

Camille Faucon

Les **SUPER**
PARENTS ✓
C'est vous !

Construire en pleine conscience une relation
parent-enfant bienveillante



Camille Faucon

*Camille du blog
Les-supers-parents.com*

L E D U C . S
E D I T I O N S



Camille Faucon est l'heureuse maman et belle-maman de trois enfants. Comme tous les parents, elle a dû apprendre son nouveau métier « sur le tas », ce qui n'a pas été un long fleuve tranquille ! Cris et énervements lorsque ses enfants sont entrés dans la phase d'affirmation de soi, culpabilité de ne pas leur accorder assez de temps, difficulté à trouver le juste milieu entre laxisme et autorité... Exténuée et stressée, elle a découvert le concept de **parentalité bienveillante** qui a totalement changé sa vie et sa relation avec ses enfants !

Dans cet ouvrage, véritable boîte à outils de la parentalité consciente et bienveillante, retrouvez :

- ✓ Des pistes que chaque parent pourra expérimenter.
- ✓ Des clés pour mieux comprendre les comportements de son enfant.
- ✓ Des encadrés dans lesquels Camille relate ce qu'elle a testé... et approuvé !
- ✓ Des références pour aller plus loin.

N'oubliez pas : les super parents, c'est vous !

Camille Faucon est avec son conjoint Olivier auteur du blog les-supers-parents.com suivi par près de 80 000 parents ! Sur leur blog, ils partagent leurs découvertes, leurs expériences et leurs apprentissages en termes de parentalité bienveillante et respectueuse.



MAMAN
PAPA



ISBN : 979-10-285-0397-0



9 791028 503970

16 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : Laurence Maillet

illustrations : © Shutterstock

RAYON : PARENTALITÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Mise en pages : Patrick Leleux PAO

Suivi éditorial : Cécile Dick

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-1-028-50397-0

Les SUPER
PARENTS 
C'est vous !

*À mes enfants et à Olivier,
qui m'ont tant appris sur moi-même.
Merci pour votre amour inconditionnel.*

*À tous ceux que je cite, auteurs, penseurs, thérapeutes,
philosophes, docteurs... Vos enseignements, découvertes,
pensées, m'inspirent chaque jour.*

*À Alix, Aurélie, Cécile et Morgane des éditions Leduc.s,
qui m'ont accompagnée avec enthousiasme
dans cette aventure !*

Camille Faucon

Les SUPER
PARENTS 

C'est vous !

Construire en conscience une relation
bienveillante avec son enfant et soi-même

Camille,
du blog les-supers-parents.com

L E D U C . S
E D I T I O N S



Introduction 11

Partie 1

BIENVEILLANCE BIEN ORDONNÉE COMMENCE PAR SOI-MÊME

*Chapitre 1. Apprendre à s'observer pour éclairer
ses comportements d'adulte*..... 21

Chapitre 2. Identifier ses principales blessures de vie ... 39

Chapitre 3. Et maintenant, comment se soigner ? 53

Partie 2

L'ENFANT, UN ÊTRE AUX MULTIPLES FACETTES À DÉCRYPTER

*Chapitre 1. Reconnaître et écouter les besoins
et les émotions de l'enfant*..... 71

*Chapitre 2. Les grandes étapes du développement
de l'enfant*..... 79

Chapitre 3. Dans le cerveau de l'enfant..... 93

Partie 3

PARENT-ENFANT : COMMENT NOURRIR UNE RELATION ÉQUILIBRÉE

*Chapitre 1. Passer du rapport de force à une relation
saine*..... 111

Chapitre 2. Les clés d'une communication efficace..... 135

*Partie 4*LA BOÎTE À OUTILS DES PARENTS CONSCIENTS
ET BIENVEILLANTS

Outil n° 1 : Accompagner les émotions intenses de son enfant	163
Outil n° 2 : Poser un cadre sain et épanouissant	167
Outil n° 3 : Se faire entendre autrement qu'en criant	170
Outil n° 4 : Trouver une alternative aux punitions et aux châtiments corporels	174
Outil n° 5 : Trouver ensemble des solutions au conflit	176
Outil n° 6 : Prévenir les jalousies et les conflits entre frères et sœurs	178
Outil n° 7 : Réparer quand on a dérapé	181
Outil n° 8 : Lâcher prise	178

*Partie 5*NOTRE VRAI RÔLE DE PARENTS : LES ACCOMPAGNER
VERS L'AUTONOMIE ET LA CONNAISSANCE DE SOI

Chapitre 1. Comment favoriser l'autonomie de son enfant	187
Chapitre 2. Lui apprendre à gérer ses émotions	203
Chapitre 3. Lui donner les clés pour apprendre à surfer sur les vagues de la vie	211
Chapitre 4. Soutenir la confiance en soi et l'estime de soi de son enfant	221
Chapitre 5. L'aider à développer sa pensée critique	235
Conclusion. La joie et l'amour... deux ingrédients magiques !	241
Bibliographie	246
Table des matières	250



*« 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 leur corps mais pas leurs âmes,
Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez
visiter,
pas mêmes 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.*

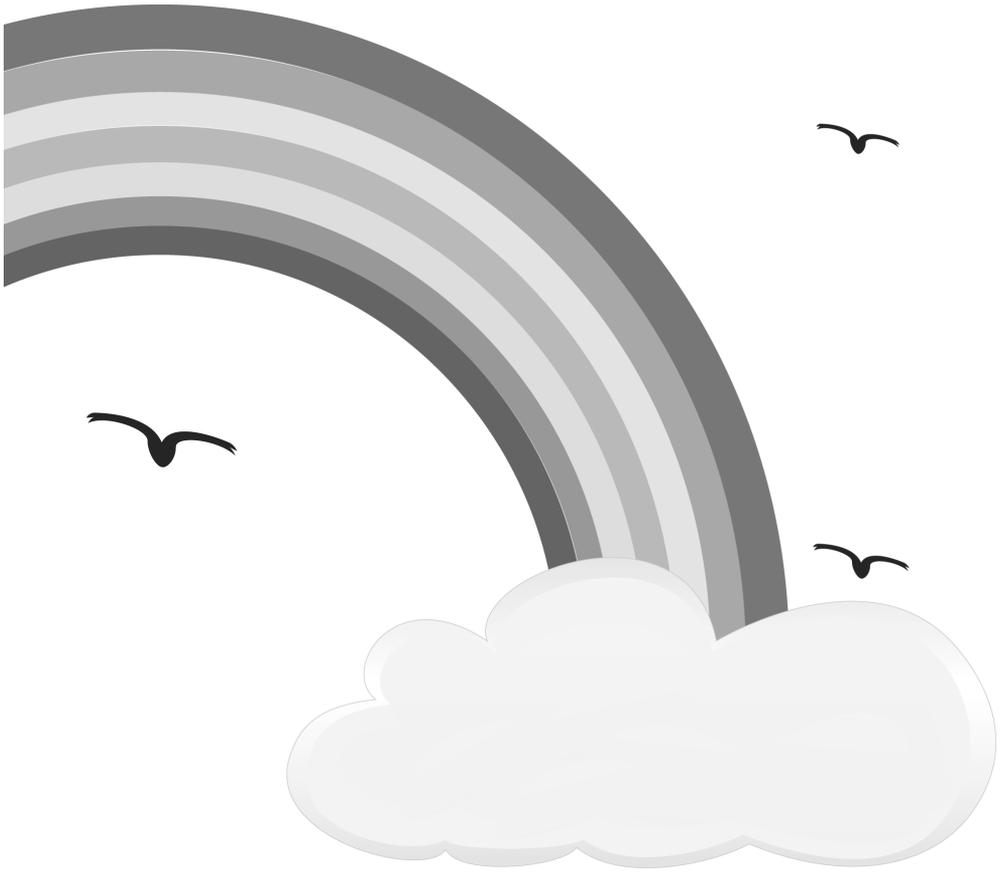
*L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et il vous tend de
Sa puissance*

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 qu'il voit, il aime l'arc qui est
stable. »*

Khalil Gibran, Le Prophète





« Ils se marièrent, vécutent heureux et eurent beaucoup d'enfants... »

Si, comme moi, vous avez découvert que le générique de fin de la plupart des dessins animés qui ont bercé notre enfance n'était qu'une grosse arnaque, et que la vie de famille était loin d'être un long fleuve tranquille, alors ce livre est fait pour vous !

Depuis sept ans, Olivier et moi partageons sur notre blog, www.les-supers-parents.com, nos expériences de parents, nos prises de conscience, nos découvertes sur le monde de l'enfance... Parents de trois enfants (Léo, né d'une précédente union d'Olivier, Lou et Lili), nous ne prétendons pas détenir LA vérité ou une recette miracle valable et applicable à tous les parents, à tous les enfants, dans toutes les situations, tous les scénarios de vie. Chacun de nous est unique. Chacun voit la vie, la réalité à travers un prisme qui lui appartient. Mais nous avons en tant que parents de nombreux points communs.

Nous aspirons tous au bonheur, à offrir le meilleur à nos enfants, à avoir une vie de famille heureuse et épanouissante, à être bienveillants. Beaucoup plus facile à dire qu'à faire ! Comme le dit le Dr Sophie Benkemoun, de L'Atelier des Parents¹, « Les parents "malveillants" n'existent pas : nous souhaitons tous le bonheur et le bien-être de nos enfants. Les

1. L'Atelier des Parents : <http://latelierdesparents.fr>

parents sont tous "bienveillants"... mais ils sont aussi bien maladroits » ! Et cela pour plusieurs raisons :

- Nous ne sommes pas toujours conscients de l'impact de nos mots ou de nos comportements sur nos enfants.
- Nous ne disposons pas toujours des informations nécessaires sur le développement de l'enfant.
- Nous ne possédons pas toujours les ressources intérieures permettant de faire face à certaines situations ou comportements problématiques de nos enfants.
- Nous nous sentons parfois démunis devant les émotions débordantes que vivent les membres de notre famille.
- Nous sommes empêtrés dans des croyances, des fonctionnements, des jeux psychologiques qui nous empêchent de voir une situation de manière objective, détachée, claire.

**Nous ne naissons pas parents,
nous le devenons...
Et quelle aventure !**

Si Olivier et moi avons longtemps utilisé le terme de « parentalité bienveillante » pour décrire cette nouvelle approche respectueuse de la relation parent-enfant, nous avons choisi aujourd'hui d'y ajouter le mot « consciente ». Parce que la parentalité est pour nous un vrai chemin de conscience. C'est cette expression que nous avons d'ailleurs choisie avec Isabelle Filliozat pour définir le programme d'accompagnement en ligne¹ que nous avons créé ensemble !

Ce livre est à lire avec détachement. Il n'y a ni jugement ni accusation. Je souhaite juste partager avec vous toutes les

1. www.les-supers-parents.com/articles-parentalite-bienveillante-et-respectueuse

connaissances, les découvertes qui ont marqué notre chemin de parents, qui ont changé notre perception de nous-même, de notre rapport à nos enfants, de la vie en général.

J'évoque dans ce livre notre histoire, ce qui nous a fait grandir, évoluer, dans l'intention que vous puissiez y trouver de nouvelles ressources vous permettant, à votre tour, d'être plus serein et en harmonie avec vous-même. Pour pouvoir pleinement offrir à votre enfant et au monde le Super-Parent que vous êtes... parce que, même si vous pouvez parfois en douter ou ne pas en avoir encore conscience, vous êtes un Super-Parent !

Ne regardez pas le parent que vous êtes d'un œil réprobateur. La culpabilité n'est saine que si vous avez réellement dérogé à vos valeurs alors que vous auriez pu faire autrement. Sinon, elle vous abîme, vous ronge, vous détruit à petit feu et vous enferme dans une spirale destructrice. Si vous ne vous aimez pas tel que vous êtes, vous ne pouvez pas aimer l'autre tel qu'il est. Ce qui engendre au quotidien souffrances, angoisses, peur et mal-être.

Olivier et moi avons longtemps cru qu'il fallait absolument nous changer, ne plus « être » certaines parties de nous. Nous avons couru après le bonheur, la perfection, le côté positif de nous-même, pendant tant d'années. Comme le dit si bien Isabelle Filliozat, il n'y a pas de parents parfaits ! Nous ne pouvons pas être en permanence des parents positifs, disponibles, efficaces, joyeux, rassurants... C'est impossible, tout simplement parce que nous ne sommes pas des robots. Nous sommes des êtres humains, avec des besoins, des émotions.

Nous sommes soumis au rythme des saisons, à la dualité, au cycle de la vie, comme tout ce qui est vivant sur cette terre. Nous ne pouvons éviter tous les moments désagréables, les conflits, les peurs... Ce serait comme chercher à éteindre

la lune, pour laisser toute la place au soleil. La vie est un enchaînement de cycles non négociable. Et chacun est nécessaire, vital pour l'autre.

Alors, pourquoi cherchons-nous autant à nous changer, pour n'être que le meilleur de nous-même ? Pourquoi cherchons-nous à ne vivre que du positif ? À effacer les « mauvais » côtés de nous ? À avoir des enfants qui se comportent toujours « bien » ? Qui sont toujours heureux ?

Arrêtons de toujours vouloir plus ou mieux pour nous donner enfin le droit d'être juste nous-même. Notre responsabilité n'est pas d'offrir un monde parfait, idyllique, sans souffrances à nos enfants mais d'apporter de la sérénité dans notre cœur et nos foyers, pour pouvoir surfer sur les vagues de la vie, avec légèreté. « La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie », disait Sénèque.

Apprenons à vivre avec conscience et attention pour grandir de nos expériences, nous alléger de nos souffrances intérieures, nous libérer de nos jugements et croyances limitantes, et nous sentir libres et autonomes.

Ce livre résume nos différentes phases d'apprentissage du métier de « parent conscient ». Nous n'avons pas fait ce chemin dans l'ordre où je le développe dans ce livre. Au début, Olivier et moi avons cherché à être des parents parfaits pour nos enfants en utilisant une belle et grosse « boîte à outils » répondant à toutes les situations et à tous les problèmes. Mais nous avons bien vite compris que cette boîte à outils ne nous servirait à rien si nous ne faisons pas d'abord un travail sur nous-mêmes. C'est par là que je souhaite commencer...

Camille,

maman de Lou et Lili,

co-créateur et co-auteur avec Olivier

du blog les-supers-parents.com

Pour lire ce livre

- Quand j'utilise **le mot « parent »**, je m'adresse en réalité à toutes les personnes qui ont la responsabilité d'accompagner un enfant. Le mot parent est transposable à grand-parent, accompagnateur, instituteur...
- **Soyez créatif !** Dans ce livre, je parle de ce que je suis, de ce qu'Olivier et moi avons vécu, de notre histoire. Tout ne résonnera peut-être pas en vous, et c'est normal. Vous seul savez ce qui est bon pour vous, ce qui vous fait du bien. Alors inspirez-vous de notre vécu pour créer votre propre façon de faire et votre propre parentalité, réveiller votre propre façon d'être.
- **Soyez indulgent et doux avec vous-même.** Comme tous les chemins qui s'offrent à vous, celui de la parentalité consciente et bienveillante est semé d'embûches. Cela ne veut pas dire que vous ne traverserez pas des jardins luxuriants.
- **Soyez patient !** La connaissance de soi est le travail de toute une vie. Nous ne pouvons pas évoluer, nous transformer, guérir en un claquement de doigt ! Mais tout ce que vous faites pour vous-même, toutes les épreuves, les étapes que vous franchissez, tout ce que vous mettez en pratique est un véritable cadeau que vous faites à votre enfant. Même si vous ne voyez pas les résultats dans l'instant !
- Si vous souhaitez **aller plus loin** dans certaines thématiques abordées, je vous invite à consulter cette page : www.les-supers-parents.com/les-supers-parents-cest-vous/ Vous y découvrirez un éventail de ce que la parentalité nous a amenés à explorer, à découvrir, à travailler en profondeur. J'y partage uniquement les approches que nous avons testées et approuvées !

Partie 1

BIENVEILLANCE BIEN
ORDONNÉE COMMENCE
PAR SOI-MÊME



Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même. Pour pouvoir être le parent que nous aimerions être, commençons par prendre soin de nous, par réparer nos blessures d'enfance, et pas à pas, guérir notre enfant intérieur.



« Pendant très longtemps, j'ai cherché des outils extérieurs pour gérer les problèmes que je rencontrais. Je réagissais à chaque situation, chaque comportement, chaque mot de mes enfants et de mon compagnon Olivier de manière excessive. J'accusais les autres de ne pas me donner assez d'amour, de reconnaissance, de ne pas comprendre ce que je vivais... Je déversais inconsciemment sur eux mes peurs, mon stress, mon anxiété, persuadée qu'ils étaient vraiment responsables, voire coupables, de ma souffrance intérieure.

Accablé par nos quotidiens surchargés, nos lourds bagages émotionnels, nos incompréhensions, notre stress... notre couple a été sacrément mis à mal. Nous en sommes même arrivés à devoir prendre nos distances, et à entamer une thérapie de couple pour nous séparer dans les meilleurs termes, pour le bien de nos enfants.

J'étais au fond du gouffre. Ma famille s'écroulait. Tout s'écroulait. Et c'est à ce moment-là que j'ai eu une prise de conscience qui a changé ma perception de la vie, de ma vie, de mon fonctionnement.

Pourquoi les mots de mes enfants ou d'Olivier avaient-ils un tel impact sur moi ? Pourquoi me transformais-je systématiquement en tornade émotionnelle, allant jusqu'à perdre le contrôle de moi-même ? Et si c'était moi, la seule

responsable de toutes mes souffrances ? Et si j'étais finalement la seule à pouvoir combler les vides émotionnels que je ressentais ? Pourquoi rendais-je les autres responsables alors que moi, je ne faisais rien pour moi, pour m'apaiser, pour me réparer ?

La prise de conscience de ma responsabilité fut telle que je ne pouvais plus faire marche arrière. Je devais creuser dans mon passé, mon histoire, pour comprendre qui j'étais, et faire cet apprentissage nécessaire à l'épanouissement de l'humain, la connaissance de soi.

Nos enfants sont des éponges, ils absorbent toutes nos réactions, nos émotions, nos ressentis... jusqu'à nos états d'être les plus inconscients. Impossible de faire semblant avec eux, rien ne leur échappe !

J'ai appris, et vérifié par la suite, "qu'une personne ne peut vous amener que là où elle en est réellement". Alors, si je décide que mon rôle de mère est d'accompagner mes enfants à grandir dans le respect et la confiance d'eux-mêmes, si mon intention est de les aider à devenir des adultes autonomes, conscients, responsables et épanouis, je dois vivre cette même expérience au quotidien.

Je ne peux attendre de mes enfants qu'ils sachent gérer leurs émotions et leurs conflits... si en tant que modèle, je perds le contrôle de moi-même dès que je n'arrive pas à faire quelque chose.

Je ne peux pas les accompagner à développer leur confiance et leur estime d'eux-mêmes, si moi-même je suis tant effrayée par le jugement des autres.

Alors peut-être que finalement, le meilleur que nous puissions offrir à nos enfants est de nous occuper de nous-même pour incarner pleinement ce modèle d'adulte épanoui, confiant et lumineux. »



Chapitre 1

APPRENDRE À S'OBSERVER POUR ÉCLAIRER SES COMPORTEMENTS D'ADULTE

Pourquoi réagissons-nous toujours de la même manière au comportement de notre enfant ? Pourquoi certains de ses actes ou de ses paroles provoquent-ils en nous certains sentiments ? Pourquoi sommes-nous incapables de faire preuve de patience ? La toute première étape pour comprendre comment on réagit en tant que parents est l'observation de soi. Dans notre société où tout va très vite, on a rarement le temps de prendre du recul sur ce que l'on fait, ce que l'on pense ou ce que l'on ressent dans les différentes situations du quotidien. Et pourtant, c'est un préalable indispensable pour mieux se connaître, et pour envisager de manière plus sereine ses relations aux autres, et notamment à ses enfants.

L'observation de soi pour développer la conscience de soi

Définissons tout d'abord ces quelques termes essentiels.

- Observer : examiner attentivement, porter toute son attention sur...
- Observation de soi : porter une attention particulière sur soi, ses pensées, ses comportements, ses réactions, son mode de fonctionnement, ses sensations.
- Conscience : faculté mentale qui permet d'appréhender de façon subjective les phénomènes extérieurs (par exemple une sensation) ou intérieurs (par exemple un état émotionnel, une pensée) et plus généralement sa propre existence et le monde qui l'entoure.

La conscience de soi s'acquiert en prenant conscience de ce qu'il se passe intérieurement (nos pensées, nos émotions...) afin de le relier à ce qu'il se passe à l'extérieur de nous (situations de conflit, comportements de nos enfants...).

La conscience de soi place donc l'homme comme un sujet, c'est-à-dire comme un être entretenant des rapports particuliers au monde et à lui-même, qui le distinguent des autres espèces vivantes. Quand on choisit de partir à la rencontre de soi-même, la première des clés est donc l'observation. L'observation de soi, sous toutes les coutures : nos réactions, nos comportements, nos maladies (« mal à dit »), nos émotions, nos ressentis corporels, nos états intérieurs...

L'idée ici sera de s'observer dans nos états d'être, en se centrant sur nos relations avec nos enfants. Mais ce questionnement, cette observation, vous pouvez l'appliquer à toutes vos relations : conjoint, parents, fratrie, amis...



Quel est votre comportement en situation de conflit ?

Un conflit relationnel suppose l'opposition ou le blocage de deux parties (ou plus). Si vous vivez un conflit avec votre enfant, c'est que, comme lui, vous êtes en opposition. Le but de l'exercice est d'observer votre comportement. Choisissez une situation, un comportement bien précis, un conflit récurrent que vous avez avec votre ou vos enfant(s). Remémorez-vous la scène : observez quelles émotions vous traversent, sans les juger, et sans vous identifier à elles.

Pour chaque exercice, n'hésitez pas à vous exprimer par écrit, idéalement sur un petit carnet ou cahier. Le fait d'écrire vous permettra d'aller plus en profondeur dans votre réflexion... et donc vers plus de conscience de vous-même.

✓ *Observez tout d'abord la situation :*

- Dans quelle situation mon enfant me met-il hors de moi ? Quelle situation tourne toujours au conflit ?
- Quel comportement de mon enfant provoque chez moi une réaction excessive ?

✓ *Observez vos réactions et leurs conséquences :*

- Quelle est ma réaction face à ce comportement, cette situation ?
- Est-ce que cela fonctionne ? Est-ce que cela vient nourrir notre relation ?
- Comment mon enfant me voit-il quand je réagis comme ça ? Que ressent-il ? Que se dit-il ?

Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même

- ✓ *Analysez les raisons pour lesquelles vous vous opposez à votre enfant :*
 - Quelle est la partie en moi qui bloque dans ce conflit ?
 - Est-ce que j'ai peur pour mon enfant ? Est-ce que c'est une de mes croyances ?
 - En quoi précisément je ne me sens pas respecté ?

- ✓ *Essayez maintenant d'identifier les causes de votre opposition :*
 - Mon blocage correspond-il à un besoin non comblé, à un manque de reconnaissance, à la peur du jugement, à du stress ?
 - De quoi je juge le parent que je suis envers mon enfant ? De quoi je me juge d'être ?
 - Qu'est-ce que je ressens à l'idée que mon enfant puisse penser cela de moi ?
 - Qui a pu me juger de cette façon lorsque j'étais enfant ?
 - Qu'est-ce que je ressentais alors ? Dans mon cœur, mon corps, ma tête ?
 - Qu'est-ce que j'ai envie d'améliorer chez moi ? Dans notre relation ?



Tout au long de cet exercice, essayez d'être le plus objectif possible. Ne portez pas de jugement négatif sur vous-même, et ne reportez pas la faute sur l'autre. Gardez toujours comme intention de viser l'harmonie.

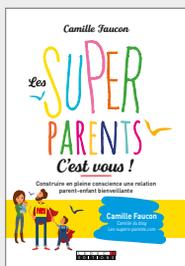
N'hésitez pas à refaire cet exercice à chaque nouvelle situation conflictuelle.

Le développement de cette conscience de soi a un impact positif sur la façon d'envisager notre rôle de parent, et sur notre façon d'être parent au quotidien.

- **Apprendre à être dans l'action et non dans la réaction.** Le détachement qui résulte de l'observation de nous-même nous permettra de ne plus nous identifier à nos émotions. De passer de « Je suis la colère/Je suis la tristesse » à « Je me sens en colère/Je ressens de la tristesse ». Et donc de passer de « Je réagis » à « J'observe et j'agis. »
- **Connaître nos forces, nos potentiels mais aussi nos limites et seuils de tolérance** face à certains comportements, à certaines situations.
- **Développer notre présence auprès de notre enfant** et des différents membres de notre famille.
- **Prendre nos responsabilités** vis-à-vis de nos choix et de nos décisions quotidiennes.
- **Mieux prendre notre place dans une relation.** Toute notre place, rien que notre place.
- **Parvenir à mieux nous détacher,** à prendre de la hauteur face à certains comportements, situations, personnes.

Ces bénéfices ne seront certainement pas immédiats ! Au fur et à mesure du temps, nous observerons des changements dans nos comportements, dans notre façon de penser et d'être. Avec, à la clé, le sentiment d'être plus léger. Ne remettons jamais en question le travail que nous faisons sur nous-même, nos nouvelles expériences : certaines paieront plus tard ! Notre travail est de semer des graines, certaines mettront plus de temps à pousser...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les super parents, c'est vous !
Camille Faucon



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S