

PARENTS HEUREUX,
famille heureuse

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Parents heureux, famille heureuse : la parentalité positive,
ça commence par nous! / Priscilla Beauregard

Nom : Beauregard, Priscilla, auteure

Identifiants : Canadiana 20230083943 | ISBN 9782898042904

Vedettes-matière : RVM : Parents – Psychologie | RVM : Parents – Santé
mentale | RVM : Rôle parental – Aspect psychologique

RVM : Parents et enfants

Classification : LCC HQ755.8.B43 2024 | CDD 155.6/46–dc23

© 2024 Les éditions JCL

Image de la couverture : Evgeniatamanenko / iStock

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada



Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messaging-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

PRISCILLA BEAUREGARD

PARENTS HEUREUX,
famille heureuse

**La parentalité positive,
ça commence par nous!**

LES ÉDITIONS JCL 

*À mes enfants, qui m'ont permis de
guérir plus que n'importe quelle thérapie !*

TABLE DES MATIÈRES

Introduction • 11

Mon histoire • 11

La parentalité positive, c'est quoi? • 13

En quoi les besoins des parents sont-ils aussi importants que ceux des enfants? • 15

Chapitre 1 – La connaissance de soi • 17

La mise à jour de notre histoire • 17

L'enfance • 20

Les blessures émotionnelles • 20

L'enfant que tu as été • 22

L'identité • 25

L'égo • 26

Intégration • 29

La préparation (ou le moment avant de devenir une personne indispensable pour un autre être humain) • 32

Ta vision de la parentalité avant d'avoir un enfant • 32

Ta relation avec l'autre parent • 36

Intégration • 39

Aujourd'hui • 41

Ta responsabilité dans les dynamiques relationnelles • 41

Tes déclencheurs émotionnels • 43

Ton style de vie • 46

Intégration • 48

En bref • 49

Chapitre 2 – La reconnexion à soi • 51

Les blocages communs • 51

Le sacrifice du parent moderne (quel titre dramatique!) • 58

Tes valeurs • 60

Ta reconnexion • 72

Par le corps • 73

Par la tête • 76

Par l'âme • 78

La découverte de qui tu es • 82

Remplir son seau • 83

Ce que tu désirais dans le passé... et ce que tu veux maintenant • 84

Ce que tu as toujours désiré • 88

L'espace • 90

En bref • 98

Chapitre 3 – L'affirmation • 101

Pourquoi entretenir des relations en dehors de ta famille • 101

T'observer dans tes relations • 105

Tes besoins • 108

Reconnaître les signaux • 111

Reconnaître le besoin • 112

Exprimer ses besoins • 114

Répondre à ses besoins • 116

Le jugement • 117

L'affirmation • 126

L'intention • 130

La culpabilité (le sujet préféré de tous les parents!) • 135

Le terrain de jeu • 143

En bref • 146

Chapitre 4 – La cocréation • 149

Le besoin d'attention par rapport au besoin
de connexion • 151

Les langages de l'amour • 157

S'autoriser à être reçu par l'autre • 163

Ta présence en relation • 169

Accueillir l'autre dans ton quotidien • 176

Le besoin de l'autre • 181

Le conflit • 184

Être dans le moment présent • 188

Les respirations conscientes • 192

L'automassage • 192

La méditation • 192

Être en nature • 193

Faire du sport • 193

Le soupir • 194

En bref • 194

Conclusion • 197

Remerciements • 207

INTRODUCTION

MON HISTOIRE

Je m'appelle Priscilla Beauregard, je suis maman de trois enfants et je dirige Refuge Bohème, une entreprise spécialisée en relation d'aide qui privilégie la reconnexion avec soi et l'épanouissement personnel. Ayant des expériences professionnelles comme éducatrice spécialisée (à la DPJ, dans des CPE, des écoles primaires, un CLSC – volet santé mentale jeunesse ainsi qu'en violence conjugale), j'ai eu la chance d'analyser différentes approches et interventions afin de les transposer dans ma propre famille. Toutes les familles que j'ai côtoyées au cours de ces années m'ont appris énormément sur les dynamiques relationnelles.

Mon constat a été que peu importe le milieu, le bagage de vie, la famille, tout revient au même point. Ce n'est pas nos interventions qui font réellement la différence dans notre dynamique familiale, mais bien l'analyse profonde de nos réactions et de nos déclencheurs.

J'ai donc lancé mon entreprise afin d'offrir des accompagnements qui aident les gens à mieux se comprendre, à reconnecter avec ce qu'ils veulent réellement comme relation et à se sentir en harmonie avec leurs choix. L'accompagnement Génération Bohème a adopté cette vision pour donner des outils aux parents afin qu'ils développent leur capacité à «être» plutôt que de rester à l'étape du «faire». Je leur apprends à écouter leurs besoins et leurs désirs afin qu'ils augmentent leur disponibilité émotionnelle.

Mais avant, j'ai appliqué ces conseils dans mon quotidien. En effet, la journée où j'ai compris que l'harmonie de ma famille commençait par mon équilibre personnel et mon bien-être quotidien, toutes mes relations ont changé. Évidemment, ce n'était pas des notions que je connaissais avant de devenir maman pour la première fois. Quand j'ai eu ma fille, j'ai agi comme la majorité des parents. Je me suis donné comme mission de la protéger des blessures que j'avais vécues moi-même dans mon enfance. En fait, je croyais que pour être une bonne maman, je devais tout faire pour qu'elle se sente aimée, entendue et importante ; tout ce que j'aurais souhaité ressentir quand j'étais plus jeune.

Après ma fille, j'ai eu deux autres enfants, une fille et un garçon. J'étais comblée. Leurs premières années de vie ont été un charme. Les grossesses ont été simples, et les accouchements aussi. Avec les enfants, tout se passait à merveille. C'était exactement ce que j'avais souhaité et imaginé ! Je me sentais incroyablement bien dans mon rôle de maman.

Lorsque ma plus vieille a eu quatre ans, ses comportements ont commencé à me perturber. Elle n'était plus du tout la même avec moi. Elle ne semblait plus vouloir vivre des moments privilégiés en ma compagnie, et ses mots étaient de

plus en plus blessants. Cela me causait beaucoup de peine ; je pleurais très souvent. Pourquoi ma fille me repoussait-elle ? Je voulais tant qu'elle se sente aimée et importante.

Puis, les crises familiales ont surgi. Plus elles s'amplifiaient, plus je me sentais impuissante. J'avais beau avoir un bagage d'outils incroyables, rien ne fonctionnait. Mon mari essayait de me soutenir de son mieux. Mais comme il travaillait beaucoup, j'étais souvent seule pour affronter ces situations difficiles.

Pendant environ quatre ans, la relation avec ma plus vieille a continué d'évoluer. Il y a eu des hauts, mais aussi des bas. Lorsqu'elle a eu huit ans, son comportement avait atteint un point qui m'apparaissait comme critique. Après avoir analysé la situation sous tous les angles, j'ai dû me rendre à l'évidence : quelque chose ne fonctionnait pas dans mes interventions. Avec les autres adultes, ma fille agissait différemment.

Les intervenants à qui j'ai demandé du soutien me disaient que mes interventions étaient parfaites. Ils m'ont tous conseillé de recourir à une évaluation médicale/neurologique pour découvrir la source du problème. Mais mon cœur de maman savait que ce n'était pas la voie à prendre. Comment pouvais-je soutenir ma fille à travers ses difficultés ? Et si, malgré mes bonnes intentions, ce n'étaient pas mes interventions auprès d'elle qui changeraient tout, mais plutôt qui j'étais comme maman ?

LA PARENTALITÉ POSITIVE, C'EST QUOI ?

Derrière chaque comportement se cache un besoin.

La parentalité positive a fait ses preuves dans le domaine de l'éducation, et les parents d'aujourd'hui lui accordent

beaucoup d'intérêt. Cette approche propose de mettre l'enfant sur un pied d'égalité avec soi-même et de comprendre ses stades de développement afin de l'aider à affronter différentes situations de la vie. La parentalité positive favorise la confiance en soi, le développement de l'intelligence émotionnelle ainsi que l'autorégulation émotionnelle. Évidemment, cela amène l'enfant à développer une communication bienveillante avec son entourage afin de créer des relations saines.

Les intervenants dans le milieu de l'éducation qui utilisent cette approche prônent le mantra suivant: derrière chaque comportement se cache un besoin. Étant donné que le cerveau de l'enfant est encore immature, cette approche bienveillante est le moyen adéquat pour répondre aux besoins de l'enfant et l'aider à avoir une meilleure conscience de lui-même et de ses comportements. Ainsi, s'adapter à l'enfant, comprendre ce qu'il vit et lui donner les meilleurs outils pour affronter des situations difficiles sont les principales actions à exécuter pour qu'il développe son intelligence émotionnelle.

Souvent, les enfants sont beaucoup plus connectés à eux-mêmes et à leurs capacités qu'on le croit. Nous avons tendance à projeter ce que nous pensons être bon pour eux sans même prendre le temps de leur demander leur avis.

Si tu as choisi le présent livre, c'est probablement parce que le propos t'a interpellé, entre autres parce que tu as déjà effectué des recherches sur cette approche ou lu des articles à ce sujet. J'adore cette façon d'aborder l'éducation, mais j'ai repéré une faille dans la transmission de celle-ci. Le tout est axé sur les besoins de l'enfant... mais pas du tout sur ceux des parents.

EN QUOI LES BESOINS DES PARENTS SONT-ILS AUSSI IMPORTANTS QUE CEUX DES ENFANTS ?

Voici un constat flagrant : pour détecter le besoin derrière les comportements de ton enfant, tu dois être disponible émotionnellement afin de bien observer ton enfant. Et de nos jours, ce n'est pas chose simple ! Entre les responsabilités au travail, la charge mentale familiale, les nombreux rendez-vous, etc., il reste peu d'espace pour se sentir détendu et disponible. Pour être réceptif émotionnellement, tu dois prendre soin de toi quotidiennement en plus d'utiliser des outils d'autorégulation des émotions. De cette façon, ton réservoir interne de disponibilité sera rempli et tu pourras offrir le surplus à ton enfant ! C'est ainsi qu'on récolte pleinement les bienfaits de la parentalité positive. Tu pourras donc agir comme un pilier pour ton enfant dans les différentes phases de sa vie.

Mais comment on apprend à avoir de la disponibilité émotionnelle pour quelqu'un d'autre ?

Un des enjeux soulevés par les parents qui utilisent cette approche est la pression du parent parfait. Tous ceux qui ont des enfants ont déjà entendu ces paroles : « Il n'y a pas de parent parfait », « Ne te mets pas trop de pression » ou encore la fameuse phrase : « Prends du temps pour toi, c'est important ! »... Tout ça, c'est bien beau, mais nous pouvons nous sentir facilement incompetents si nous n'avons pas les outils nécessaires pour nous recentrer sur nous-mêmes et prendre soin de nous à travers cette aventure qu'est la parentalité. Et sans ces outils, on devient plus impatient et plus irritable. Nous tentons d'appliquer quelque chose qui, en théorie, devrait nous rendre la vie plus facile, et le quotidien avec notre enfant plus serein. Mais souvent, c'est le contraire qui se produit ! La rigidité du protocole du « super parent » finit par nous

tomber sur les nerfs. Et plus on s'épuise, plus on commence à croire que c'est beaucoup plus simple de mettre le bonheur de sa famille en priorité et de placer ses besoins personnels en dernier. Ainsi, tout le monde sera content! Nous prendrons soin de nous quand les enfants quitteront la maison!

Tu te reconnais là-dedans? Ce portrait est un peu trop près de ta réalité et ça te fait peur (ou rire, tout dépendant de ton niveau de désespoir!)? T'inquiète, moi aussi, je me suis sentie comme ça. Et pourtant, étant diplômée en éducation spécialisée, je pensais avoir les bons outils! J'avais confiance en mes habiletés d'intervenante pour créer la meilleure vie pour mes enfants. Cependant, il me manquait une base très importante... en fait, la plus importante: moi.

Dans ce livre, j'explique ma vision de la parentalité positive en toute authenticité. Je te donne une clé pour t'aider à mieux te comprendre en tant que personne, et aussi en tant que parent. Ainsi, tu deviendras le parent que tu as toujours eu envie d'être et tu reprendras en main ta dynamique familiale comme *toi* tu le veux. Dans les prochains chapitres, je t'accompagne étape par étape afin que tu te sentes plus ouvert émotionnellement, et donc plus enclin à soutenir ton enfant dans toutes les étapes de sa vie et, surtout, de la tienne. Je te propose de suivre les étapes dans l'ordre puisque, comme tu le verras, elles dépendent les unes des autres! Tu auras aussi la chance de bénéficier de quelques réflexions supplémentaires dans le chapitre 1 pour t'aider à activer à fond ton mode introspection!

Alors, on plonge?