre angle aux yeux des autres. On finit par se conformer à cette étiquette, par agir en fonction de ce que l'on attend de nous, et non par rapport à ce que nous sommes et que nous avons envie d'être. Le pire est qu'on finit par croire à cette étiquette, et qu'elle devient notre réalité.

Dans mon cas, par exemple, j'avais l'étiquette de la fille timide, réservée et sage. Je n'ai jamais trop osé me montrer sous un autre jour, je pensais effectivement au plus profond de moi être timide. Mais un jour, alors que je passais mes concours d'entrée pour devenir éducatrice de jeunes enfants, se tint une évaluation de groupe. Nous avons une production à faire en commun et nous étions évalués sur notre façon d'interagir dans le groupe. J'ai longtemps redouté cette épreuve, car je ne pensais pas avoir de place dans un groupe, je pensais être transparente. Mais j'ai connu une vraie révélation. Non seulement ma place avait été reconnue, mais, lors du débriefing, toutes les personnes m'ont

identifiée en tant que leader. Incroyable ! Pourquoi ? Parce que mon attitude observatrice et à l'écoute me permettait de comprendre les personnes, de prendre en compte leur avis et de les impliquer dans la production de groupe. C'est à ce moment-là que j'ai compris à quel point je m'étais enfermée et limitée dans cette étiquette – qui ne me correspondait plus dorénavant. J'ai depuis osé me mettre plus en avant, parler devant plusieurs personnes... et sans cesse repousser mes limites et sortir de ma zone de confort.

La pire des catégorisations selon moi est celle qui existe par rapport au genre : garçon/fille. Les filles doivent être gentilles, dociles, elles doivent bien s'occuper de leur poupon pour être de futures bonnes mères par la suite, elles doivent bien s'habiller, ne pas se salir... À l'inverse, on permet beaucoup plus facilement à un garçon d'avoir un comportement brutal, d'aimer la bagarre, les jeux de construction, les voitures évidemment, les jeux de ballon...

C'est vrai que les représentations ont un peu évolué, mais nous sommes très loin d'être libres vis-à-vis de ces schémas. Ils sont résistants ! On le voit très clairement dans les rayons de jouets : les jeux en bleu pour les garçons (briques de construction, voitures, pistolets...), en rose pour les filles (poupées, poussettes, cuisinières et chariots de ménage...).

Dès que nous allons sortir du cadre, sortir du moule, sortir de ce que les gens attendent et pensent de nous, nous serons soumis à de vives critiques, dues à l'incompréhension la plupart du temps. Il semble que cette extériorisation fasse peur aux autres aussi, parce qu'elle les renvoie à leurs propres étiquettes, dont ils n'arrivent peut-être pas à se débarrasser.

Aussi, n'aie pas peur de briser les représentations pour le bien-être de tes enfants en adoptant une philosophie de vie positive. Fais attention aux phrases enfermantes adressées à tes enfants (ou même aux autres !) comme « tu es vraiment comme ci... », « si tu continues à faire ça, tu deviendras comme un tel », « tu es vraiment aussi buté que ton père ! ». Ne jugeons pas l'être, mais le « faire », les actions. Bien sûr, c'est encore mieux de ne pas juger du tout, mais c'est tout de même un bon début !

N'oublie pas une chose : quoi que tu fasses, les gens te jugeront. Soit pour avoir agi, soit pour ne pas avoir réagi. Alors, fais ce qui te semble le plus juste pour le bien-être de tes enfants et pour ton propre bien-être, le reste importe peu.

Valeur n° 19 : Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide

La vie n'est pas un long fleuve tranquille ! Elle est faite de rebondissements, d'imprévus, de joies, de peine, d'amour, de tristesse... Dans l'éducation et dans les relations avec nos enfants, c'est pareil. Il y a des hauts et des bas, des moments de complicité et de rire, d'autres moments de disputes, de tension. C'est la vie. Rien n'est parfait. Mais tout n'est pas tout noir ou tout blanc. Alors, dans les moments plus sombres, plus difficiles, concentrons-nous sur le positif, sur ce qui peut nous tirer vers la lumière. Ne nous attardons pas sur les petits riens, qui peuvent vite nous maintenir dans un cercle vicieux négatif.

Si tu décides, ou as déjà décidé, d'adopter une philosophie de vie et une parentalité plus positives, sois bien conscient que tes enfants ne seront pas parfaits du jour au lendemain. Toi non plus, d'ailleurs ! D'où l'importance d'être le plus optimiste possible et de se concentrer sur toutes les avancées, toutes les améliorations, tous les changements de comportements positifs. C'est en se focalisant sur les détails positifs, et en mettant de côté ceux qui restent à améliorer, que le cercle vertueux va s'enclencher. Car vous serez tous dans une dynamique positive.

Comment entrer dans le cercle vertueux de la positive attitude ?



Chaque petite action que tu vas entreprendre pour parvenir à ton but final va te procurer un sentiment de confiance et d'auto-valorisation, grâce à la dopamine sécrétée dans notre corps qui se libère quand nous avons accompli et réussi une tâche.

Table des matières

QUI SUIS-JE ?	5
----------------------	----------

INTRODUCTION	9
---------------------	----------

QUELQUES DÉFINITIONS	13
-----------------------------	-----------

À QUI S'ADRESSE LA PARENTALITÉ POSITIVE ?	17
--	-----------

QUELS SONT LES INTÉRÊTS À L'ADOPTER ?	21
--	-----------

Pour une relation équitable	22
-----------------------------	----

Parce que nos mots et notre attitude ont un énorme impact sur nos enfants	26
---	----

Pour prendre plus le temps	28
----------------------------	----

Pour la paix dans le monde !	30
------------------------------	----

LES VINGT GRANDES VALEURS 35

Valeur n° 1 : L'enfant, un être à part entière	38
Valeur n° 2 : Écouter les émotions de nos enfants	41
Valeur n° 3 : Donner de l'amour sans limites	44
Valeur n° 4 : Les câlins, la solution à (presque) tous les problèmes	47
Valeur n° 5 : Trouver des alternatives aux punitions et aux récompenses	48
Valeur n° 6 : Remplacer le « non »	52
Valeur n° 7 : Se positionner à la hauteur de nos enfants	55
Valeur n° 8 : Dire la vérité	58
Valeur n° 9 : Nous sommes des modèles pour nos enfants	61
Valeur n° 10 : Demander pardon	63
Valeur n° 11 : Un cadre et des règles précises	64
Valeur n° 12 : Respecter ces mêmes règles	66
Valeur n° 13 : Favoriser l'autonomie chez l'enfant	67
Valeur n° 14 : Prendre le temps	70
Valeur n° 15 : Développer des qualités d'écoute et d'observation	71
Valeur n° 16 : Favoriser la coopération chez l'enfant	73
Valeur n° 17 : Adopter la dérision et l'humour	77
Valeur n° 18 : Attention aux étiquettes	78
Valeur n° 19 : Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide	80
Valeur n° 20 : L'empathie, la solution en cas de doute	82

DE QUOI J'AI BESOIN POUR RÉUSSIR ? 85

Faire un travail sur soi	86
Comprendre son enfant	88

COMPRENDS TON PASSÉ POUR CHANGER TON AVENIR 93

DÉCODER LES RÉACTIONS DES ENFANTS 103

Période de la petite enfance	106
Phase de l'embryon physique	109
Phase de l'embryon psychique	110
Phase de l'embryon social	116
Période de l'enfance	117
Période de l'adolescence	118

LES OUTILS À TRAVERS DES EXEMPLES 125

« Dépêche-toi de mettre tes chaussures »	127
« Dis bonjour à la dame »	129
Le verre d'eau renversé	130
« Je ne veux pas partir », ou comment quitter le parc sans pleurs !	130
Il tape, comment réagir ?	132

CONCLUSION 135
