



# Pensées positives pour les parents



- Mon enfant est en phase d'apprentissage.
- Son cerveau est immature et en pleine structuration.
- Il agit inconsciemment quand son cerveau émotionnel le contrôle.
- Il a besoin de soutien, de temps, d'écoute et de calme pour apprendre et comprendre.
- Je peux être cette source de bienveillance pour lui.
- En m'observant, il apprendra plus vite.
- Quand je lui montre calmement, il s'imprègne et reproduit avec plus de facilité.
- Je peux accélérer son apprentissage en remarquant oralement lorsqu'il arrive à faire les choses.
- Je peux le guider en lui proposant des choix.
- Je peux le prendre dans mes bras pour apaiser son cerveau et ses émotions, puis il sera alors apte à écouter.
- Je suis la figure d'attachement de mon enfant, c'est parce qu'il se sent en sécurité avec moi qu'il décharge ses émotions.
- Si je verbalise et accueille ses émotions, il les traversera plus vite.
- Je peux éviter d'écouter mon critique intérieur qui me stresse et plutôt écouter mon coeur : ce qui compte vraiment c'est le lien que j'entretiens avec mon enfant.
- J'ai confiance en ma capacité de guide bienveillant pour mon enfant.
- J'ai confiance en lui. Il progresse, devient de plus en plus autonome.
- Il est souvent nécessaire d'enquêter sur ce qu'a vécu l'enfant ayant le comportement que nous réprimons en direct. Avoir les informations permet de mieux l'aider et ajuster notre propre attitude. D'où l'intérêt de révéler ce qui est pour l'instant invisible (comme une expérience douloureuse du vécu de la journée ou plus loin dans le temps).
- Le conflit a besoin de deux opposants alors je décide d'être plutôt un collaborateur.
- Mon enfant n'est pas le réceptacle des tensions que j'accumule à côté. Je peux respirer et me calmer avant de lui parler.
- Je peux demander aux bonnes personnes de respecter mes besoins.
- Autorité signifie rendre acteur (source) (et pas dominer/conditionner)
- Un « caprice » est en réalité l'expression d'une émotion que l'enfant ne peut pas contrôler. Il a donc besoin de nous pour rétablir l'équilibre
- Je peux m'autoriser à verbaliser mes propres émotions d'adulte même si on me l'a interdit quand j'étais enfant. Ainsi, j'accepterai mieux celles de mon enfant.
- Je peux ressentir de la colère et choisir la façon dont je l'exprime sans agresser.
- Je me moque de savoir qui a tort ou raison, je vise l'harmonie et le bien-être. Je mets mon ego en sourdine.

