

## TAO, TORTUE NOIRE ET PARENTALITE PARTAGES D'EXPERIENCES DE PARENTS À PARENTS

### Epuisement parental

Ce qui m'a aidé, soutenue dans ces moments-là, c'est de me sentir écoutée, sans jugement, sans qu'on me dise «tu devrais faire ceci ou cela», sans qu'on cherche des solutions pour moi, sans qu'on parle à ma place ... Oui, ce qui m'a le plus aidée, c'est la présence et l'écoute silencieuse de l'autre. Et puis se sentir aimée aussi ! Aimée telle que j'étais avec mes valises sous les yeux, mes cheveux filasses et mes idées noires plein la tête ! Ah oui, quel bonheur de pouvoir me sentir suffisamment en sécurité pour m'abandonner dans ses mains expertes (shiatsu), pour lui confier mon pauvre corps, mon ressenti de fatigue abyssale, ma lassitude psychique aussi... et à quel point je me sens nulle en tant que mère parfois ... souvent. Apprendre à prendre soin de moi, accepter ma fatigue, l'accueillir même. Tout un chemin...

*Axelle*

### Se dépasser sans se sacrifier

C'est en regardant mes enfants dormir près de moi dans notre chambre devenu dortoir que m'est venue l'idée de ce témoignage. Corps en étoile de mer, visages détendus, lèvres entrouvertes, respiration paisible... Avoir des convictions (co-dodo) et les assumer... dans le temps. Faire preuve de courage et de persévérance... à deux ! Trouver des solutions créatives pour préserver notre vie de couple ! Un vrai challenge au quotidien. Faire abstraction des remarques de certain(e)s y compris de nos propres parents pour que les besoins de sécurité affective (notamment) de nos enfants continuent d'être satisfaits.

*Audrey*

*«Le minimum à savoir est qu'élever un enfant n'est pas une mince affaire. Selon ma femme, c'est un test destiné à éprouver notre capacité à supporter le désordre et l'imprévisible. Un examen pour lequel il n'existe aucune préparation universitaire, et dont les résultats ne sont pas toujours rassurants. Lorsqu'on veut signifier que quelque chose n'est pas si difficile qu'on le croit, plutôt que de citer la technologie spatiale ou la chirurgie du cerveau, on devrait plutôt dire: «Bon, ce n'est pas comme s'il s'agissait d'élever un enfant ...»*

*Aimer nos enfants inconditionnellement. Alfie Kohn, éditions de l'Instant Présent.*

### «Qui ne se plante jamais n'a aucune chance de pousser» Proverbe arabe.

Si mon enfant m'entend dire : «quel imbécile je suis!» ou bien «je suis nul !» ou encore «quel crétin je fais !», il y a de fortes chances (apprentissage par les neurones miroirs) pour que je l'entende se le dire à lui-même. C'est ce que j'ai découvert grâce à la Parentalité Créative® qui m'a permis de prendre conscience de ce schéma familial (qui me vient de la famille de mon père). Chez moi, enfant, pas question pour mes parents de valoriser l'erreur. Difficile de changer de modalités de langage mais Ô combien nécessaire ! Accepter les petites défaits du quotidien, les accueillir même comme autant d'opportunité de grandir... y compris dans les apprentissages scolaires. Vaste programme (pour notre famille d'enseignants de père en fils), quand on voit que les résultats des élèves français sur les tests à l'international : saviez-vous que nos étudiants n'osent même plus cocher une case au hasard dans un Q.C.M. de peur de se tromper ? Il y a du pain sur la planche !

*Nicolas*

## Message de l'au-delà

Je suis née pendant la deuxième guerre mondiale sous les bombes. Deux ans après ma naissance, ma mère a reçu une lettre lui annonçant le décès de son mari, mort sur le front. L'année de mes cinq ans, mon père est revenu à la maison (sa mort était une «erreur administrative») pendant quelques mois, puis nous a abandonnées ma mère et moi (il souhaitait un garçon).

Ma mère est décédée d'un cancer du poumon (sans jamais avoir fumé) à l'âge de 70 ans. Au même âge, j'ai développé un eczéma qui en quelques semaines a presque entièrement recouvert mon corps. Après avoir consulté plusieurs dermatologues et essayé différents traitements, en vain, je me suis tournée vers la médecine traditionnelle chinoise avec le shiatsu. J'ai également commencé une psychothérapie.

La nuit qui a suivi une des séances de shiatsu, j'ai fait un rêve que je n'oublierai jamais. J'ai vu ma mère sortir de sa tombe, marcher vers moi, un grand sourire aux lèvres. Curieusement, je me souviens ne pas avoir eu peur du tout. Arrivée à ma hauteur, elle m'a serrée contre elle et m'a soufflée «merci» à l'oreille. Un sentiment de joie intense m'a alors envahie et je me suis réveillée. A partir de cette nuit-là, les démangeaisons ont cessé d'un coup et l'eczéma s'est réduit au fil des semaines suivantes (sans traitement local ou interne) jusqu'à disparaître complètement.

Geneviève

## Pédagogie active non directive

Le cycle Vivre et Grandir Ensemble m'a permis de comprendre comment les enfants apprennent et à changer mon regard sur les difficultés rencontrées par mon enfant à l'école et pour les devoirs à la maison. J'ai poursuivi ce cheminement avec des séances individuelles et j'ai découvert tout un univers dont je ne soupçonnais pas l'existence : l'instruction en famille, les pédagogies Montessori / Freinet / Steiner, les écoles démocratiques, etc. J'ai lu les ouvrages de Carl Rogers, Alexander Sutherland Neill, Sandra Dodd, John Holt et bien d'autres. Et de là est né le désir impérieux d'offrir à notre enfant une école pratiquant la pédagogie active non directive : une école dans laquelle il n'ait pas à étouffer ses élans vitaux spon-

tanés pour apprendre, qu'il puisse bouger, parler, rire et pleurer, faire ce qui l'intéresse, vivre intensément, avoir des relations plus sincères avec ses camarades et les adultes.

Cela a nécessité un déménagement et un important travail de déconditionnement par rapport à notre vécu scolaire pour mon mari et moi-même (ainsi que des débats houleux avec nos parents respectifs qui n'ont pas compris que nous pensions que notre enfant avait plus besoin d'apprendre à apprendre que d'accumuler des savoirs et des techniques qui seraient probablement dépassés lorsqu'il sortira de l'école et qu'il devra se confronter à sa vie d'adulte) mais quel bonheur aujourd'hui pour nous tous ! Nous observons notre enfant devenir peu à peu acteur et seul maître de son apprentissage en fonction de ses besoins. Il est enthousiaste et plein d'envies à l'école et à la maison. C'est une vraie métamorphose ! De notre côté, nous avons trouvé une communauté de parents partageant des valeurs similaires aux nôtres, engagés dans la vie de l'école, offrant temps, talents et compétences et avec lesquels nous échangeons expériences de vie et soutien au quotidien.

Sophie

*« Nous ne sommes pas des professeurs sinon des personnes de références et des accompagnants (...) inlassablement nous nous demandons ce que représente le sentiment de qualité de vie pour un enfant ».*

Rebecca Wild

**«Chaque journée de paresse peut nous offrir de multiples possibilités -pas tant de faire, mais d'être.»** Thich Nhat Hanh

Nous avons découvert la journée de la paresse (lazy day) lors d'une retraite en famille au Village des Pruniers près de Bergerac. Depuis, nous essayons de la pratiquer à la maison régulièrement. C'est une journée ou une demi-journée ou bien quelques heures pendant lesquelles aucun emploi du temps, aucune activité n'est prévue. Chacun est libre de faire ce qu'il veut. Nous nous efforçons d'éteindre nos téléphones

portables et l'ordinateur. Pas facile d'être aussi paresseux que possible ! Dans les premiers temps, nous avons tous eu des difficultés à supporter de ne rien faire ! Mais avec la régularité de la pratique, petits et grands y ont trouvé peu à peu leur compte. C'est surtout pendant la période hivernale que je sens particulièrement les bénéfices de cette pratique. Ça permet de recentrer ses priorités et ça régénère en profondeur !

*Béatrice*

### **Apprendre à être plutôt qu'à faire**

En tant que parent adoptant, l'Aide Sociale à l'Enfance de notre région nous a proposé plusieurs formations pour répondre au mieux aux besoins spécifiques de notre futur enfant. Depuis, passionnée par le sujet, j'essaye de m'informer pour accompagner au mieux notre tribu (2 biologiques et un adopté). Et plus je me forme auprès de spécialistes, et plus j'observe au quotidien nos enfants, et plus je prends conscience à quel point notre société force les enfants à grandir trop vite !

Savez-vous que les études en neurosciences confirment aujourd'hui que l'âge réel de la socialisation se situe autour de 9 - 10 ans ? Et savez-vous que «les prémolaires apparaissent lorsque l'organisme rythmique est en ordre de marche, donc entre 10 et 12 ans. Leur éruption coïncide avec l'aptitude à la rencontre d'autrui, prémices d'une vie sociale consciente<sup>28</sup>». Intéressant, non ?

Notre fils, abandonné à sa naissance, placé dans un orphelinat et adopté à un an et 4 mois, n'avait aucune dent (malnutrition mais aussi dénutrition affective) lors de notre toute première rencontre. Pendant notre séjour en Chine, il a sorti 5 dents en 3 semaines ! En fonction de l'hérédité, du vécu personnel et de la nature (énergétique) de chacun, les phases de croissance physiologiques et de maturité émotionnelle peuvent s'exprimer avec un décalage de plusieurs semaines, mois voire années.

Qu'attendons-nous, parents, pédagogues, professionnels de l'enfance pour être à l'écoute du temps du corps de nos enfants ? Qu'attendons-nous pour leur montrer l'exemple et leur apprendre ainsi à écouter

et respecter la sagesse de leur propre corps et ce, dès le plus jeune âge ?

**RALENTISSONS !**

*Alexandra*

### **Avoir les reins solides<sup>29</sup>**

Le père comme grand pourvoyeur de la cellule familiale, c'est l'éducation que j'ai reçue ! Finalement, comme beaucoup d'enfants de sexe masculin de ma génération (j'ai 50 ans) et des générations précédentes...J'ai attendu de me «prendre un mur» pour enfin m'autoriser à exercer un métier qui me correspond davantage mais avec lequel je gagne moins, beaucoup moins. Ce «mur» m'a forcé à un temps de repos obligatoire, temps nécessaire pour retrouver le chemin ... vers moi !

J'ai commencé une thérapie et pris conscience des loyautés familiales que j'avais jusque-là entretenues en tant qu'aîné et seul «mâle» d'une fratrie de 5 enfants. Ma femme, abonnée à PEPS magazine, m'a conseillé de lire le numéro 11 dont le sous-titre m'a tout de suite parlé : L'argent dans la famille, source d'énergie ou d'impuissance ? Quelques semaines plus tard, dans une librairie près de mon - nouveau - travail, j'ai découvert (par hasard ?) le livre Père Riche, père pauvre de Robert T. Kiyosaki. Une lecture qui brise bien des idées reçues et aide à se libérer de nombreux conditionnements sociétaux et familiaux ! Depuis, j'en recommande la lecture à tous mes copains qui ont des enfants et particulièrement des fils.

*Patrick*

### **Ne plus vivre dans un monde d'objets mais de relations**

Il y a 20 ans l'étude de l'énergétique chinoise a changé ma vision du monde. Aujourd'hui, les fondamentaux de la Parentalité Créative<sup>®</sup> sont au centre de ma vie de famille. L'attachement à la matière, l'achat puis l'entretien d'objets divers et variés compromettent sans cesse le temps consacré à des relations familiales de qualité. Je suis un parent en mode «chercheur», minimaliste, adepte du recyclage et du «Bon Coin»...

<sup>28</sup> L'action des dents sur notre corps, Dr Jacques Brasseccassé et A. Serge Puente de Blas, auto-édition.

<sup>29</sup> Dans la tradition chinoise, l'énergie des Reins est associée à l'argent. Avoir les reins solides = avoir un patrimoine financier solide.