

ÊTRE PARENT

365 jours par an et rester zen



RACHEL BLUTEAU

Les Éditions de
L'Apothéose

Conception de la page couverture : © Les Éditions de l'Apothéose

Liste de collaboratrices :

Auteure : Rachel Bluteau ps.éd

Correctrice : Marie-Pier Ouellette,

Gestion Éditoriale : Rachel Bluteau ps.éd.

Mise en page et couverture Version PDF : Cristina Tejada

© Rachel Bluteau ps.éd. 2018

Tous droits réservés

Sauf à des fins de citation, toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de l'éditeur.

Distributeur : Distribulivre

www.distribulivre.com

Tél. : 1-450-887-2182

Télécopieur : 1-450-915-2224

© Les Éditions de l'Apothéose

Lanoraie (Québec) J0K 1E0

Canada

apothéose@bell.net

www.leseditionsdelapothéose.com

Première édition :

Être parent 365 jours par an et rester zen

ISBN 978-2-924504-02-4 Version PDF

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec,

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2020 ISBN : 978-2-89775-355-9

Imprimé au Canada

À celles et ceux qui cherchent
Une source d'inspiration et un soutien
...c'est la visée.

Limites de responsabilité :

L'auteur ne revendique ni ne garantit l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Il décline toute responsabilité, expresse ou explicite, quelle qu'elle soit. Ce document ne remplace en aucun temps une consultation auprès d'un professionnel

À mes enfants, Marc-Olivier, Carolyn, Jean-Simon. Ils ont été et sont la source de mon devenir de parent. Parce qu'être parent, ça se construit au contact de l'enfant. Merci pour ce que vous avez été, est et sera...

Un remerciement sincère aux auteurs que j'ai lu. Ils ont contribué grandement à la réalisation de ce document par leurs écrits. Merci d'avoir osé écrire devenant ainsi source d'inspiration....

Un remerciement particulier à ceux et celles qui ont consacré de leur temps pour me lire et me faire part de leurs commentaires permettant ainsi d'améliorer le document. Nommons : Stéphanie Joyal, Marie-Pier Ouellette, Évelyne Marchildon et Jessica Lévesque, psychoéducatrice.

Un remerciement tout spécial à Cristina Tejeda qui a mis temps, énergie et patience pour la mise en page qui donne à ce document une touche artistique; ce qui en fait un document fort attrayant.

*« L'essentiel dans l'éducation,
Ce n'est pas la doctrine enseignée,
C'est l'éveil. »*

ERNEST RENAN (1823-1892)¹

¹ Écrivain, philologue*, philosophe et historien français.

* Philologie: science qui traite d'une langue d'un point de vue historique

INTRODUCTION

Dans le tourbillon de notre vie quotidienne, il est possible que nous soyons préoccupés par l'impact qu'elle peut avoir sur notre rôle de parent.

Nous voguons sans nous poser trop de questions jusqu'au moment où nous ressentons le sentiment de ne pas être à la hauteur. Le «politically correct» dicte que notre vulnérabilité ne peut être partagée : « C'est mal perçu d'avouer qu'on a besoin d'aide. Surtout pour un parent »²

Pourtant, nous aimerions pouvoir parler de « comment on se vit » dans notre « parentalité » et avoir la possibilité d'apprendre de notre vécu.

Tout en admettant la contribution de notre environnement (famille, communauté, travail, etc.) dans l'amélioration de notre qualité de vie, la seule personne que nous pouvons changer, c'est nous-même. Nous avons choisi d'éduquer un enfant, soit. Toutefois, la tâche la plus exigeante est de nous éduquer à être le parent que nous voulons être.

Le « comment on se vit » dans notre « parentalité » est de l'ordre de la satisfaction. Apprendre de notre vécu est de l'ordre de l'exercice de son rôle, c'est-à-dire de sa pratique.

Ce document aborde ces deux aspects qui sont étroitement liés. Il est conçu pour permettre de faire le point, d'initier un changement, d'améliorer ses actions dans un cadre interactif. L'idée est que notre sentiment d'être seul, voire démuné, se modifie. Personne n'est une île. Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès (Nelson Mandela). La visée est d'allumer la bougie de quelqu'un pour qu'à son tour, il brille de sa propre lumière.

Occupons-nous de nous!



Rachel Bluteau, ps.éd.

² Propos de Benoît DeGuire, directeur de La Relance jeunes et familles, organisme communautaire Hochelaga-Maisonneuve, La Presse, Montréal, 14 décembre 2012. p. A2

Avant de commencer!

L'acte d'apprentissage est le résultat d'une réflexion sur l'expérience³. La réflexion est un processus qui consiste à prendre du recul par rapport à une expérience pour s'interroger. L'apprentissage consiste à donner un sens à des événements passés ou actuels qui servent à guider le comportement futur.⁴

Cette démarche amènera un changement chez chacun, soit de l'ordre de l'homéostasie ou de l'évolution. Qui peut dire à quel changement ce document fait appel! C'est à chacun de vivre l'expérience.

Pour certains, il leur offrira des connaissances leur permettant d'apporter des ajustements, de faire de l'autocorrection (homéostasie). Pour d'autres, il leur offrira l'opportunité de poursuivre leur développement personnel (évolution). Chacun verra à l'utiliser en fonction de ses objectifs. Des lectures suggérées sont listées à la fin pour ceux intéressés à approfondir des thématiques.

Dans un cas comme dans l'autre, vouloir changer ne suffit pas. Le changement est le résultat d'un apprentissage.

C'est à chacun de passer du désir au plaisir d'obtenir des résultats. Alors, ACTION!

Bonne route!

N.B. Bien que ce document soit complet en soi, il est fortement recommandé que vous soyez accompagné dans le cadre d'une consultation ou d'un atelier.

³ King K. The role of adventure in the Experiential Learning Process. Journal of Experiential Education 11 (2), 4-8, 1988

⁴ Blanchard K.; Trouver son talon d'Achille, Magasine Premium, Fév.-Mars 2013, p.32

SOMMAIRE

SOMMAIRE	8
MODULE 1 : FAIRE LE POINT	10
Pourquoi entreprendre une réflexion sur son rôle de parent?	10
Se situer par rapport à la démarche	14
Où j'en suis comme parent ?	15
MODULE 2 : QUI SUIS-JE COMME PARENT ?	17
Faire son portrait	18
<i>Grille d'auto évaluation</i>	19
Résultat de l'auto-évaluation	26
Objectifs de développement	28
Interagir en connaissant le niveau de maturité.	29
Résultats du quiz.....	35
MODULE 3 : LA SATISFACTION À L'ÉGARD DE SA PARENTALITÉ.	36
Le stress.....	36
La psychodynamique	37
Les ingrédients de la satisfaction à l'égard de la parentalité.....	38
1. <i>Le sens de la parentalité</i>	39
2. <i>La cohérence de la parentalité</i>	39
3. <i>Le soutien</i>	40
4. <i>Le pouvoir d'agir (« empowerment »)</i>	40
5. <i>La reconnaissance</i>	41
RÉSUMONS !	43
MODULE 4 : RÉINVENTER SA PARENTALITÉ	45
Qu'est-ce qu'une pratique ?	45
Qu'est-ce que cela implique pour le parent ?	46
Comprendre son rôle et ses responsabilités de parent. . .	46
Avoir une vision différente de son rôle de parent.....	51
Connaître les compétences liées à cette vision du rôle	53
Connaître comment exercer cette vision du rôle.....	60
Connaître les conditions de l'exercice du rôle.....	68

MODULE 5 : « LA BOÎTE À OUTILS »	73
Connaître les outils soutenant l'exercice de cette vision du rôle	73
1. <i>Le projet</i>	74
2. <i>La communication</i>	80
3. <i>La responsabilisation</i>	91
4. <i>L'encadrement : «Love is not enough»</i>	95
4.1 Profil de l'enfant	101
4.2 L'attachement	111
4.3 La discipline	113
4.4 Conscience et jugement.....	121
4.5 Les mécanismes catalyseurs.....	131
4.6 La gestion de conflits.....	133
4.7 La délégation et la prise de decision	139
5. <i>L'art de poser des questions</i>	145
6. <i>Les conduites</i>	151
6.1 L'éthique	151
6.2 Les valeurs	158
6.3 Le code	160
7. <i>Le partenariat</i>	162
8. <i>Prendre des risques</i>	165
9. <i>L'amélioration ou se parfaire</i>	168
MODULE 6 : GO ! GO ! GO !	172
Réinventer sa culture familiale	172
CONCLUSION.....	179
Annexe I	182
Annexe II.....	189
Annexe III	192
Lectures suggérées.....	196

MODULE I



FAIRE LE POINT

*« La vie ne vaut pas la peine d'être vécue
si elle n'est pas remise en question »*

- SOCRATE

POURQUOI ENTREPRENDRE UNE RÉFLEXION SUR SON RÔLE DE PARENT?

Vous arrive-t-il d'avoir de telles pensées ou de tels sentiments?

« Je me répète que c'est impossible, que je ne pourrais jamais, que c'est trop pour mes forces, trop pour ma petite tête qui va éclater sous le poids des responsabilités.

Quelle cruelle et lourde responsabilité que celle de mettre un enfant au monde sans garantie, sans l'ombre d'une assurance qu'on pourra le rapporter au magasin si jamais une pièce fait défaut.

Quelle police d'assurance pourra me garantir que le quelqu'un ou le quelque chose en question ne sera pas misérable toute sa vie ou que son bonheur ne sera pas gâché par... »⁵

- On ne se considère pas souvent à sa juste valeur.
- On se sent vite coupable comme si tout était de sa faute.
- On pense que comme parent l'on se doit de tout savoir avant même d'apprendre.
- On se demande si on a une perception juste de ses compétences.
- On pense que pour être un bon parent, on se doit de tout connaître de son enfant, que rien ne doit nous échapper.
- On pense qu'avec de la volonté et une pensée positive nous allons réussir.

⁵ Petrowski Nathalie: Maman Last Call, Boréal, 1995 p.18



- On pense (et on nous le fait sentir) que nous sommes les seuls à pouvoir agir, à savoir agir (omnipotence).
- On est sollicité de part et d'autre et confronté à de multiples situations, par moments on a l'impression d'avoir ni queue ni tête.

Devant de telles idées et de tels sentiments, il n'est pas étonnant de constater qu'être parent soit perçu comme peu enviable voire peu valorisé ce qui crée ainsi une insatisfaction.

Au contraire, pourrait-on se considérer comme un parent qui a le rôle le plus important et... être fier de l'avoir choisi.

Alors, pourquoi entreprendre une telle réflexion?

Pour se considérer comme un parent qui est fier d'avoir choisi ce rôle et pour assumer les responsabilités liées à ce rôle, nous avons besoin d'améliorer son sentiment d'auto efficacité...C'est un jugement que l'on porte sur sa capacité à réaliser une action afin d'obtenir les résultats attendus.⁶

Le sentiment d'auto efficacité est une perception du parent à mener à terme différentes tâches liées à leur rôle parental et de leurs habilités à influencer positivement les comportements et le développement de leur enfant. Coleman et Karraker, 1997.⁷

Pour mener à bien l'exercice de son rôle, il est fondamental de croire en sa capacité à se motiver et à mettre en branle tous les moyens à sa disposition, quelle que soit la situation afin d'avoir une emprise sur les événements.

L'efficacité se développe avec l'expérience c'est-à-dire dans la pratique, en ce sens elle est sagesse⁸ parce qu'elle émerge des interactions parent-enfant au jour le jour.

*« S'il existait une recette miracle pour être de bons parents, ça se saurait!
En attendant, il n'est pas défendu de prendre quelques conseils. »*
AUTEUR INCONNU.

⁶ Définition: Inspiré d'Albert Bandura, psychologue canadien: Magasine Premium, Sept.oct. 2011 p.63

⁷ Revue de psychoéducation Vol 39, no 2, 2010 p. 126

⁸ Voir Module IV Réinventer sa parentalité : Qu'est-ce qu'une pratique?

© Rachel Bluteau, ps.éd.; 2018

Tous droits réservés

Évaluation de satisfaction à l'égard de votre rôle de parent

Où êtes-vous par rapport à votre satisfaction dans votre rôle de parent?

1. Avez-vous un sentiment de lourdeur dans vos responsabilités entraînant une pression.

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

2. Avez-vous le sentiment que vos responsabilités sont peu stimulantes ce qui vous démotive et vous porte à vous déresponsabiliser ?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

3. Avez-vous le sentiment de vivre comme si tout était urgent?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

4. Avez-vous le goût de vivre cela autrement?

- | | |
|--------------|----------------|
| a) Nullement | c) Moyennement |
| b) Peu | d) Tout à fait |

Ce document propose des paramètres⁹ pour soutenir le développement de sa pratique parentale afin de relever les défis de la parentalité.

À la fin de la démarche on sera en mesure de comprendre :

1. Ce qu'est la satisfaction à l'égard de sa parentalité;
2. Les ingrédients de la satisfaction à l'égard de sa parentalité;
3. Ce que la satisfaction à l'égard de sa parentalité implique pour le parent.

On sera en mesure d'améliorer son sentiment d'auto efficacité en :

1. Ayant une meilleure connaissance de soi;
2. Ayant des outils permettant de soutenir l'exercice de son rôle;
3. Ayant la possibilité d'influencer un changement de la culture familiale.

⁹ Paramètres = Éléments nécessaire pour comprendre, analyser et juger