

# OUTILS DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

N°1  
décembre 2017

## ZESTE de PARENTS

à lire sans modération

# Sommaire

Edito	p2
Introduction	p3
Thème/interview	p4-9
Coups de cœur	p10-12
Coups de pouce	p13-15
Ce n'est pas grave si	p16
Le mot de la fin...	p17
Agenda-Prochainement	p18

# ÉDITO

Chers Parents,

Parce que la vie de parents se construit, s'apprend jour après jour à travers des essais, des erreurs, des petits bonheurs et des moments de doutes.

Parce que nous avons à cœur de vous soutenir dans votre rôle de parents.

C'est petit à petit, avec l'aide de professionnels du secteur, de personnes passionnées, que ce livret est né, grandit et se développe .

Permettez-moi de vous présenter le n°1 de «**Zeste de parents**», premier d'une longue série je l'espère.



Le Comité en compagnie de  
**Ann CLOET**, Echevine de la Famille  
et de la Petite Enfance

# INTRODUCTION

*Mon enfant étudie sans résultat! Il ne sait pas : Comment être efficace pour étudier? Comment se mettre au travail? Qu'est-ce qu'une méthode de travail?*

*Comment améliorer sa concentration?*

*Mon enfant est nerveux, peu confiant. Comment l'aider à retrouver le calme, à apaiser les tensions?*

*Mon enfant ne me parle pas, pourtant je sens que quelque chose le travaille.*

*Vous avez des difficultés à concilier vie de famille et vie professionnelle ?*

*Vous avez à cœur de mettre un cadre éducatif, bienveillant et harmonieux?*

*Vous souhaitez avoir une conversation plus fluide avec votre enfant et développer des aptitudes en tant que parent?*

Comment aborder ces questions sinon en vous proposant un bouquet, un ensemble de personnes ressources, des pistes de réponses à vos interrogations de parents.

Dans ce carnet vous trouverez également des témoignages, des adresses, des coups de pouce, des coups de cœur.

Nous aborderons des thèmes, échos de notre quotidien ou sur lesquels nous avons eu des demandes.

Tel un zeste, nous espérons que vous découvrirez dans ce carnet des parfums, de la couleur et de l'intensité.

En cuisine, le zeste s'utilise frais, sec, cru ou cuit. Maintenant à vous de jouer, utilisez ce carnet à votre sauce : pour vous informer, vous diriger, vous rassurer ou vous poser.

Bonne lecture, bonne découverte.

**L'équipe de rédaction.**

# THÈME / INTERVIEW

## CONNAISSEZ-VOUS L'ÉDUCATION POSITIVE ?

L'éducation positive est un courant anglo-saxon qui connaît un réel succès !

L'éducation positive est basée sur la **communication**, l'**empathie** et le **respect des besoins** de chacun pour mieux vivre ensemble. Oui, elle respecte l'enfant dans toutes ses expressions mais elle ne renonce pas au rôle de parent, aimant et cadrant.

Il n'y a ni gagnant ni perdant dans ce type d'éducation mais bien une famille qui souhaite trouver ensemble les solutions pour résoudre les conflits. L'un des points majeurs de cette éducation est l'**identification des besoins de l'enfant**.

Le comportement difficile est souvent une expression de son mal-être. Le rôle du parent sera de trouver une solution pour mieux répondre à ses besoins. Comme les émotions interviennent souvent au cœur

du conflit intérieur, l'**écoute attentive du parent** (sans jugement) et l'**acceptation** sont **nécessaires** pour **aider l'enfant à comprendre ses émotions** et à ne pas en avoir peur.

Ce type d'éducation n'est pas facile et prend du temps. Toutefois, il est nécessaire que les parents prennent du temps pour leurs enfants s'ils veulent arriver à établir une relation respectueuse entre eux.

Le blog **Cool Parents Make Happy Kids** s'inscrit dans cette philosophie, avec comme conviction première que, pour que **nos enfants deviennent des adultes heureux** et épanouis, **mieux vaut** qu'ils puisent et **exploitent ce qu'il y a de meilleur en eux**, plutôt que de devenir ce que nous, parents, voulons qu'ils soient. Et pour parvenir à cela, on est bien loin de cette croyance traditionnelle, parfois ancrée au fond de nous, que pour

'élever' notre enfant, il faut le corriger, le punir, le faire obéir, et instaurer un rapport de force. Bien au contraire, l'**éducation bienveillante nous invite à poser un regard positif et respectueux sur nos enfants**. Pour **Cool Parents Make Happy Kids**, l'éducation positive repose sur 4 PILIERS.

Pour plus d'infos....



## PILIER 1 : SORTIR DU RAPPORT DE FORCE

Pourquoi critiquer cette éducation dite « traditionnelle » ? Ce ne sont évidemment pas les valeurs qui se cachent derrière cette éducation qui sont critiquables, mais bien le rapport de force qu'elle impose entre l'adulte et l'enfant. Parce que **quand quelqu'un cherche à nous corriger, à nous sanctionner, à nous contraindre** ou à nous rabaisser par des reproches ou des critiques, **on ne s'épanouit pas**. On exécute des ordres par peur de la punition, ou par 'docilité', mais certainement pas par **motivation intérieure**. Ou, suivant notre tempérament, face à des parents qui cherchent à nous

faire obéir par la force, on va lutter, se rebeller, être poussé à l'insolence, à l'opposition, à tout... Sauf à la coopération.

Les rapports de force entre parents et enfants, engendrent une atmosphère négative, des conflits à répétition. C'est alors un cercle vicieux, où tous dépensent une énergie considérable à lutter les uns contre les autres.



## PILIER 2 : CHANGER SON REGARD ET SA FAÇON D'AGIR

6

Il ne faut pas confondre laxisme et **éducation positive** ! La démission des parents est tout aussi néfaste pour les enfants. Il s'agit plutôt **d'utiliser des moyens positifs et efficaces** pour **aider notre enfant à «s'améliorer»**, contrairement à la punition, à la critique, à la privation et au rabaissement.

Et «**si nous dépensions plus d'énergie à essayer de le comprendre, plutôt qu'à essayer de se faire entendre ?**» Si notre enfant se comporte mal, peut-être est-ce tout simplement parce qu'il va mal ? Nous mêmes, quand nous nous mettons régulièrement en colère, ou que nous faisons tout de travers, c'est généralement qu'il y a une raison plus profonde. La pression au bureau, la fatigue, des problèmes familiaux... il y a **tou-**

**jours une cause** qui se cache **derrière notre irritabilité**, ou notre manque de concentration. Pour notre enfant, c'est la même chose. Le meilleur moyen pour qu'il se comporte mieux, c'est qu'il aille mieux, qu'il soit plus confiant, plus en accord avec lui-même, moins stressé.

Pour cela, il est aussi important qu'il ne soit pas dans un rapport de force avec ses parents, qu'il lui soit donné l'envie de coopérer plutôt que de lutter.

Enfin, notre enfant sera d'autant plus disposé à s'améliorer, que ses parents feront équipe avec lui, et non contre lui ; que ses parents chercheront à trouver des solutions plutôt que d'imposer des punitions ; que ses parents ne chercheront

pas à lui faire faire les choses en le contraignant, mais plutôt en le motivant ; que ses parents ne chercheront pas à le changer, mais à lui donner envie de changer.

Tout cela est loin d'être simple, mais **chaque pas compte pour l'amélioration de nos relations, et l'épanouissement de nos enfants.**



## PILIER 3 : ETRE DES EXEMPLES

Parlons à notre enfant et agissons avec lui comme nous aimerions qu'il agisse avec nous et avec les autres.

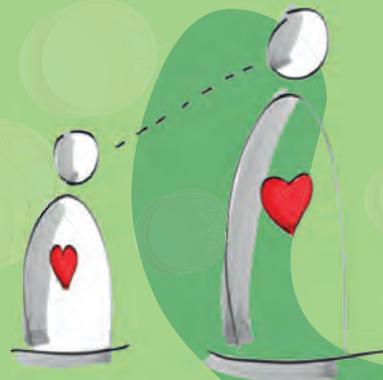
Les neurosciences confirment ce que nous avons toujours pensé intuitivement : nos enfants apprennent avant tout par **mimétisme**.

Si notre relation avec notre enfant est basée sur un rapport de force, où l'on cherche à le soumettre ; par exemple en le punissant, en lui donnant des fessées, ou avec des paroles abaissantes, **il sera incité à s'adresser aux autres de la même façon**. C'est-à-dire en cherchant à prendre le dessus sur ses collègues, son conjoint ou sur ses enfants. En voulant que l'autre fasse ce qu'il souhaite, en imposant son point de vue, en donnant des ordres, en critiquant, en rabaissant, etc.

Pourquoi ?

Parce qu'ils n'auront pas appris à communiquer autrement, avec plus de souplesse, d'empathie ou de bienveillance.

C'est pour cette raison qu'il est plus difficile pour une personne ayant reçu une éducation sévère d'être positif et bienveillant avec ses enfants, même s'il le souhaite. Nous sommes **profondément imprégnés de la façon dont nos parents ont communiqué avec nous**, et il nous est **difficile de passer à un nouveau mode de communication** plus souple, plus empathique, que nous n'avons pas connu. Certains de ceux qui font aujourd'hui l'expérience de l'éducation positive doivent ressentir cette difficulté.



## PILIER 4 : SOIGNER NOTRE BIEN ÊTRE

Pour Cool Parents Make Happy Kids, **notre bien-être, en tant que parent, est le pilier central de cette éducation positive.**

Si nous ne sommes pas en paix avec nous-même, 'épau-nous', il est beaucoup plus compliqué pour nous d'agir positivement avec notre enfant, avec humour, légèreté, bienveillance, empathie, patience, etc. On risque au contraire de réagir négativement, ou même d'abandonner, n'ayant pas la force d'aller à l'encontre de notre enfant.

«Alors que si nous avons la forme physique et psychologique suffisante pour réagir positivement, nous allons même pouvoir être un exemple à suivre, créer autour d'eux une atmosphère de joie, un

**environnement positif, propice au développement de notre enfant.»**

Ce n'est pas toujours simple de prendre soin de soi, mais cela mérite d'être considéré comme une priorité.

Dans cette optique, une autre chose est essentielle : ne pas laisser notre enfant empiéter sur notre bien-être et celui de notre couple, et lui demander de le respecter autant que nous respectons le sien (tout est une question de mesure dans un sens comme dans l'autre :-)). C'est aussi une bonne occasion de lui montrer que son bien-être n'est pas au-dessus de celui des autres, et que sa liberté s'arrête là où commence celle des autres .

Bref, cette éducation «positive» est bien loin de ce que certains appellent le «laxisme». En fait, c'est une éducation intelligente et réfléchie.



## EDUCATION POSITIVE : CONCLUSION

**Changer notre façon d'être n'est pas inné, et même loin d'être simple.** Il va falloir lire, essayer, relire, se former, réessayer. On ne sera pas toujours en forme et on ne sera jamais parfait. Il nous arrivera encore de perdre patience, ou au contraire de démissionner, mais **chaque pas que nous ferons vers une éducation plus positive**, participera à rendre meilleur le monde de demain. Si tous les enfants recevaient une éducation plus positive, nous aurions un monde différent, fait de **relations plus empathiques**, non pas basées sur des rapports dominés/dominants, mais sur le **respect mutuel**. Nous ferions un pas de plus vers un monde de paix.

Une série d'articles pour aller plus loin, suivez ce lien :

*Comment être efficace et bienveillant ? et Faut-il que nos enfants soient obéissants ?*

*La clé pour rester un parent bienveillant en toutes circonstances.*

*Comment éduquer nos enfants pour qu'ils deviennent ce qu'ils sont de mieux ?*

*Quels impacts avons-nous sur nos enfants, selon les neurosciences ? ; Voici le meilleur moyen pour influencer le comportement de nos enfants.*

*Devenir un parent cool, ça se travaille.*

*Comment être un parent positif sans être permissif ?*



# COUPS DE COEUR

## L'ESTIME DE SOI AU FIL DES PAS.

Les enfants n'arrivent pas au monde avec un manuel d'instructions....  
Etre parent n'est pas inné. Voici quelques coups de pouce pour vivre  
au mieux la relation avec votre ou vos enfant(s).

*Activités ou lectures  
intéressantes  
sélectionnées pour vous.*

Que l'on soit petit ou grand, vous serez certainement d'accord de dire que recevoir des paroles positives ou des marques d'attention : « ça fait du bien ! ». Nous en avons tous besoin. Et pourtant, nous fixons trop souvent notre attention sur ce qui ne va pas. Et si nous inversions la tendance ? En essayant par exemple d'être bienveillant envers soi-même et envers ceux qui nous entourent. Peut-être en se lançant un petit défi qui serait de dire des choses bienveillantes à votre enfant, votre entourage et à vous-même. En panne d'idées ? Nous avons découvert une liste qui vous propose 30 gestes simples pour y arriver. Il est possible de la télécharger <http://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/estime-de-soi-fil-des-jours.pdf>. N'hésitez pas à l'accrocher dans un endroit visible de votre lieu de vie et à l'utiliser sans modération....

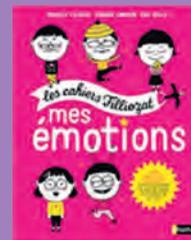
*Faire parler votre enfant  
de ce qui le rend fier et  
heureux.*

*Impliquer votre  
enfant dans les tâches  
quotidiennes.*



## LES CAHIERS FILLIOZAT

Isabelle Filliozat est une psychothérapeute qui a écrit de nombreux livres dans le domaine de la parentalité. Elle a notamment écrit des « cahiers » qui permettent aux parents et adultes d'aborder avec les enfants, de manière ludique et humoristique, des thèmes tels que les peurs, la confiance en soi et les émotions. Isabelle Filliozat propose encore bien d'autres choses sur le thème de la parentalité.



Intéressé? Alors prenez le temps de naviguer sur son site : [filliozat.net](http://filliozat.net). En vous souhaitant de vivre peut-être de bons moments de partage avec vos enfants au travers de ces cahiers d'expression.

## PARLER DES ÉMOTIONS DE MANIÈRE ORIGINALE...

Nous avons découvert, sur le site « [papapositive.fr](http://papapositive.fr) », une idée originale et ludique qui permet d'aider l'enfant à parler de ses émotions.



## Comment ça marche ?

A l'aide de personnages type lego, playmobil ou autre, l'enfant choisit le personnage qui représente ce qu'il ressent, ce qu'il est et le positionne comme il le veut sur un plateau où se trouvent des cases avec diverses émotions (le plateau et le guide d'utilisation sont téléchargeables gratuitement à l'adresse <http://papapositive.fr/plateau-aider-enfants-a-identifier-leurs-emotions-telechargement-gratuit/>).

Une fois le personnage placé, vous demandez à l'enfant d'expliquer la situation, ce qu'il ressent, ce qui ne va pas, ce dont il a besoin pour aller mieux, vers quelle émotion il aimerait que son personnage se déplace, etc. N'hésitez pas à laisser libre cours à votre imagination, à créer un plan de jeu qui vous convienne avec votre enfant (couleurs, dessins,...) et à y jouer de manière à répondre aux besoins de l'enfant et aux vôtres.



# COUPS DE POUCE



## LE SERVICE

### ACCUEIL TEMPS LIBRE

#### Pour les familles

Un lieu de centralisation des informations concernant l'accueil des enfants (2.5 ans -12 ans) en dehors des périodes scolaires (exemple : stage durant les vacances, activité ponctuelle, mercredi après-midi ou week-end. . .).

Nous éditons une newsletter avant chaque période de vacances reprenant les lieux et dates des stages sur la commune ainsi qu'une brochure à chaque rentrée scolaire pour les activités à faire durant l'année (accueil extrascolaire, activités artistiques, mouvement de jeunesse, sport, école des devoirs, . . .).

Vous pouvez recevoir les infos sur simple demande :  
atl@moucron.be

#### Pour les professionnels

Accueil des nouveaux opérateurs, soutien aux partenaires.

Organisations de formations, journées thématiques pour les professionnels et bénévoles qui s'occupent de vos enfants.

Lien entre les opérateurs et l'ONE\*

Mise à disposition d'outils et de matériel.

Aide et soutien à la réflexion sur les pratiques professionnelles et au développement de la qualité de l'accueil.

**Service Accueil Temps Libre  
Echevinat de la Famille et  
de la Petite Enfance**

**Rue de Courtai, 63  
056/860.473  
atl@moucron.be**



*Rejoignez-nous sur  
facebook  
Accueil Temps Libre Mouscron*



## “APPRENDRA”



Apprendre n'est pas un don. Cela s'apprend !

- La gestion mentale s'intéresse plus au «comment apprendre», et moins à «ce qu'il faut apprendre». Elle nous «apprend à apprendre». Pédagogie positive, valorisante qui renforce l'estime de soi et permet de renouer avec l'apprentissage.
- Chacun a un fonctionnement mental propre, différent des autres. Il est essentiel de connaître ce fonctionnement afin d'être efficace.
- Dans ce sens, la gestion mentale n'indique pas «une bonne façon de faire» mais aide l'enfant ou le jeune à trouver sa propre méthode, à partir de ses forces.

La gestion mentale peut accompagner :

- Chaque enfant, ado, adulte sans difficulté particulière, pour trouver sa propre méthode et retrouver le sens et plaisir d'apprendre
- Les enfants qui ont des difficultés de types « dys » (dyslexie, dyscalculie, ...), des troubles de l'attention, les enfants à hauts potentiels, ...
- Les parents pour accompagner positivement leur enfant dans ses apprentissages.
- Les enseignants pour redonner sens à l'apprentissage, adapter les cours aux différents profils et apprendre aux élèves à faire attention, mémoriser, comprendre, imaginer, ... en classe.

Nous proposons/Public cible.

- Différents ateliers : parents/ados (prochainement 20/01/2018 et 27/01/2018), préparation pour nos jeunes à l'entrée en secondaire et aux études supérieures  
Séances individuelles
- Des formations aux adultes : enseignement, services d'accompagnement, écoles de devoirs, entreprises...

\* Office de la Naissance et de l'Enfance.

- Des supervisions d'équipes pour une efficacité optimale.

*Les prix peuvent être adaptées en fonction des situations familiales.*

**Laëtitia et Sophie vous invitent à vous découvrir par ce biais et ainsi être plus efficace pour apprendre. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails, de renseignements : nous nous ajustons à vos besoins.**

**Sophie Barbieux**, enseignante, praticienne et formatrice en gestion mentale  
0477/43 8001  
barbieuxsophie@yahoo.fr

**Laëtitia Rogghe**, logopède, praticienne et formatrice en gestion mentale  
0484/94 43 77  
laetrogghe@hotmail.com  
Facebook : apprendrapedagogie - www.apprendra.be

## CO-NAISSONS NOUS ASBL



14

«Nous ne pouvons changer le monde que si nous changeons nous mêmes, et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer»  
Arun GANDHI, petit-fils de Mahatma GANDHI

Notre philosophie est de pouvoir promouvoir et soutenir des outils de communication et de gestion de conflits.

Nous proposons des formations et des ateliers sur des thèmes variés comme la parentalité «Mieux communiquer pour mieux éduquer» ou la communication relationnelle «Mieux communiquer pour mieux vivre en harmonie»

Nous nous appuyons principalement sur le process de la Communication Bienveillante, mais d'autres outils viennent compléter nos pratiques.

Les ateliers et formation proposés favorisent les mises en situation et les échanges entre participants à partir des situations réelles rencontrées.

Les parents peuvent rejoindre nos ateliers parentalité. Cycle de 7 ateliers .

Les adultes rejoindront nos ateliers Communication Bienveillante. Cycle de 8 ateliers.

Enfin il existe des formations » journée «  
Pour plus d'informations, consulter le site  
Co-Naissons-Nous.org

**Virginie Réant Plancke**, formatrice en communication relationnelle  
0033/6.10.90.04.32  
info@co-naissons-nous.org  
Facebook : Co Naissons Nous

## GRENOUILLE À POIS

« *Créer, c'est vivre deux fois* »  
A. Camus



Lorsque l'art et la créativité se mettent au service du soin....

Il n'est pas nécessaire d'avoir du talent en art ou de se considérer comme un être créatif pour venir à l'atelier. L'art-thérapie permet de s'exprimer autrement que par les mots, de donner des couleurs à sa vie et prendre le temps d'observer ce qui se passe en nous.. Dans un climat bienveillant, de fantaisie, de créativité et de découverte, j'accompagne la personne à exprimer entre autres ses émotions, ses difficultés, ses souvenirs, son vécu, «qui elle est», «ce qu'elle veut faire», «qui elle veut être», ..... L'accent est mis sur le développement de soi, de ses ressources, de son potentiel créatif et donc de son pouvoir de transformation. La démarche peut être individuelle ou en groupe, centrée soit sur du développement personnel, soit sur une approche plus thérapeutique ciblant alors une problématique (il est préférable dans ce cas de voir cette démarche comme complémentaire à une psychothérapie).

J'accompagne les enfants à partir de 7 ans ainsi que les adultes. Les rencontres sont fixées sur rendez-vous.

### Bénédicte Vandeputte

Praticienne en Art-thérapie, Enseignante, Infirmière  
0475/343040  
grenouilleapois@gmail.com  
www.grenouilleapois.be  
Facebook : L'Atelier de la Grenouille à pois

## SOPHROGAET



15

Stress, santé, éducation, découvrez tous les bienfaits que la Sophrologie procure au quotidien!

La sophrologie est une aide importante pour accompagner l'enfant dans son développement, au moyen de techniques simples qui permettront de prendre confiance en lui.

La sophrologie accompagne les ados vers un mieux-être physique, mental ou émotionnel. Elle intervient également dans la préparation des examens.

Les adultes découvriront la sophrologie pour renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que pour développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

- Matinées de formation pour les parents et les professionnels
- Séances individuelles Adultes – Etudiants – Enfants
- Organisation de groupes
- Vous souhaitez commander le guide pratique « Sophropote t'accompagne » ?  
Complétez le formulaire sur le site [www.sophrogaet.be](http://www.sophrogaet.be)

### Harduin Gaëtane

Enseignante, Sophrologue Caycédien, Formatrice  
Dottignies  
0472/581831  
sophrogaet@gmail.com  
www.sophrogaet.be

# CE N'EST PAS GRAVE SI...

Dans cette rubrique, avec un peu d'humour, voici des témoignages de parents qui vous permettront de relativiser et surtout de vous déculpabiliser.

Ce n'est pas grave si ... on attend que les enfants dorment pour sortir la glace».

Ce n'est pas grave si ... parfois on est content d'arriver au travail pour être au calme !

Ce n'est pas grave si ... il nous arrive de dire à nos enfants qu'ils sont fatigués et qu'ils doivent aller se coucher tout ça parce que notre série préférée va commencer.

Ce n'est pas grave si ... en cachette on mange les bonbons des enfants.

Ce n'est pas grave si ... parfois, on fait semblant de dormir pour que ce soit l'autre qui se lève la nuit.



# LE MOT DE LA FIN...

Ne pas jubiler tous les jours de notre vie de parent, est-ce mal ? Peut-être pas... mais cela reste malgré tout tabou. En effet, peu de gens osent dire qu'ils sont parfois perdus dans ce rôle qui, avouons-le, s'avère très demandant.

En réalité, être parent peut être prenant (même que, certains jours, on passerait volontiers notre tour). D'ailleurs, si on croit les études, ce sentiment est normal et c'est aussi beaucoup plus fréquent qu'on ne pourrait le penser. 😊

Évidemment, avoir un enfant est quelque chose de merveilleux, et avouer que ce n'est pas facile tous les jours ne fait pas de nous de mauvais parents. Au contraire, accepter et prendre du recul, nous permettrait de trouver des pistes de solution... 😊

prendre  
du  
recul

Bonheur

accepter  
c'est  
avancer

Parents

un enfant  
est quelque  
chose de  
merveilleux

# AGENDA



**Salon de la Famille**  
**Animations & Spectacles**  
**Edition spéciale** 

**SAM 24 02 18**  
 14h00 à 18h30

**DIM 25 02 18**  
 14h00 à 18h30

Entrée gratuite

**CENTR'EXPO**  
 RUE DE MENIN 7700 MOUSCRON

 Editeur Responsable : M<sup>me</sup> Ann Cloot, Echevine de la Famille et Petite Enfance 

Au prochain numéro :  
**Les limites et sanctions**

## Remerciements

*Merci à tous ceux qui  
 contribuent, de près ou  
 de loin, à la réalisation  
 de ce carnet !*

@

*vous voulez  
 apparaître dans  
 le carnet ?  
 atl@moucron.be*



*Témoignage  
Questionnement  
Coup de coeur*

*contactez-nous !*

.....  
*atl@mouscron.be*

*056/860.473*