

# La pleine conscience pour les parents



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La présente feuille de renseignements vous aidera à : 1) Comprendre comment la pleine conscience peut être utile aux parents; 2) Pratiquer la pleine conscience tous les jours ; 3) Intégrer la pleine conscience dans la vie de vos enfants.

## Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience, c'est être attentif à ce que nous vivons en ce moment, à nos pensées, à nos émotions et aux sensations physiques afin d'accepter ce qui nous arrive sans dire si c'est « bon » ou « mauvais ». La pleine conscience apaise et aide à réagir adéquatement.

## Comment puis-je intégrer la pleine conscience à mon rôle de parent?

Ce n'est pas toujours facile de prendre conscience du moment présent, car un grand nombre de choses nous distraient et nous empêchent d'être pleinement attentifs à ce que nous faisons ou aux personnes qui nous entourent. Il nous arrive tous d'attacher trop d'importance au passé, de nous préoccuper de l'avenir ou de nous laisser distraire par notre cellulaire. Notre esprit saute du coq à l'âne. C'est ce que les experts appellent « l'esprit de singe ». C'est comme si un groupe de singes sautaient et criaient dans notre tête pour attirer notre attention. Il est possible de maîtriser ce phénomène, mais il faut s'y exercer. Voici des moyens d'y parvenir :

### Écoutez attentivement

Tentez de faire ce qui suit :

- Accordez toute votre attention à votre enfant.
- Observez les expressions du visage, le ton et le langage corporel de votre enfant lorsque vous l'écoutez.
- Prenez note de ce qui se produit lorsque vous portez un jugement sur les paroles de votre enfant ou lorsque vous lui donnez des conseils sans qu'il vous les demande.

### Acceptez-vous et votre enfant, comme vous êtes

Tentez de faire ce qui suit :

- Acceptez votre enfant sans porter de jugement sur ce qu'il ressent, ses capacités, ses qualités ou son comportement.
- Réfléchissez aux espoirs que vous nourrissez pour votre enfant. Préférez-vous qu'il soit différent?
- Assurez-vous que vos attentes à l'endroit de votre enfant correspondent à son âge et à ses capacités. Votre enfant a-t-il des besoins qui lui sont propres?

- Réfléchissez à ce qui rend votre enfant unique.
- Acceptez ce que ressent votre enfant, même lorsqu'il est en colère. Cela ne signifie pas que vous devez excuser son comportement, mais plutôt essayer de comprendre ses sentiments, même si vous n'aimez pas son comportement.
- Acceptez-vous comme vous êtes, sans porter de jugement. Personne n'est parfait! En fait, il est important que les enfants constatent que nous faisons tous des erreurs et qu'il est possible de régler les problèmes et de résoudre les conflits.

## **Soyez conscient de vos émotions et de celles de votre enfant**

Tentez de faire ce qui suit :

- Dites tout haut à quoi vous pensez et ce que vous ressentez. Portez attention aux sentiments agréables et désagréables.
- N'oubliez pas que les pensées et les sentiments ne sont pas des « faits » et que, dans bien des cas, ils s'estompent rapidement.
- Prenez conscience des pensées et des sentiments qui se manifestent chaque fois que vous êtes bouleversés.
- Mettez-vous à la place de votre enfant pour déterminer comment il se sent.
- Remarquez comment votre humeur influence celle de votre enfant et vice versa.

## **Prenez un temps d'arrêt**

Tentez de faire ce qui suit :

- Quand vous êtes troublés, prenez une grande respiration avant de réagir afin de retrouver votre calme.
- Prenez note de la façon dont votre corps réagit lorsque vous êtes bouleversés.
- Soyez calme et patient lorsque votre enfant est en colère, lorsqu'il pleure ou lorsqu'il est bouleversé. Aidez-le à vous dire ce qu'il ressent et à en parler.
- Pensez à ce que votre enfant ressent lorsque vous réagissez sans réfléchir.

## **Soyez attentionnés**

Tentez de faire ce qui suit :

- Pardonnez vos erreurs. Mettez l'accent sur les efforts que vous avez déployés. Ce n'est pas facile d'être un parent et il nous arrive tous de faire des erreurs.
- Soyez chaleureux et affectueux envers votre enfant.
- Soyez compréhensif envers votre enfant et traitez-le avec compassion. Cela est encore plus important lorsque son comportement est une source de frustration.
- Mettez-vous à la place de votre enfant.

## **La pleine conscience au quotidien**

Il y a plusieurs façons d'intégrer la pleine conscience au quotidien.

**Accordez toute votre attention à votre enfant.** Mettez vos appareils électroniques de côté. Si vous vous mettez à penser à autre chose, reprenez conscience doucement du moment présent et de la conversation avec votre enfant.

**Profitez des occasions de passer du temps avec votre enfant.** Faites-lui un câlin, lisez un livre ensemble ou allez faire une marche avec lui. Préparez un repas, livrez-vous à un passe-temps, faites des tâches domestiques, faites du plein air ou jouez à un jeu de société avec votre enfant.

**Soyez à votre meilleur.** Efforcez-vous de bien gérer votre stress afin d'être à votre meilleur avec votre famille.

**Dans la mesure du possible, faites une seule chose à la fois.** Vous serez ainsi plus productif et moins stressés. Aidez votre enfant à faire de même. Par exemple :

- Pendant les repas, concentrez-vous sur ce que vous mangez et les personnes à table. Laissez vos appareils électro - niques dans une autre pièce et n'allumez pas la télé.
- Si possible, demandez à votre enfant de faire ses devoirs sans écouter de musique et sans utiliser d'appareil électronique. Si votre enfant a besoin de musique en travaillant, demandez-lui d'essayer d'écouter de la musique classique ou des sons de la nature comme de l'eau qui coule ou des chants d'oiseaux.
- Faites une marche dehors sans écouteurs.

**Ne remplissez pas tout le temps de votre enfant.** Assurez-vous qu'il a le temps de jouer et d'utiliser son imagination. Les enfants ont besoin de temps pour ré - fléchir, rêver et créer. Si leur emploi du temps est trop chargé, ils se fatigueront et seront stressés. Il n'est pas nécessaire que les enfants aient toujours quelque chose à faire. Faites une promenade en voiture avec votre enfant et demandez-lui de ne pas utiliser d'appareil électronique ni de regarder un DVD.

**Limitez le temps devant un écran.** Si votre enfant passe trop de temps devant un ordinateur, une télé ou un autre ap - pareil, il n'aura pas le temps de se livrer à d'autres activités comme jouer, s'adonner à un passe-temps et voir ses amis en personne. Certains jeux vidéo peuvent surcharger les sens, surtout si on y joue trop longtemps.

**Concentrez-vous sur les sentiments .** Aidez votre enfant à dire ce qu'il ressent et à comprendre que les sentiments s'estompent, parfois rapide - ment. Dites lui de ne pas avoir honte de ce qu'il ressent et que ses sentiments ne le définissent pas en tant que personne.

« Pourquoi cries-tu? Es-tu en colère? »

Vous trouverez dans la section Ressources utiles des liens menant au site Web de livres pour enfants portant sur les émotions et les questions connexes.

## Aider les enfants à prendre conscience

---

Il y a plusieurs façons d'aider les enfants à se concentrer sur le moment présent.

**Faites le lien entre le corps et l'esprit.** Donnez l'occasion à votre enfant de jouer un rôle actif au lieu d'être un spec - tateur. Encouragez-le à chanter, à danser, à jouer de la musique, à dessiner, à peindre ou à construire quelque chose.

**Faites du plein air.** Se promener en forêt ou sur les rives d'un lac ou d'une rivière a un effet apaisant. Regardez le lever ou le coucher du soleil. Admirez les nuages, la lune et les étoiles. Aidez votre enfant à prendre conscience de ses sens. Demandez-lui ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il sent.

**Eveillez les sens et salissez vous.** Encouragez l'enfant à utiliser tous ses sens et à se salir en peignant avec ses doigts ou en jouant dans l'eau, le sable, la boue et la terre. Semez des graines pour faire pousser des fleurs et des légumes.

## Intégrer la pleine conscience à votre rôle de parent

---

Après une journée de travail, vous devez répondre à d'autres courriels du bureau à la maison. Vos enfants jouent dans la même pièce. Ils font du bruit et crient. Votre enfant de trois ans pleure parce que son frère de cinq ans l'a poussé. Votre colère monte. Vous vous demandez pourquoi vos enfants se chamaillent constamment, surtout quand vous êtes très occupés et stressés. Vous êtes sur le point de crier vous aussi.

Puis, vous prenez une grande respiration. Vous prenez conscience de votre colère et de votre frustration. Vous constaterez que vous êtes mécontent de devoir poursuivre votre travail de bureau à la maison. Vous vous dites que vos enfants sont jeunes et qu'ils apprennent à résoudre eux-mêmes leurs conflits et à composer avec leur frustration.

Vous prenez une autre grande respiration et leur dites, aussi calmement que possible :

- « Eh! Qu'est-ce qui se passe? »

Lorsque vos enfants se sont expliqués et que vous les avez aidés à parler calmement, vous leur démontrez que

vous les avez compris en répétant ce qu'ils vous ont dit :

- « Je vois. Zachary voulait t'aider à construire la maison sur laquelle tu travailles depuis longtemps et tu craignais qu'il l'endommage. Mais Zachary voulait vraiment jouer lui aussi. Il s'est mis en colère et a donné un coup de poing sur ta maison. Ça t'a mis en colère et tu as poussé Zachary. Tout le monde est en colère et frustré. C'est normal d'être frustré, mais on ne doit pas détruire les objets d'une autre personne ni pousser les gens. Prenons tous une minute pour nous calmer ensemble. »

Vous vous assoyez sur le sofa, entre vos deux enfants, et vous leur donnez un câlin. Lorsque vous vous êtes tous calmés, vous dites :

- « Que pourrions-nous faire si Benjamin veut construire une maison seul, mais que Zachary veut l'aider ? »

Vous écoutez vos enfants et les aidez à discuter calmement l'un avec l'autre. Vous les aidez à trouver une solution au lieu de régler le problème pour eux. Vous ne les forcez pas à jouer ensemble, à être gentils ou à s'excuser.

Et si vous vous mettez en colère parfois, ne vous en voulez pas. Après tout, vous n'êtes qu'un être humain et ce n'est pas facile d'être parent. Prenez une grande respiration et allez de l'avant.

## Ressources utiles

### Sites Web

- [MindMasters 2: Skills that last a lifetime](#) - Activités simples, amusantes et gratuites pour aider les enfants de quatre à neuf ans à apprendre à se calmer, à composer avec leurs émotions et à pratiquer la pleine conscience.
- [Site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie](#)

Anglais seulement :

- [American Mindfulness Research Association](#) - Base de données en ligne sur les recherches portant sur la pleine conscience
- [BC Association for Living Mindfully](#) - Société sans but lucratif qui fournit des renseignements sur les avantages de la pleine conscience, en fait la promotion et appuie la recherche dans ce domaine
- [Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society](#)
- [Mindfulness for Teens](#) - Méditations guidées en ligne et ressources connexes
- [UCLA Mindful Awareness Research Center](#) - Ressources offertes en ligne et méditations guidées gratuites
- [Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World](#)

### Livres pour les parents (anglais seulement)

- Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life, de Jon Kabat-Zinn
- Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting, de Myla et Jon Kabat-Zinn
- Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children, de Thich Nhat Hanh
- Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive, de Daniel Siegel et Mary Hartzell
- Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents), de Eline Snel, Jon Kabat-Zinn et Myla Kabat-Zinn
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate, de Susan Greenland

### Livres pour les enfants

Des bibliothécaires de la bibliothèque publique d'Ottawa ont dressé la [liste suivante de livres portant sur les sentiments, les relations, le yoga et la pleine conscience](#)