

# Introduction

## Parentalité : qui mène la danse ?

J'ai toujours été touchée par les parents en recherche. Ceux qui tentent de bien faire, chaque jour, avec courage et persévérance ...et qui perdent parfois leur ardeur, face à leur progéniture, vivante, joyeuse, enthousiaste, envahissante, débordante, ...et qui voient leur volonté et ténacité s'éteindre sous la fatigue, les remarques de l'entourage, la multiplicité des tâches à mener, l'idéal du bon parent forgé à coup de livres, d'émissions éducatives et la contradiction des bons conseils glanés un peu partout.

Chers parents, vous m'avez suivie. Je vous ai poursuivis. Je ne saurais dire...

Troisième d'une famille de 6 enfants, j'aime à dire que je suis tombée dans la marmite quand j'étais petite ! Mon père était un chercheur insatiable, ma maman, une pragmatique à l'œuvre dans la ruche bourdonnante de sa maisonnée. Lui, donnait la direction, elle, la mettait en action. Grâce à eux deux, j'ai hérité d'une base solide en matière d'hygiène de vie, de médecines alternatives et autres perles rares de la pensée créatrice. Ils testaient tout à une époque où rien n'était accessible, encore moins dans un village de campagne où nous passions pour des extraterrestres bizarres. Nous intriguions mais sans attirer la crainte ou les médisances car mes parents étaient des gens simples, appréciés et affables.

Comme ils l'avaient fait avec nous, j'ai poursuivi les expérimentations et fait de multiples tests grandeur nature avec mes propres enfants. Le giron sécuritaire de mon couple, un garçon et une fille aux personnalités affirmées et très différentes : j'avais tous les éléments propices au travail dans mon laboratoire *in vivo*. Sans relâche, toutes les situations, contrariétés et interrogations du quotidien devenaient matière à explorer, à comprendre, à rebondir.

J'ai l'âge qui a exigé que les apprentissages me parviennent par la voie des livres, des stages et des rencontres plus que par les voies numériques. De l'alimentation saine à la kinésiologie, des différentes formes d'accompagnement de l'enfant jusqu'au développement personnel, j'ai cherché, je me suis formée et j'ai expérimenté tous azimuts.

Grâce à mes deux enfants, j'ai contribué durant près de 15 ans au développement de deux structures alternatives : les écoles Montessori et Waldorf de la région d'Avignon. J'ai bénéficié d'un statut singulier. J'étais présente à cette intersection particulière que représente la posture de l'administratrice : entre les parents des enfants, le corps enseignant et l'organisme gestionnaire. Ce triple environnement m'a permis d'avoir une vision élargie sur l'ensemble des enjeux des différents protagonistes : les besoins des enfants, les réponses pédagogiques des professeurs, les interrogations des parents, les contraintes socio-éducatives, les cheminements personnels.

Dans le même temps, j'animais des ateliers à l'intention des parents : du jeune enfant jusqu'à l'adolescent. Avec les séances « J'accompagne mon bébé », je m'émerveillais aux côtés des jeunes parents devant les compétences du bébé à faire par lui-même. La relation qui s'est toujours tissée entre vous et moi dans ces moments si privilégiés que sont les découvertes psychomotrices du tout petit, n'a de prix que les sourires généreux de ces bébés victorieux d'avoir agi par eux-mêmes. Une alchimie particulière voyait le jour entre nous grâce à ces graines de confiance semées à cette période si intense de la toute petite enfance.

Avec les ateliers menés au sein des structures scolaires, je bénéficiais d'une synergie optimale entre enseignants – parents – enfants, avec un bénéfice pour l'élève immédiat et pérenne.

Et c'est ainsi que depuis plus d'une dizaine d'années, vous êtes venus partager des moments de convivialité autour de ce sujet crucial qu'est la parentalité. Nous avons beaucoup ri. Nous avons pleuré aussi. Nous nous sommes questionnés. Nous avons expérimenté auprès de nos enfants. Nous avons ragé. Nous avons persévéré. Ensemble. Je vous ai accompagnés. Vous avez cheminé à votre rythme. Nous nous sommes perdus de vue au gré de votre autonomie. Nous nous retrouverons peut-être autour de cet ouvrage. Pour moi, vous êtes toujours là car j'ai à cœur de transmettre tout ce que j'expérimente au sein de ma famille, par le biais des ateliers, des rencontres individuelles, dans les associations du « Vivre ensemble », au détour d'une structure municipale ou au sein de l'entreprise à l'initiative d'une manager novatrice. Vous êtes toujours là et vous m'insufflez un enthousiasme qui jamais ne se tarit.

Parents qui cherchez, qui « 100 fois sur le métier remettez votre ouvrage » : je vous aime ! Vous êtes les silencieux qui avez entre les mains les pépites bruyantes de notre monde de demain.

Vous, chers parents chercheurs, vous avez le mérite de la remise en question. Sans celle-ci, point de salut ! car elle ouvre en grand les portes d'un univers à nul autre pareil : celui de la rencontre avec l'autre et de la connaissance de soi.

C'est cet angle de vue particulier que je vous offre au fil de ces pages : se diriger vers ce nouveau paradigme où le parent apprend de son enfant tout autant qu'il l'accompagne sur son chemin.

Il me réveille et je le révèle.

Cette vision de la parentalité se place dans une profonde interrelation, gage d'une nouvelle ambiance familiale, apaisée, riche, intense et créative.

**Quand l'enfant paraît, de quelle naissance s'agit-il au fond ?**

Enfant. Enfant désiré, longtemps désiré, Enfant rejeté, Enfant surprise, Enfant « sur le tard », Enfant adopté, Enfant programmé, Enfant PMA, Enfants...

Pendant 9 mois, ou beaucoup moins quand le déni ou l'ignorance s'en mêle, avec plus ou moins de conscience et de temps pour s'approprier l'événement, beaucoup de parents se préparent au moment de la naissance, c'est-à-dire à l'accouchement, à la manière de « venir au monde ».

Si c'est particulièrement vif pour les primipares, il n'en reste pas moins que tout enfant étant porteur d'une histoire personnelle, chaque accouchement, *in fine*, restera une découverte unique qui échappera à tout contrôle, à toute préparation technique ou psychologique. Elle est le fruit d'une rencontre tout à la fois subtile et concrète entre une perle et son écrin. Même si beaucoup tentent de réduire une part d'inconnu en levant le voile sur le sexe de l'enfant, le mystère de la vie reste entier quant à l'alchimie qui se tissera facilement – ou pas – entre cet être en devenir et ces adultes déjà construits qui l'accueillent.

Cependant, il est une curiosité : c'est le vide abyssal qui s'en suit.

Qui nous prépare à ce qui vient après ?

Au carrefour de la rencontre entre l'adulte et le nourrisson qui paraît, se joue la naissance du parent, renouvelée au-dessus de chaque berceau. Tour à tour, il doit se construire dans ses deux dimensions complémentaires : celle de père et mère, tout autant que celle de maman et papa.

Nous aurons pensé aux vêtements et à la valise pour la maternité, aménagé la chambre ou le lieu pour le jour J, un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout. Nous nous serons préparés à l'accouchement, longuement ou furtivement.

Et de façon tout aussi différente, nous naîtrons à la fonction de parents. Certains auront tout lu sur tout, avant et pendant, d'autres seront en réaction avec leurs propres parents. Certains partiront à la découverte confiants et sereins tandis que d'autres seront inquiets pour leur progéniture et sur leur capacité à être un « bon parent ».

Certains prendront incessamment les avis de leur entourage, d'experts, de leur famille, d'autres rejeteront tout en bloc...

Au cœur de ces attitudes, il y a la vôtre, la mienne... nous qui œuvrons chaque jour au mieux de ce que nous sommes.

Par-delà les gestes concrets rythmés par les fonctions primaires que sont le nourrissage, le soin et le sommeil, toutes les interrelations psychiques qui se tissent dès les premiers mois se font à tâtons avec plus ou moins de réussite en fonction de critères aléatoires, peut-être en lien avec une charge karmique inconnue des protagonistes.

Dans le cercle de nos familles d'avant-guerre, la stabilité du schéma avait pour conséquence une reproduction plutôt fidèle de ce qui avait été inculqué : les mères et les pères ne se posaient pas de question ou ne remettaient pas les choses en question. L'ordre était établi, les rôles départagés, les missions reconnues. Tout allait de soi, ce qui pouvait donner une impression de fluidité et de facilité : les enfants étaient sous l'autorité patriarcale que les mères appliquaient dans le concret de la vie quotidienne et dans le « confort » d'une routine établie.

Il en va tout autrement dorénavant car plus aucun schéma ne semble prévaloir. Denis Marquet, philosophe conférencier, l'explique très bien dans son livre « Mon enfant est une merveille ».

En résumé : au Moyen-Âge, l'éducation, relayée par l'Église, avait pour but de faire de l'enfant un bon chrétien. Au 19<sup>ème</sup> siècle, la République a pris le relais pour en faire un bon citoyen. Depuis peu, il semblerait que ce soit la société marchande qui ait pris les choses en main avec pour seule vocation : fabriquer de bons petits consommateurs, bien compulsifs !

Les valeurs, qui faisaient les fondements de l'éducation, ne semblent plus être reconnues collectivement et par une autorité validée par tous. Nous vivons donc une période particulière où tout est à

construire, le modèle éducatif, la posture du parent et sa relation avec l'enfant.

C'est une perspective qui peut, tour à tour paraître excitante ou pour le moins inquiétante, selon un penchant naturel au pessimisme ou à l'optimisme, à la crainte ou au plaisir liés à l'exploration.

Ce que nous offre cette nouvelle tranche de vie, au sens de la grande Histoire, c'est une occasion unique de traduire nos spécificités en un plan éducatif singulier.

Ainsi chaque enfant est porteur d'un nouveau message, taillant une facette supplémentaire sur le beau diamant de sa parenté.

Si le référent n'est plus extérieur comme pouvaient l'être l'Église, la République ou la famille au sens de communauté agissante autour du nouveau-né (le cercle des femmes, des mères, des tantes, du village ou du quartier...), il doit se trouver ailleurs, d'autant plus que les familles dorénavant éclatées, éloignées de leur parenté directe pour des raisons professionnelles, recomposées... n'ont plus forcément de ressources à portée de main. Elles doivent se réinventer. Là réside une opportunité extraordinaire pour le parent d'aujourd'hui : se réapproprier totalement l'éducation en y apportant sa couleur personnelle, au-delà de tout code préétabli. Et même dans le cas d'un apport significatif d'expériences par le biais des grands-parents, apportant leur lot de rails prédéfinis, il n'en demeure pas moins qu'une nouvelle liberté s'offre aux couples parentaux. Elle naît sous l'impulsion sociale du moment mais aussi, il faut bien le dire, grâce aux enfants eux-mêmes qui, de par leurs comportements, poussent leurs parents à revisiter ce qui devait pouvoir aller de soi !

### **De la naissance du parent à la parentalité consciente.**

J'aime ce leitmotiv de « Chemin faisant... devenir parents » car il nomme bien les choses. « Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît » dit le poète Rumi.

Je reprendrai également la célèbre citation de la pédo-psychanalyste Françoise Dolto : « On ne naît pas parent, on le devient ». Nous sommes forgés par l'enfant lui-même et ce, tout au long de notre vie commune.

L'avantage des années 2000 est qu'elles ont largement offert et rendu accessible aux parents soucieux de leur progéniture, tout un panel d'outils permettant un accompagnement de l'enfant en lien avec ses besoins fondamentaux. Ce que les précurseurs de la psychologie humaniste ont proposé durant l'après-guerre (notamment le médecin psychothérapeute Haim Ginott, auteur du livre « Les relations entre parents et enfants », rescapé des camps de concentration, qui voulait que l'éducation élève et non formate), a été largement validé par les neurosciences : l'empirique et le bon sens sont dorénavant prouvés scientifiquement. Une aubaine à saisir pour tenter de convaincre certains réticents à l'évolution des mœurs !

L'éducation bienveillante a permis d'opter pour des approches où l'intelligence émotionnelle a toute sa place, permettant la prise en compte des ressentis propres de l'enfant. Il est enfin reconnu comme une personne à part entière.

Pourtant, je ferai une distinction entre la parentalité bienveillante et positive et la parentalité consciente.

La première émerge quand, forts de la connaissance des principes fondamentaux liés au développement de l'enfant, nous, parents, expérimentons au quotidien avec nos enfants. Nous tâtonnons et nous pouvons éprouver autant la joie que le doute face à l'immensité de la tâche et à ses soubresauts. Nous pétrissons la vie et nous nous façonnons parents.

Puis vient le moment où nous percevons que, par-delà les événements, une autre réalité se faufile : malgré tous les outils en notre possession, tout le savoir connu ou glané sur internet ou dans les livres, tout un tas de situations nous échappe, nous laissant démunis et dans le désarroi. Le « caprice » du tout petit alors que j'ai tout expliqué, le refus du benjamin alors que les règles ont été

nommées, les interdits bravés par le plus grand alors que j'ai pris le temps de comprendre sa problématique et surtout... le fait que j'explose comme ma mère alors que je m'étais bien jurée de ne jamais le faire, que je perds tout contrôle quand mon aîné tape son frère, que j'ai encore honte d'avoir hurlé hier soir, que je suis exténuée et à deux doigts de la méchanceté quand ma petite dernière demande un énième câlin...

On ne se reconnaît pas, on ne se veut pas comme ça, on se déteste dans le miroir, on voudrait à chaque fois que ce soit la dernière fois... et pourtant cela se reproduit...

Que se passe-t-il au fond lorsque tout a raison de notre bonne volonté alors que nous souhaitons le meilleur pour nos enfants ?

Que se joue-t-il à notre insu ?

Malgré nous, que nous le voulions ou non, l'enfant nous ramène à notre propre enfance.

Inlassablement.

Invariablement.

Immanquablement.

Fatalement.

Tant que nous ne prenons pas en charge cette réalité-là, le jeu se rejoue indéfiniment. À partir du moment où l'on intègre cette variable, une autre voie apparaît, celle du rapport à soi-même dans le jeu de l'éducation. Lorsque je prends en charge cette partie de moi que mon enfant vient faire émerger, alors la donne change avec lui. Une autre relation se tisse où personne n'est exclu car chacun prend sa part de responsabilité. Le jeu familial de la « patate chaude » disparaît !

L'accompagnement parental prendra un sens nouveau, car l'enfant sera celui qui nous guidera vers nous, vers nos zones inexplorées qu'il nous invite à découvrir. Parfois même, il nous implore de le faire...



C'est alors que s'ouvre le chapitre de la parentalité consciente, celle qui me fait ajouter à mon leitmotiv :

« Chemin faisant, devenir parent et à soi se révéler pleinement ».

Forcément, cette manière de voir peut nous faire grincer des dents. C'est souvent bien pratique et confortable, un réflexe, une facilité que de se voir dans la peau du sachant tout en mettant de côté l'apprenant qu'est notre progéniture. Ce rapport dominant-dominé est beaucoup plus simple : le parent est celui qui sait et l'enfant celui qui apprend.

C'est moi, l'enseignant, qui vais devoir modeler l'enfant et il doit se laisser façonner. C'était le lot de l'éducation d'avant ; celle qui venait du haut. Si un problème paraissait, c'était chez l'enfant que je cherchais où était l'épine. C'était chez lui que demeurait la faute ou la faille.

C'est encore plus délicat à recevoir quand le parent met déjà toute son énergie au service de son enfant, donnant même plus qu'il n'a lui-même en réserve. C'est parfois inconcevable et irrecevable :

- « Quoi ! c'est encore en moi que je dois regarder avec tout ce que je fais déjà pour lui !!! Stop ! je n'en peux plus ! ».

Et pourtant, il n'est pas de contexte où les enfants, au travers de leurs actions, ne coopèrent pas au service du parent, pour le rendre à plus de justesse, pour lui permettre de se rapprocher de sa vérité propre. Souvent, ils appellent justement à plus de bienveillance du parent pour... lui-même !

Et si cet enfant nous aidait à nous réaligner, nous l'adulte ?

C'est le thème majeur de cet ouvrage et l'une des destinations vers laquelle vous pouvez vous laisser guider... tout en douceur.

Alors la parentalité consciente devient un rendez-vous avec soi qui nous libère et nous offre une nouvelle relation à l'enfant. Celui-ci n'a plus de raison de tirer la sonnette d'alarme puisque nous avons saisi ce qu'il désespérait de nous faire comprendre et entreprendre...

Bienvenue dans cet univers où nous, parents, reprenons notre plein pouvoir... grâce à nos enfants et pour le bien-être de tout un chacun.

## **Nos enfants nous guident...**

Ainsi, si nos enfants nous guident... que veulent-ils nous dire ? De quels messages sont-ils porteurs ? Quelles attitudes propres à l'enfant sont là pour nous inspirer ?

À quoi veulent-ils nous éveiller ou de quoi veulent-ils nous réveiller ?

Inverser les rôles.

J'avais souvent en tête l'image d'un enfant donnant la main à l'adulte. Souvent, l'adulte le tire en avant, pris dans le tourbillon de ses propres activités. Il marche d'un pas rapide et le petit doit suivre tant bien que mal le rythme donné.

Le temps de ces quelques pages et peut-être au-delà, imaginons qu'ils vont, main dans la main à la découverte de la vie... ensemble... sur un rythme plus lent, en synergie...

La plupart du temps, l'enfant nous emmènera explorer des domaines que nous n'aurions jamais découverts sans sa présence stimulante. Des questions qui s'imposent, des réalités qui nous dérangent, une réalité forcément différente de celle imaginée. Beaucoup de choses nous bousculent. C'est cela la force de l'enfant.

Dans ce chemin proposé, la bienveillance, si elle est de mise pour l'enfant, l'est aussi pour le parent. Accordons-nous le droit à l'erreur, aux tâtonnements, aimons-nous dans ce que nous sommes et tentons de faire. C'est essentiel car la tolérance que nous nous accorderons sera similaire à celle que nous pourrons offrir à nos enfants.

## **Retour aux sources.**

Un autre élément peut nous éclairer quant à la nécessité de porter cet autre regard sur la relation parent-enfant, de la sortir de sa dimension univoque pour la placer dans un mode interactif riche et pluriel.

Imaginons que pour des raisons diverses et variées – les écueils éducatifs n'étant pas étrangers au fait de consulter – nous soyons amenés à faire un travail sur nous avec un thérapeute. Il y a fort à parier que, remontant le fil et ce, quelle que soit la méthodologie

utilisée, nous nous retrouvions face à une blessure de l'enfance mal pansée et qui suinte encore dans nos corps figés d'adulte...

Ainsi, l'éducation, celle reçue autant que celle prodiguée, est au cœur de tout.

« Oui, la nature humaine est bonne ! », ce livre d'Olivier Maurel, au titre évocateur démontre les effets pernicioeux de la violence éducative ordinaire qui pervertit l'homme depuis des millénaires. Cet ouvrage met en lumière combien les racines de la violence se logent au cœur de l'éducation. Si tel est le propos au sein des sociétés au fil du temps, ramenons à nous ces faits pour voir en quoi nos propre violence et mal-être, larvés ou révélés, tirent leur origine de notre enfance. Bien que nos parents aient fait du mieux qu'ils pouvaient, il n'en demeure pas moins que nous avons, nous adultes, à nous retourner vers notre enfance. Notre enfant nous y pousse bon gré, mal gré. Il devient un messager vivant de ce qui se trame en nous.

C'est une véritable valse qui se joue, une valse à deux temps, une valse à trois temps...

Une valse à deux temps : J'accepte que mon enfant m'enseigne. De lui vers moi.

Une valse à trois temps : Lui vers moi et moi vers lui. Plutôt que de nous éreinter, une fois devenu adulte, à revenir sur ce que l'ex-enfant en nous a mal vécu, peut-être serions-nous bien inspirés en ayant une attitude qui limiterait en soi le risque de blessures à venir chez nos propres enfants !

Ici s'ouvre un autre chapitre. Fort de ce que je comprends de ma propre enfance révélée par mon enfant, je vais pouvoir en tant que parent, adopter un comportement qui, dans les limites du contexte, va permettre à mes enfants de rester sur leur axe et au plus près de leur vérité, leurs ressentis.

Propos chimérique ? oui et non.

Oui, malgré notre immense désir de bien faire, n'ayant pas reçu nous-mêmes l'amour inconditionnel, difficile de le transmettre sans faille à notre progéniture.

Non, parce que nous pouvons faire l'économie de blessures inutiles en suivant les besoins naturels de l'enfant liés à son développement physiologique et psychique.

Pour les guider sur la voie qui mène à une vie d'adulte plus apaisée car moins contrariée dans la prime enfance, nous pourrions nous appuyer sur les travaux de grands visionnaires en matière d'éducation : la psychologue Aletha Solter, la pédiatre Emmi Pikler, la doctoresse pédagogue Maria Montessori et le philosophe Rudolf Steiner qui ont émaillé mon propre chemin.

L'enfant restera à l'origine du cheminement. C'est lui qui nous a fait maître parent. Ce sera toujours lui qui, par sa façon d'être au quotidien, par sa manière de réagir à nos dires, faits ou gestes, nous incitera à emprunter telle voie plutôt que telle autre.

Si nos enfants sont nos guides, alors les maîtres à penser seront nos boussoles ou les panneaux indicateurs le long de la route.

Pour autant, ce sont nos jambes qui nous portent sur le parcours... ou pas, notre tête qui nous pousse à aller encore de l'avant... ou pas, notre cœur qui nous rend le pas plus léger... ou non. Nous sommes au centre de l'expérimentation et pour cette raison-là, nous aurons à prendre soin de nous tout au long de ce chemin.

### **Comment lire cet ouvrage ?**

Tout d'abord, je vous incite à être vigilant lors de votre lecture et à bien vous connecter à votre voix intérieure. Notez ce qui vous interpelle et vous rebute : parfois les choses dont nous devons nous rapprocher se cachent derrière des cactus ! Ce que nous aurions tendance à balayer d'un revers de main nous indique que nous aurions tout intérêt à y regarder d'un peu plus près... Sait-on jamais...

Plusieurs solutions s'offrent à vous quant à la manière d'aborder cet ouvrage :

- Le lire page à page comme une progression qui va de soi à l'autre. On transmet d'autant mieux qu'on a rendu l'enseignement vivant en soi. Je lis, je vis, je diffuse, il infuse.
- Le lire en commençant par la deuxième partie car vous sentez que votre clé d'entrée reste l'enfant. Vous reviendrez vers vous quand ce sera votre moment.
- Le lire en associant le chapitre de la partie 1 avec le chapitre de la partie 2 et ainsi de suite puisqu'ils vont tous par paire : accueil & émotions, présence & concentration, centrage & autonomie, amour & unité corps-cœur-esprit. Ceci permet d'asseoir chaque notion au cœur de l'étroit duo formé entre l'adulte et l'enfant.
- Le lire en prenant la notion qui vous interpelle pour le moment :
  - L'un des 4 piliers de l'adulte : l'accueil, la présence, le centrage, l'amour.
  - L'un des 4 fondamentaux pour l'enfant : les émotions, la concentration, l'autonomie, l'unité corps-cœur-esprit
  - L'un des 4 auteurs sur lesquels s'appuient les réflexions : Aletha Solter, Emmi Pikler, Maria Montessori, Rudolf Steiner.

Soyez libre dans le cadre posé par l'écriture.

Bonne découverte.

Bon voyage.