

# LE GUIDE DU PARENT ZEN



**5** astuces pour rester  
calme et bienveillant !



## CONTENU

POURQUOI ET COMMENT ? .....	2
QUI JE SUIS?! .....	2
ASTUCE #1 : SOUFFLEZ ET SAUTILLEZ AVANT DE REAGIR.....	3
LA RESPIRATION .....	3
DEFOULEZ-VOUS .....	3
REPENSEZ AUX BONS MOMENTS .....	4
ASTUCE #2 : FAITES UN PLANNING AVEC VOTRE ENFANT POUR L'IMPLIQUER .....	5
ASTUCE #3 : DECRYPTER SES EMOTIONS POUR EVITER LES CRISES .....	6
ASTUCE #4 : TRAVAILLEZ EN EQUIPE, COMMUNIQUEZ AU SEIN DU COUPLE.....	6
LE TRAVAIL D'EQUIPE .....	7
COMMUNIQUEZ ! .....	7
PRENEZ UN JOUR « OFF ».....	7
ASTUCE #5 : MEDITER AVEC VOS ENFANTS : .....	8
LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE .....	8
CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE .....	8

## POURQUOI ET COMMENT ?

Amis parents : vous aimez vos enfants mais vous êtes parfois à bout. Vous ne leur voulez que du bien, pourtant il y a des moments où vous n'en pouvez plus.

Pour tous ceux et celles qui veulent apprendre à garder leur calme et profiter pleinement de leurs enfants, j'ai réuni ici 5 astuces qui fonctionnent pour moi. Essayez-les, je suis certain qu'elles fonctionneront pour vous également.

**Restons Zen et focalisons-nous sur les bons moments passés en famille !**



## QUI JE SUIS?!

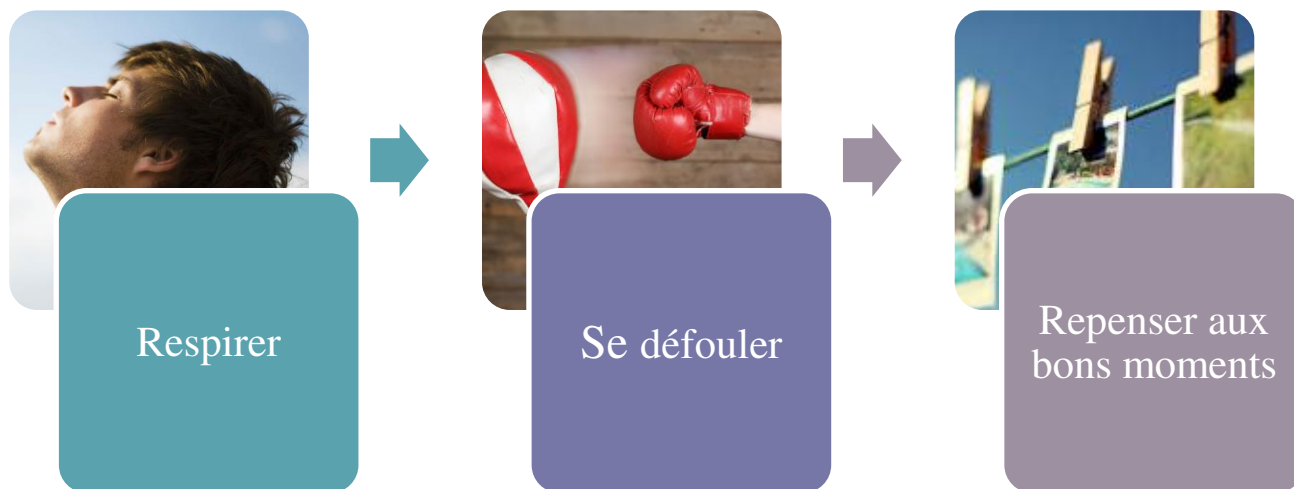
Salut moi c'est **Chang** ☺ Beau-père d'un enfant de 8 ans (Clarence), ça fait plus de 3 ans que je participe à son éducation. Je n'ai pas connu sa phase bébé mais j'ai dû **m'insérer dans la vie de famille** qu'avait déjà ma copine (Amandine) et son fils. Pour moi qui n'y connaissais rien aux enfants, ma vie a changé du jour au lendemain. Pas facile de trouver sa place, d'aider ma copine à gérer alors que je ne me sentais pas légitime au départ. Mais finalement on crée des liens et j'interviens au quotidien avec Clarence. **Malgré tout, c'est dur d'avoir la coopération de son enfant tout le temps, ils ont leur propre caractère et parfois on perd carrément la tête...** Grâce à Amandine je découvre une nouvelle forme de parentalité, non violente, plus patiente. On a tous nos sautes d'humeur, même moi qui suis de nature zen habituellement. **Attention au stress, il se transmet à notre enfant facilement.** Je vous confie donc ici 5 techniques pour avoir des relations plus zen avec vos petits (et plus grands) ! Allez c'est parti :D

*Pour moi qui n'y connaissais rien aux enfants, ma vie a changé du jour au lendemain.*

## ASTUCE #1 : SOUFFLEZ ET SAUTILLEZ AVANT DE REAGIR

On s'énervé souvent d'un coup. C'est la goutte qui fait déborder le vase, **la bêtise de trop**. Et là, sans s'en rendre compte, on crie sur notre fils ou sur notre fille. On dit parfois des gros mots, des phrases qui peuvent être blessantes alors qu'on ne les pense pas. On est juste à bout et on a l'impression que cet enfant qu'on aime a juste décidé de nous rendre fou.

Pour éviter d'agir sous le coup de la colère, de manière impulsive, il y a plusieurs méthodes :



### LA RESPIRATION

D'abord la **respiration** : **quand vous sentez que vous n'en pouvez plus, arrêtez-vous simplement**. Cessez toute activité, et respirez fort. Déjà, vous sentez que la tension baisse. Vous pouvez par exemple prendre 5 grandes respirations les yeux fermés.

### DEFOULEZ-VOUS

Ensuite **défoulez-vous** (pas sur votre enfant) ! Pour moi qui ai fait de la boxe, j'adore donner des coups dans le vide par exemple. Vous pouvez faire une série de pompe, ou encore sautiller sur place pendant 10 secondes. Le but est de faire ressortir cette mauvaise énergie en vous. Voici une liste de 6 alternatives possibles :

1. **Donner des coups dans le vide**
2. **Faire des pompes**

3. **Sauter sur place 10 secondes**
4. **Taper dans un oreiller**
5. **Crier dans un oreiller**
6. **Serrer très fort un objet dans ses mains (ex. balle anti-stress)**

## REPENSEZ AUX BONS MOMENTS

Enfin, repensez aux bons moments passés avec votre enfant. **À cet instant il a peut-être l'air d'un petit diable mais vous l'aimez.** Mettez-vous dans la tête des images des bons moments avec lui : un film que vous avez regardé ensemble, quand vous êtes parti faire du vélo avec lui, quand il vous sourit, quand vous rigolez ensemble, etc. En repensant aux souvenirs positifs, vous modifiez votre cerveau et votre état d'esprit.

**Ne laissez pas la fatigue ou l'énervement prendre le contrôle.** À chaque fois que vous trouvez que ça va trop loin, agissez sur vous avant d'exploser. **Cela n'empêche pas ensuite de reprendre votre enfant,** de lui expliquer ce qui s'est passé ou de lui proposer de réparer son erreur. Mais dit de manière calme, il sera plus partant pour vous aider.

---

*En repensant aux souvenirs positifs, vous modifiez votre cerveau et votre état d'esprit.*



## ASTUCE #2 : FAITES UN PLANNING AVEC VOTRE ENFANT POUR L'IMPLIQUER

Il y a **deux moment assez stressants dans la journée** : le matin, quand il faut se préparer et être à l'heure pour accompagner votre enfant à l'école, et le soir, quand c'est parfois la course pour faire les devoirs, prendre la douche, manger, se brosser les dents et se mettre au lit.

Les enfants ont **une notion du temps qui est différente de la nôtre**. Vous avez peut-être l'impression qu'il ne vous écoute pas, qu'il est facilement distrait, qu'il ne se prépare pas assez vite. Selon son âge, sachez qu'un enfant enregistre rarement plus d'une consigne à la fois. Si le matin vous lui dites "Pose ton bol de céréales ensuite brosse toi les dents et n'oublie pas de mettre tes chaussettes" il y a de fortes chances qu'il pose son bol dans la cuisine puis qu'il s'arrête pour faire des Lego... Je sais, c'est dur, on aimerait qu'ils soient plus autonomes mais cela vient avec l'âge.

*Un enfant enregistre rarement plus d'une consigne à la fois.*

Avant tout, **donner une seule consigne à fois**. À chaque étape de la préparation du matin par exemple, vérifier que c'est fait puis annoncez-lui l'étape suivante. C'est le plus efficace que j'ai pu trouver pour Clarence, il est de bonne volonté et si on lui donne les indications une par une, il peut aller très vite.

Pour commencer à **lui faire gagner en autonomie**, vous pouvez élaborer un planning ensemble. Un planning pour le matin et un pour le soir. En fait, vous évaluez le temps qu'il met pour chaque tâche et vous écrivez l'heure de chaque étape.

Le fait de créer une routine/rituel permettra à vos enfants de ne pas se disperser. Il est très important de mettre en place ce planning avec eux. Ils donneront leur avis sur l'ordre des activités et sur leur durée. **En les faisant participer, ils auront plus de chances de s'y tenir. Ils se sentiront responsables.**

### PLANNING DU SOIR

- ❖ 19h00 : Douche
- ❖ 19h20 : Brossage de dents
- ❖ 19h30 : Pyjama
- ❖ 19h45 : L'histoire
- ❖ 20h00 : Bonne nuit

### ASTUCE #3 : DECRYPTER SES EMOTIONS POUR EVITER LES CRISES

Qu'est-ce qui peut également rendre fou un parent?! **Les crises de nos enfants**. Sans raison apparente, ils deviennent incontrôlables ou inconsolables. On se sent parfois impuissant, on tente la manière douce et la manière moins douce mais rien n'y fait.

**En réalité, votre enfant lui-même ne sait sans doute pas ce qui lui arrive.** Il se roule par terre en magasin en criant qu'il veut absolument ce jouet, ou bien il boude et refuse de manger quoi que ce soit ce soir. Pour garder le contrôle (de vous-même et de la situation), essayez d'analyser la situation, de comprendre ce qui se passe dans la tête de votre enfant.

Vérifiez ses besoins physiologiques, affectifs et sociaux. Une crise est souvent l'expression de l'un de ces besoins. En voici la liste :

### ASTUCE #4 : TRAVAILLEZ EN EQUIPE, COMMUNIQUEZ AU SEIN DU

#### Besoins physiologiques

- **Boire et manger :**  
Un enfant qui réclame une sucrerie avant l'heure du repas a peut-être simplement besoin de dîner maintenant.
- **Dormir :**  
Comprenez qu'en couchant notre enfant tard, il ne faut pas s'attendre à ce qu'il soit en forme le lendemain matin.
- **Être en mouvement :**  
Un enfant a besoin de prendre l'air.
- **Éliminer :**  
Un enfant ne peut anticiper ses besoins d'aller aux toilettes, surveillez ses besoins avec lui.

#### Besoins affectifs

- **Être aimé :**  
Abusez des câlins et des mots doux pour que votre enfant se sentent appartenir à une famille.
- **Autonomie :**  
Laissez-le faire tout seul, tout en lui disant que vous êtes là pour l'aider si besoin. Il a besoin de savoir qu'il est capable.
- **Équilibre :**  
Nos enfants ont besoin de stabilité. Des rituels et routines leur permettront d'avoir des repères.
- **Estime de soi :**  
Apprenez-lui à s'auto-évaluer. Lorsqu'il vous demande comment vous trouvez son dessin par exemple, vous pouvez lui demander ce que lui en pense avant tout.

#### Besoins sociaux

- **Se différencier :**  
Laissez-le être unique, inutile de le comparer sans cesse aux autres.
- **Liberté :**  
Donnez-lui une impression de choix. Pour s'habiller par exemple, proposez-lui 2 pantalons au lieu de lui en imposer un.

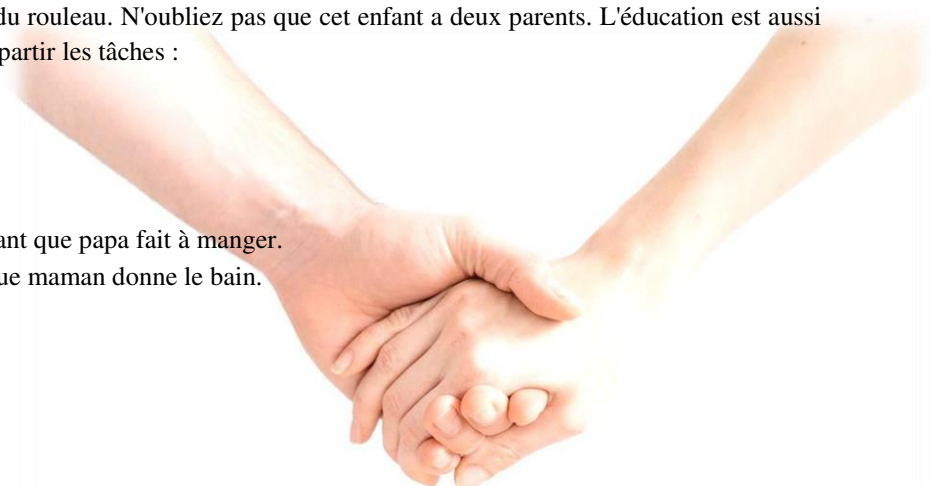
## COUPLE

### LE TRAVAIL D'EQUIPE

On se sent parfois (souvent) débordé ! **N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul !** On essaye parfois de faire le maximum, jusqu'à se retrouver au bout du rouleau. N'oubliez pas que cet enfant a deux parents. L'éducation est aussi un travail d'équipe, vous pouvez vous répartir les tâches :

Exemple :

- Maman change la couche pendant que papa fait à manger.
- Papa lance la lessive pendant que maman donne le bain.



### COMMUNIQUEZ !

**Surtout, communiquer !** Ça reste la règle de base, si vous avez l'impression que votre moitié n'en fait pas assez, dites-lui. Il (ou elle) ne s'en rend pas forcément compte et sera plus que ravi(e) de vous aider.

### PRENEZ UN JOUR « OFF »

N'hésitez pas non plus à vous accorder des jours "off". **Une fois par semaine, prenez-vous une soirée pour vous, votre chéri(e) s'occupe de tout.** Allez voir vos ami(e)s, profitez d'un spa, rendez visite à votre famille : il faut décompresser, prendre l'air ! La semaine suivante vous pourrez inverser. Avoir des moments à soi est primordial, même si on veut se donner à 200% pour notre enfant, il ne faut pas s'oublier. De temps en temps vous pouvez même le confier aux grands-parents ou à des amis pour vous retrouver en tant que couple. Pensez à vous, c'est en étant au top de vous-même que vous pourrez donner le maximum à votre enfant.



## ASTUCE #5 : MEDITER AVEC VOS ENFANTS :

### LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Méditez pour rester calme. On imagine souvent la méditation comme une activité qui prend du temps, qui demande énormément de concentration. En fait il existe une dizaine voire une centaine de type de méditation. Ici je vais vous parler de **méditation pleine conscience**. Déjà il est possible de la pratiquer **en seulement 10 min par jour**. Mais en plus, vous pouvez être guidé. J'utilise personnellement une [application de méditation](#) qui s'appelle **Namatata**, mais il en existe d'autres tel que « Petit bambou ».



La méditation pleine conscience vous permet de mieux se rendre compte de ce qui se passe en soi et autour de soi à l'instant présent.

Les bienfaits de la méditation pleine conscience :

- ✓ **Gestion de vos émotions**
- ✓ **Gestion du mauvais stress**
- ✓ **Traitement de l'insomnie**
- ✓ **Gestion de l'impulsivité**
- ✓ **Gain de confiance en soi et d'estime de soi**

### CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE

10 minutes par jour suffisent donc ! **Mais saviez-vous que l'on peut aussi méditer avec ses enfants?!** De manière intuitive, je n'aurais pas pensé que Clarence (8 ans) soit réceptif à ce genre d'activité, d'autant que c'est plutôt un garçon qui aime bouger dans tous les sens, il adore courir, jouer au foot, etc. Et il y a quelques temps, j'apprends qu'ils font déjà de la méditation en classe avec un livre très connu : [Calme et attentif comme une grenouille](#). Ce livre (+CD) reprend les principes de la méditation pleine conscience comme décrits juste avant mais adapté aux enfants. Ça leur permet de se focaliser, de mieux appréhender leurs émotions. Depuis, on le pratique également à la maison, il est même demandeur.

N'hésitez donc pas à essayer vous-même et pourquoi pas en famille. Vous ressentirez des changements rapidement (dès la première semaine si vous le pratiquez 10 min tous les jours).



On récapitule :

- ❖ **ASTUCE 1** : Respirer et sautiller
- ❖ **ASTUCE 2** : Faites un planning avec vos enfants pour créer des rituels
- ❖ **ASTUCE 3** : Décryptez ses émotions
- ❖ **ASTUCE 4** : Travaillez en équipe
- ❖ **ASTUCE 5** : Méditez avec vos enfants

**Merci d'avoir lu ce guide !**

Pleins d'autres conseils sur  
[www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)



| *Parentalité  
Zen*