

7 CLÉS POUR DEVENIR UN PARENT CONFIANT

1. S'informer, mais pas par n'importe quel moyen !

S'informer est le meilleur moyen pour trouver des clés en tant que parent. Mais on a beau lire, se renseigner, il y a tous les conseils du monde et parfois pas adaptés à NOTRE enfant. Alors comment faire ? Se baser sur les recherches scientifiques d'abord. Ce sont des données fiables et vérifiées. Les **neurosciences** en particulier, nous apprennent beaucoup sur le développement des enfants.

Par exemple, lorsque nous sommes soumis à un stress, c'est notre cerveau reptilien qui prend la main et nous dicte notre conduite. Nous nous mettons alors en position de survie et notre réaction est soit la fuite, soit l'immobilisation, soit l'agression. C'est vrai pour nos enfants aussi !

Pour aller plus loin : Catherine Gueguen, Catherine Dumonteil-Kremer ou encore Isabelle Filliozat ont écrit plusieurs livres sur ces sujets. Isabelle Filliozat donne aussi des conférences très intéressantes (certaines sont disponibles gratuitement sur sa chaîne [Youtube](#)).

2. Répondre aux besoins de l'enfant

Répondre aux besoins de l'enfant ne signifie pas céder à toutes ses envies. Distinguer ce qu'est un réel besoin d'une envie passagère est essentiel. Mais comment faire ?

Voici une liste des **besoins fondamentaux** d'un très jeune enfant (moins de 3 ans) :

- ❖ Physique : manger, boire, dormir (repérer le moment où les signes de sommeil se font sentir chez l'enfant), être propre / hygiène, se vêtir en fonction du temps et de la température, se dépenser physiquement, être soigné si besoin
- ❖ Affectif : son réservoir d'amour doit être rempli régulièrement sinon c'est la crise assurée ! L'enfant a besoin de contacts chaleureux, de pouvoir s'exprimer sans négation de ses sentiments et être respecté comme tout être humain.
- ❖ Sécurité : être en confiance avec son parent, en sécurité physique et affective, dans un environnement familial avec ses repères, sa routine, mais aussi prendre son autonomie petit à petit sous l'œil attentif de ses parents prêts à l'accompagner
- ❖ Communication : parler, être entendu et dialoguer
- ❖ Apprentissage : apprendre naturellement par imitation des parents mais aussi en explorant son univers, en mettant à la bouche souvent, en touchant, en bougeant son corps, en écoutant, en observant et aussi en jouant !

Rester à l'écoute de son enfant est primordial, encore plus lorsqu'il s'agit d'un nouveau-né. L'observer permet de mieux le comprendre dans ses besoins fondamentaux. Plus vous remarquerez son attitude lorsqu'il sera en demande, plus vous anticiperez son besoin rapidement et éviterez ainsi les crises. En répondant correctement à son besoin, vous augmentez votre compétence parentale et votre sentiment de satisfaction. L'observation est donc la clé mais cela demande du temps et de la patience.

Les envies se développent avec l'âge. Un nourrisson n'a pas d'envie, il n'a que des besoins qui demandent à être comblés. C'est en grandissant que l'enfant commence à exprimer ses envies. Par exemple, un enfant de 2 ans commence à avoir envie de faire seul. C'est son besoin de s'affirmer en tant qu'être humain différent de son parent et de grandir en autonomie qui le pousse dans cette envie. Pour autant, nous ne pouvons pas toujours accepter cela, surtout lorsque sa sécurité est en jeu. C'est donc à nous parent, de distinguer si l'envie peut correspondre à son besoin fondamental ou non.

Prenons un exemple : l'enfant veut commencer à manger seul. Vous pouvez alors lui donner une cuillère pour qu'il s'habitue à ramasser l'aliment et le porter à sa bouche. Mais il y a de grandes chances que la cuillère arrive à destination à moitié vide. Si vous le laissez faire complètement, le repas peut s'éterniser et l'enfant s'énerver car son besoin de manger n'est pas comblé. C'est donc à vous de compléter en le faisant manger en même temps qu'il essaye de manger par lui-même. Ainsi, le besoin d'autonomie et le besoin de manger sont comblés tous les deux.

Il y a aussi souvent le cas où l'enfant n'a pas envie. Prenons l'exemple de la fièvre : l'enfant n'a pas envie de prendre son sirop. Qu'est-ce qui prime ? Le besoin ! Il a besoin d'être soigné. C'est dur pour nous en tant que parent de forcer son enfant à avaler le sirop mais nous savons que c'est pour son bien.

3. Etablir des règles familiales réalistes

Notre vie tourne autour de droits et de devoirs. A la maison, c'est pareil ! **Donner un cadre** à l'enfant est important pour lui donner des repères, lui faire comprendre la vie en société, mais aussi pour **se respecter** les uns les autres, au sein de la famille.

Le nombre de règles et leur complexité évoluent avec l'âge de l'enfant car il n'est pas capable d'en intégrer beaucoup à la fois. Il faut que la règle soit à sa portée. La répétition est également de mise. C'est en faisant et refaisant que l'enfant intègre la règle. Souvent il testera d'abord l'interdit. Le meilleur moyen est d'alors tourner la règle en positif.

Par exemple : si l'enfant jette un jouet, nous aurons tendance à lui ordonner « Ne jette pas ! ». Or si nous tournons la règle de manière positive, « Range le jouet à sa place, pose-le dans la caisse rouge, pour le mettre en sécurité. », il ne retiendra plus le mot « jette » mais « range » ou « pose ». De plus, donner des instructions précises l'aidera à passer à l'action (« dans la caisse rouge »).

Le fait de ranger ses affaires n'est possible au départ que si nous le faisons avec lui. En lui montrant les gestes que nous attendons de lui et en l'accompagnant, il sera plus enclin à nous imiter. Puis, en grandissant, l'enfant intègre une autre partie de la règle. Par exemple, une fois qu'un jeu est fini, il faut le ranger à la place où on l'a pris. En l'amenant, au fur et à mesure, à comprendre les différentes parties d'une règle, on l'aide à l'intégrer plus facilement.

Globalement, il faudra l'accompagner jusqu'à ce qu'il soit capable de la respecter de bout en bout, seul et sans notre aide.

Attention, pour que tout cela fonctionne, il faut être **constant** dans les règles données. Si la consigne change selon votre humeur ou votre degré de patience, elle restera incompréhensible pour votre enfant.

Ces règles l'aideront aussi **pour l'entrée à l'école**, où nombre de règles sont à respecter !

Voici un article qui vous peut vous aider à établir des règles : [Naître et Grandir](#)

4. Avoir des temps de qualité avec son enfant

Passer des moments amusants avec son enfant aide à renforcer le sentiment de confiance dans la relation. Tout comme dans une relation amoureuse ! **L'amour** demande d'être nourri chaque jour, par des mots doux ou des petits gestes du quotidien. L'enfant a un énorme besoin d'amour pour pouvoir grandir et s'épanouir.

Prenons le temps de passer au minimum **15 minutes par jour** avec lui. Posons-nous un instant et soyons attentif à ce qu'il nous dit. Parfois, l'enfant ne parle pas forcément et préfère jouer avec nous. Le **jeu** est un excellent moyen de passer un temps de qualité ! Cela permet à l'enfant de s'exprimer autrement, par un moyen ludique. Les balades en famille sont également un temps pour s'émerveiller de petits riens, qui nous paraissent souvent, à nous adultes, d'une grande banalité, mais qui sont de grandes découvertes pour eux ! Les choses les plus simples sont parfois les plus amusantes : un bout de carton qui deviendra une voiture, un bout de chiffon qui se transforme en doudou, un rouleau de papier toilette qui devient une longue vue pour observer notre environnement, un bâton qui se change en baguette magique, etc. L'important n'est pas l'objet avec lequel vous jouerez, l'important est de passer un bon moment ensemble !

5. Se ressourcer

Prendre du temps pour soi est essentiel pour ensuite pouvoir prendre soin des autres. S'occuper d'un enfant est très prenant. Pour garder confiance dans votre rôle de parent, il vous faut de la patience. Et la patience n'est guère au rendez-vous lorsque nous sommes stressés ou fatigués...

Prenez le temps de vous reposer, de vous **détendre**, en faisant des activités qui vous ressourcent. Faites garder vos enfants une heure par semaine (minimum !) par votre conjoint.e, un.e ami.e, un grand-parent, un.e voisine ou une baby-sitter si vous en avez les moyens. Cela vous permettra de vous évader un moment, ne plus penser à votre to-do-list. Et ce, même s'il reste des choses à faire (il en restera toujours ^^) ! Tout n'est pas urgent. Pour une fois, remettez au lendemain, et prenez le temps de faire ce qui vous plaît : activité artistique, activité sportive, balade, sortie avec des ami.e.s, un soin en institut, etc. Vous pouvez aussi rester chez vous, mais en vous isolant pour lire, méditer, écouter de la musique, téléphoner à un.e ami.e, jardiner, sans que personne ne vous interrompe dans votre activité. Cela permettra de vous **recharger en énergie positive** et vous en avez besoin ! Oui, il faut être à l'écoute des besoins de ses enfants, mais pour cela, il faut d'abord être à l'écoute des siens, les reconnaître et les combler !

6. Partager avec d'autres parents

Tout le monde a ses mauvais moments. Partager votre vécu et vos ressentis avec d'autres parents vous permettra de **relativiser**. Chaque parent rencontre certaines difficultés, pas forcément les mêmes que les vôtres. Vous vous rendrez aussi compte de tout ce qui se passe bien chez vous, en comprenant que c'est un problème pour d'autres ! Et en vous apercevant que tout le monde rencontre des problèmes, vous pourrez vous **déculpabiliser** ! Nous ne pouvons pas être parfait.e en permanence, même si nous le voulons, c'est la nature humaine. Mais vous serez toujours le meilleur parent pour votre enfant, sa référence à lui, la personne qu'il aime le plus au monde. Et rien que pour ça, vous êtes parfait.e 😊

7. S'affirmer

Un parent se doit de s'informer avant tout pour se faire ses propres idées. C'est comme cela qu'il peut choisir en toute conscience la parentalité qu'il souhaite vivre. Être à l'écoute des autres permet aussi d'apprendre de nouvelles astuces. Mais un parent confiant ne suit que les conseils qui lui paraissent adaptés à son enfant. A force d'**expérience**, le parent peut **affirmer ses choix** avec justesse. Cela n'empêche que nos enfants sont tous différents et notre manière d'être avec chacun d'entre eux aussi. S'affirmer, c'est agir avec la profonde conviction que sa manière de faire est la bonne, à tel instant, avec tel enfant.

Affirmer ses choix devant les autres est important pour asseoir son identité de parent. Les faire respecter par d'autres est autre chose. Souvent, lorsque l'enfant est gardé, nous souhaiterions que la personne en charge de notre enfant agisse de même. Cependant, chacun est différent et perçoit l'enfant de manière différente. S'affirmer ne veut pas dire exiger. Nous ne pouvons imposer notre point de vue mais nous pouvons en **discuter**. Si la personne qui garde régulièrement notre enfant fait différemment mais avec des **valeurs** que nous soutenons, c'est déjà un tel soulagement ! Et l'enfant profite d'une manière d'apprendre la vie autrement.

Conclusion

Pour se faire confiance, nous avons d'abord vu qu'il fallait **s'informer efficacement**. Puis, à force d'observation, nous apprenons à répondre aux **besoins fondamentaux** de notre enfant. Plus l'enfant grandit, plus nous lui donnons de **règles** à respecter, adaptées à son âge et à son évolution. De plus, il est très important d'avoir des **temps de qualité** pour renforcer le lien parent-enfant. Par ailleurs, nous avons perçu que, pour pouvoir tenir son rôle de parent dans la durée, il faut **se ressourcer**, prendre en compte ses propres besoins. **Partager** avec d'autres parents nous permet parfois de relativiser nos problématiques. Mais c'est en **s'affirmant** dans nos convictions, sans exiger des autres, que nous prenons alors toute confiance dans notre rôle.

Tout cela est possible seulement si vous avez conscience de vos pensées et de vos actes. Vous pourrez ainsi les remettre en question et progresser. Et pour cela, rien de mieux que la **méditation** ! Mais je vous en parlerai plus en détails dans ma **Newsletter** 😊

VIVEZ L'INSTANT PRÉSENT EN
PLEINE CONSCIENCE,

VOTRE AVENIR VOUS LE
RENDRA !

