

Cap sur l'Harmonie Familiiale

Illustration de couverture : Bérengère – AUM Editions
Tous droits réservés

Maquette de couverture : Kryst'AL-art by Claire-Estelle

© Amanda Dutruch, 2022

ISBN : 979-10-359-7062-8

Amanda Dutruch

Cap sur l'Harmonie Familiale

Vivre ma parentalité en
conscience

En juin 2016, je dis oui à l'aventure de l'expatriation qui se présente à nous. Cette immersion dans un pays étranger, mon mari et moi en rêvions depuis longtemps et c'est avec l'Ouganda que cela se concrétise. Sitôt ma demande de disponibilité acceptée par l'Education Nationale, je ressens en moi une évidence : c'est le moment de transmettre ce que j'ai vécu, expérimenté, compris, intégré auprès de tous ces enfants que j'ai accompagnés - dans le cadre de mon métier notamment - et a fortiori auprès de mes trois garçons. Oui, mon projet personnel sera d'écrire un livre sur la relation entre parent et enfant, basé sur ma propre expérience.

Mes premières années d'enseignement m'ont permis de côtoyer un grand nombre d'enfants et d'apprendre à les connaître. En tant que jeune enseignante, j'étais passionnée par le processus d'apprentissage et veillais à ce que mes élèves trouvent du sens dans ce qu'ils apprenaient. J'aimais bâtir des projets avec eux et ressentir leur motivation, leur soif d'avancer. Ces premières années ont également été très formatrices quant à la gestion de groupe, ce qui m'a beaucoup aidée plus tard dans le quotidien avec mes trois garçons.

Quand je suis devenue mère en 2004, j'ai vite réalisé que c'était beaucoup moins simple que de s'occuper des enfants des autres. Je ne savais que faire de toutes ces émotions qui se manifestaient et je rêvais d'être une mère calme et patiente pour mon fils. Cette quête m'a amenée sur le chemin de l'accompagnement proximal de l'enfant et de l'éducation bienveillante. Paul est né en 2006 et avec lui, un engagement sans faille à accompagner mes fils dans le respect et la bienveillance. J'ai pris un congé parental et les exigences que je m'imposais n'ont fait que croître, jusqu'à la grossesse de

Nathan et le besoin de me faire accompagner. J'ai peu à peu pris conscience de toute cette violence que je m'infligeais et je me suis progressivement offert à moi-même ce que je donnais à mes enfants depuis des années. Ma parentalité et ma vie de famille s'en sont trouvées profondément transformées, vers toujours plus d'authenticité et de joie à être ensemble. J'ai commencé à partager mes découvertes sur un blog *En chemin vers l'Harmonie Familiale* avant de ressentir l'élan de retourner dans l'Education Nationale.

En septembre 2012, me voilà donc de nouveau dans une salle de classe au sein d'une école maternelle à Argenteuil. Pendant quatre années, j'expérimentais à grande échelle ce que j'avais découvert auprès de mes garçons. L'écoute et l'expression des émotions ainsi que le bien-être et l'épanouissement des enfants étaient mes priorités. Pendant cette période, j'ai beaucoup appris sur l'équilibre à trouver entre vie professionnelle intense et vie familiale. Sur la gestion de mes émotions et de ma fatigue aussi.

Puis, est arrivée l'aventure de l'expatriation pour notre famille et avec elle, l'élan de transmettre à travers l'écriture d'un livre. J'ai continué à grandir auprès de mes enfants dans ce nouveau contexte pour nous tous et à travers l'écriture aussi beaucoup. L'entrée dans l'adolescence de mon aîné est venue mettre en lumière des zones d'ombre en moi. Je me suis alors de nouveau engagée dans une période intensive d'exploration de moi-même - de mes freins, de mes blessures, de mes limitations etc. - qui m'a reconnectée encore plus profondément à mon essence et m'a apporté de nouvelles clés de compréhension sur la relation parent-enfant.

C'est la quintessence de toutes ces expériences que je vous

offre à travers cet ouvrage. La quintessence de ma quête de l'Harmonie Familiale. Pour qu'à votre tour, si le cœur vous en dit, vous puissiez vivre cet épanouissement au sein de votre famille et pour que vos enfants grandissent harmonieusement dans le respect de leur unicité. C'est mon souhait le plus cher, il m'a animée tout au long de l'écriture de ce livre. Avant de commencer, je vous propose, sur la page suivante, un tableau présentant quelques dates-clés de mon parcours, cela vous permettra de vous repérer plus facilement parmi les nombreux témoignages qui jalonnent cet ouvrage. Et maintenant, cap sur l'Harmonie Familiale !

Dates ou périodes	Repères biographiques
Septembre 1998 - Juin 2006	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignante en primaire dans l'Education Nationale • Naissance de Martin en novembre 2004
Juin 2006 - Septembre 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Congés de maternité et parental • Naissances de Paul en novembre 2006 et de Nathan en février 2009. • Début de démarche de développement personnel en juin 2008 • Début de scolarisation de Martin en mars 2010 et de Paul en septembre 2010 • Création du blog <i>En chemin vers l'harmonie familiale</i> en septembre 2011
Sept. 2012 - Juin 2016	Enseignante en école maternelle à Argenteuil (95)
Novembre 2016	Déménagement à Kampala en Ouganda
Sept. 2017 - Juin 2020	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignante à temps partiel à l'école française de Kampala • Enfants scolarisés à l'école française puis en école internationale pour Martin et Paul
Août 2020 - maintenant	<ul style="list-style-type: none"> • Déménagement à Riga en Lettonie • Création de la page Facebook <i>Au cœur de la parentalité</i> en février 2021 • Création du podcast <i>Au Cœur de la parentalité</i> en mars 2021 https://soundcloud.com/user-761061419 • Enfants scolarisés en école internationale

Premier chapitre

Tout Commence par nous !

Premier chapitre

Tout commence par nous !

Et c'est une bonne nouvelle, vous ne trouvez pas ? Car cela veut dire que notre état intérieur conditionne grandement notre relation à notre entourage et qu'en ayant des clés pour en faire un espace plus serein, nous aurons un impact direct sur la relation que nous entretenons avec nos enfants. Vous êtes assis bien confortablement ? Je vous emmène au cœur de notre monde intérieur.

De l'importance de contacter notre élan intérieur

Je suis certaine que vous avez déjà ressenti un vif élan pour une nouvelle aventure qui se présentait à vous. Reconnectez-vous aux sensations liées à ce moment précis. Ressentez comme votre élan était alors une évidence, comme si toutes les cellules de votre corps étaient aimantées par ce projet. C'était fort et intense. Dans notre vie quotidienne, on vit rarement des moments d'une telle intensité, particulièrement quand on commence à avoir des enfants et que la folie de l'imprévu cède la place à l'organisation et au train-train quotidien. Et pourtant cet élan est bien là et il n'y aurait qu'à l'écouter pour vivre selon ce qui nous anime. Cette notion d'élan intérieur ainsi que son importance dans la

relation à nos enfants vous laissent peut-être dubitatifs pour le moment. C'est normal. Je le comprends d'autant mieux qu'il y a quelques années, j'aurais été sceptique, moi aussi. Laissez-moi vous éclairer avec mon propre cheminement, vous présenter les différents obstacles que j'ai rencontrés sur ce chemin et finalement vous guider, si ma vérité fait écho à la vôtre, vers une écoute toujours plus fine de cet élan qui nous anime.

Le spectre du bon parent

Je pensais que jamais plus, ça ne m'arriverait. Non, plus jamais. J'avais passé de longs mois (voire des années) à m'affranchir du spectre de la « bonne mère » et voilà que je découvrais que je l'avais laissée encore une fois prendre les rênes. Je me suis éloignée de mon axe lentement, très lentement. Mais sûrement. Alors que mes enfants avaient acquis une belle autonomie dans leur travail scolaire, j'ai commencé à vérifier que les devoirs à la maison étaient bien faits, ne me contentant plus de leur demander si c'était le cas. Et puis, petit à petit, alors qu'avant je répondais seulement à leur demande d'aide, je me suis mise à m'asseoir à côté d'eux pendant qu'ils faisaient leurs devoirs, et systématiquement à côté de Martin qui avait à rendre chaque semaine un long « devoir maison » en mathématiques. « Maman est là, pas la peine de me creuser les méninges », se disait sans doute Martin. Et force était de constater qu'il se les creusait de moins en moins. Pourtant, mon corps m'envoyait des signaux d'inconfort, comme si je n'étais pas à ma place : je ne prenais aucun plaisir ; je ressentais souvent de la colère face à ce prof qui

donnait vraiment beaucoup trop de travail à la maison et qui imposait ça à mon fils ; j'étais également en colère contre Martin qui, à mes yeux, faisait preuve de désinvolture dans son travail alors que ses profs avaient toujours vanté son sérieux et son implication. Je ne voyais pas que les devoirs quotidiens étaient devenus mon problème et que j'étais la seule responsable de cet état de fait. Je ne sais pas combien de temps ça aurait pu durer, si cette personne chère à mon cœur ne m'avait pas mise face à mes responsabilités en mars 2018. Parce que même si je ressentais de l'inconfort et de la colère, j'y trouvais aussi mon compte : me rendre indispensable auprès de mes enfants était une échappatoire toute trouvée pour ne pas m'engager pleinement dans l'écriture de ce livre. Rester dans mon cocon avec mes enfants - même si nos relations étaient moins harmonieuses - m'évitait de me confronter à moi-même. Vous l'aurez compris, je suis revenue dans mon axe quand j'ai cessé d'écouter la « mère sacrificielle » qui susurrant à mon oreille : « Tu ne vas quand même pas laisser tes fils seuls face à leurs difficultés, assieds-toi donc près d'eux ! » et que je les ai replacés face à leurs responsabilités d'écolier. Et quel espace de liberté s'est aussitôt ouvert à moi !

Jusqu'à la naissance de Nathan - en 2009 -, je me suis essentiellement laissée guider par ce que ferait une bonne mère, sans m'autoriser à m'écouter, à écouter mon élan intérieur. Pour être une bonne mère, je me suis documentée. Ainsi, j'ai totalement adhéré à la thèse de Jean Liedloff, qu'elle développe dans son livre *Le concept du continuum, à la recherche du bonheur perdu*, qui consiste notamment à ne jamais se séparer de son bébé, à l'avoir contre soi en continu. L'auteure fonde son propos sur l'observation méticuleuse des Indiens

Yekwanas, peuple vivant au cœur de la forêt amazonienne, pour lesquels elle avait une profonde fascination. D'où l'idée de bonheur perdu. Elle dénonce les pratiques occidentales qui visent à séparer très tôt le nourrisson de sa mère et démontre la nécessité de conserver cette proximité jusqu'à ce que le nourrisson se détache de lui-même. Le message était beau, j'étais conquise. C'était décidé, j'allais porter toute la journée mon bébé, sur le point de naître. C'était Paul, le chanceux. Tant et si bien que dès sa naissance, je me suis mise à porter Paul tout au long de la journée. Rendez-vous bien compte : pendant ses 4 premiers mois, Paul n'a été posé que pour la nuit (oui, les Yekwanas dorment tout de même !). J'y suis vraiment allée à fond, en oubliant juste un détail : mon dos me faisait atrocement souffrir. Et porter un bébé qui, en plus, grossit à vue d'œil, n'arrange pas les choses curieusement ! Je suis allée d'ostéopathe en ostéopathe, tous étaient unanimes : « arrêtez-donc de porter autant votre bébé, madame ! » mais non, non, non, je refusais, considérant cette donnée comme non-négociable. « Il y a bien une autre solution ! » me disais-je. C'est surprenant quand même comme parfois, on ne veut pas comprendre le message alors qu'il est apparemment très clair. Je n'étais visiblement pas prête à l'entendre car j'ai continué à porter mon fils, malgré le mal de dos. Et j'ai continué dans cette voie. Ainsi, quand est venu le moment d'envisager la scolarisation de Martin, j'ai refusé tout net. J'étais alors en congé parental et plus mes enfants grandissaient, plus mes résistances par rapport à l'Education Nationale s'accroissaient. Pourtant, on ne s'était pas quittées particulièrement fâchées mais mes nombreuses lectures sur le développement de l'enfant faisaient que je voyais à ce moment-là l'école traditionnelle

comme un milieu hostile pour mon fils. Nous avons donc décidé que Martin ne ferait pas de Petite Section à l'école maternelle. Il passait alors des heures à jouer seul et aimait beaucoup courir et faire du vélo, voilà ce que nous avons principalement fait cette année-là. Quand s'est reposée la question de sa scolarisation pour l'année suivante, j'ai fait la connaissance de plusieurs mères qui avaient fait le même choix que moi. Nous organisions des rendez-vous réguliers et propositions des activités variées à nos enfants. C'était décidé, je souhaitais prolonger l'expérience. A ce moment-là, je me voyais continuer pendant des années, tellement j'étais exaltée de voir Martin construire ses apprentissages dans son autonomie. Je me contentais de lui fournir un cadre d'expérimentation riche : nous allions notamment chaque semaine passer une journée à la Cité des Sciences à Paris. Et puis, quand il a eu 5 ans, j'ai senti comme un inconfort, un ennui, comme si ma place n'était plus là et qu'il était temps pour moi de me réaliser à l'extérieur de mon foyer. Dans les semaines qui ont suivi, Martin a décidé de lui-même d'aller à l'école, quelle synchronicité et quel soulagement cela a été pour moi ! Je ne m'autorisais pas encore pleinement à suivre ma propre voie et c'est mon fils qui me montrait le chemin.

A travers ces témoignages personnels, vous l'aurez compris, le spectre du bon parent, je le connais bien. Très bien même, car je l'ai expérimenté avec constance pendant de longues années. J'ai eu besoin de temps pour m'apercevoir que je m'étais fourvoyée et finalement oubliée dans cette aventure de la parentalité. Mais ce sont bel et bien toutes ces expériences qui m'ont petit à petit donné accès à moi-même. Je les considère

donc comme des cadeaux précieux sur mon chemin et je ne regrette rien, pas même mon incursion chez les Indiens Yekwanas.

Nous sommes tous, un jour ou l'autre, confrontés à ce spectre du bon parent. Dans des intensités et des formes différentes mais nous le sommes tous. Nous souhaitons le meilleur pour nos enfants et dans cette quête, nous allons puiser des informations auprès d'experts de la parentalité (professionnels ou personnes expérimentées). Nous sommes si novices au début ! Si ces ressources à disposition sont une chance incroyable pour nous, elles représentent aussi un risque : celui de nous éloigner de notre axe. Car, dans cette recherche du meilleur pour nos enfants, nous pouvons oublier que la vérité des autres n'est pas forcément la nôtre et donc nous engager sur un chemin qui ne nous correspond pas. Cela crée alors des résistances, voire de la souffrance. Forcément car l'expérience, aussi noble puisse-t-elle être, n'est pas juste pour nous.

Mais alors, comment résister aux sirènes du spectre du bon parent et rester dans notre axe ? En interrogeant régulièrement nos choix de parent et en cultivant le discernement :

Est-ce que ce choix me correspond ? Est-ce qu'il est juste pour moi en cet instant ?

Je vous invite, par exemple, à vous poser les questions suivantes :

- Est-ce que passer un long moment avec mon enfant au retour de ma journée de travail me fait plaisir ou est-ce que je le fais parce que j'ai lu que les enfants avaient besoin de moments privilégiés avec leur parent après ce

temps de séparation ?

- Est-ce que jouer avec mon enfant me réjouit ou est-ce que bien souvent, je ressens de l'ennui et j'agis pour le bien de mon enfant, pour ne pas qu'il s'ennuie ? Est-ce que je crois qu'un bon parent doit absolument jouer régulièrement avec son enfant ?
- Est-ce que j'aime emmener mes enfants au parc ou est-ce que je le fais uniquement parce que c'est important pour eux, c'est mon pédiatre qui me l'a dit ?
- Est-ce que j'ai beaucoup de plaisir à lire une histoire à mon enfant au moment du coucher ou est-ce que j'agis ainsi parce que ma mère l'a fait pour moi et que cela me paraît essentiel pour lui ? Est-ce que, au fond, je ne préférerais pas que mon conjoint prenne le relais de temps en temps ?

Continuez à vous observer dans le quotidien avec vos enfants. Questionnez vos intentions. Identifiez ces moments où vous allez à contre-courant de votre élan intérieur afin de répondre à des injonctions extérieures. Soyez le plus honnête possible avec vous-mêmes. Et n'oubliez pas : il n'y a que vous qui pouvez savoir si vous agissez à partir de votre élan, il n'y a aucune règle. Pour ma part, par exemple, quand Martin avait 15 ans, je lui préparais chaque matin son encas pour sa journée d'école et quand je vérifiais, je sentais que je suivais l'élan de mon cœur alors qu'un œil extérieur aurait pu décréter qu'à son âge, il était grand temps qu'il gère cela tout seul !

Nécessaire retour à soi

Le père de mes enfants est un écolo convaincu. La souplesse qui le caractérise dans la vie de tous les jours fait place à de l'intransigeance quand il est question d'écologie. Avant que notre aîné naisse, Christophe s'était déjà renseigné sur la possibilité de couches lavables car il était inconcevable pour lui de polluer la planète. Les couches ont d'abord été de son ressort et puis, j'ai pris un congé parental au moment de la naissance de Paul et la responsabilité des changes a lentement mais sûrement glissé jusqu'à moi. Je lavais et étendais quotidiennement couches, sur-couches et lingettes. Je me rappelle que je râlais souvent intérieurement de cette charge supplémentaire de travail et pourtant, je continuais à le faire. Non seulement je continuais à le faire mais j'en faisais même toujours plus. Tu veux minimiser notre empreinte écologique ? Pas de problème mon chéri, je vais réaliser yaourts et entremets ! Je vais cuisiner moi-même le pain et je n'achèterai plus de produits industriels ! J'allais au-devant des souhaits de Christophe. Ma vie d'alors ne vous fait pas rêver ? Je le vivais plutôt bien, je râlais bien un peu mais pas tant que ça. On a tous en nous ce besoin de rendre la vie des autres plus belle et j'en avais fait inconsciemment mon cheval de bataille. Puis est arrivée ma troisième grossesse et j'ai pris la décision de me faire accompagner. Pas parce que j'étais insatisfaite de ma vie, mais parce que j'avais eu de la tension artérielle pour la grossesse de Paul qui avait failli compromettre sa naissance à la maison et je voulais à tout prix accoucher de nouveau chez nous dans un climat calme et serein. Cet accompagnement m'a menée progressivement au cœur de moi-même et m'a invitée à

questionner mes choix. Les premiers mois ont été très douloureux. A nettoyer couche après couche des mécanismes et des croyances que j'avais faits miens, les émotions ressortaient parfois de manière violente. J'étais assaillie par des crises de rage mémorables pendant lesquelles j'avais juste le temps de m'isoler pour laisser sortir des torrents d'émotions refoulées. C'était très impressionnant. Je ne pouvais plus procéder à aucune tâche ménagère et m'occuper des enfants était devenu difficile tant j'étais centrée sur moi, sur mes besoins. Pendant quelques mois, j'ai réaffirmé ma féminité qui avait longtemps été étouffée par la maternité. Je passais alors beaucoup de temps à me réapproprier ce corps de femme que j'avais laissé tomber au profit de celui de la mère. Et puis, progressivement, tout s'est équilibré : la mère et la femme se sont mises à cohabiter en moi sans qu'il n'y ait de danger ni pour l'une ni pour l'autre. Beaucoup de choses ont changé autour de moi comme le reflet de ce que je vivais intérieurement. Nous avons dit adieu aux couches lavables, adieu au tout-fait maison aussi et ce, sans aucune résistance de la part de mon écolo de mari. Et nous avons trouvé progressivement un équilibre entre nos aspirations personnelles.

Cette reconnexion à moi-même s'est échelonnée sur plusieurs mois. C'est dire la quantité de croyances et d'automatismes que nous pouvons adopter qui nous détournent de notre axe et parasitent notre élan intérieur. Croyances en lien avec les rôles que nous endossons (la mère/le père, le mari/la femme), croyances héritées de notre famille ou de la société, entre autres. Si le gros du travail a été fait cette année-là pour moi, je continue encore régulièrement à dévier de mon axe au gré des

événements de la vie. Notre expatriation en Ouganda, par exemple, a requis ma vigilance afin que la reconnaissance que j'éprouvais pour Christophe (c'est son travail qui me permettait de réaliser mon projet d'écriture) ne se transforme en dette et m'amène à agir à partir de cette redevabilité. Pour être tout à fait honnête, je suis tombée dedans malgré l'attention que j'y portais, mais c'est ce qui m'a permis d'approfondir mon introspection et de vous fournir l'outil qui suit.

Je vous propose un questionnaire en 4 temps :

- 1) Est-ce que j'en ai l'élan ?**
- 2) Est-ce que j'en ai vraiment l'élan ?**
- 3) Est-ce que ce que je m'apprête à faire me procure de la joie ?**
- 4) Et uniquement de la joie ?**

Quelques recommandations de mise en place

- Prenez un moment à l'écart pour vous poser ces 4 questions. C'est essentiel pour commencer : écouter ce qui émane de nous demande de l'espace et du silence.
- Posez-vous bien à chaque fois les 4 questions, elles forment un tout. Plus vous pratiquerez et plus vous vous en affranchirez, ce sera le signe que vous aurez intégré le processus.
- Si la réponse à chacune de ces questions est OUI, allez-y !

- S'il y a au moins un NON, continuez l'introspection !

Si le NON apparaît pour les questions 1, 2 ou 3, la situation est claire : l'élan n'est pas là, n'insistez pas.

Si le NON apparaît pour la question 4, continuez l'introspection. Vous vous sentez partagés, tiraillés. Une partie de vous souhaite aller dans ce sens et une autre aspire à autre chose. Respirez un bon coup. Vous n'êtes pas obligés de renoncer à nourrir cette partie de vous que vous venez de mettre en lumière. Accueillez-la plutôt et identifiez comment vous allez la satisfaire.

Prenons un exemple : Une sortie à la piscine est prévue ce week-end. Le jour même, en vous posant les 4 questions, vous vous rendez compte que vous vous sentez partagé(e) : une partie de vous se réjouit de ce moment en famille et une autre aspire à du calme. Oui, vous avez raison, la piscine un dimanche après-midi n'est a priori pas l'endroit rêvé quand on aspire au calme. Accueillez cette partie de vous qui a besoin de repos et de silence. En lui accordant votre attention bienveillante, vous commencez à entrevoir un moyen de concilier les deux besoins. Peut-être pourriez-vous décider d'aller marcher trente minutes seul(e) avant le départ en famille. Ou alors vous pourriez peut-être convenir avec votre conjoint qu'une fois sur place, vous vous absenteriez un moment pour aller au hammam. Le plaisir à être en famille en sera décuplé ! Faites-en l'expérience !

Aucun parent ne devrait se forcer

Suite à la transformation intérieure que j'ai vécue et que j'ai partagée avec vous précédemment, je n'ai plus pu faire de cuisine pendant plusieurs semaines. L'idée de mettre ne serait-ce qu'un pied dans la cuisine était devenu compliqué pour moi, ce qui peut s'avérer gênant quand on s'occupe de trois enfants toute la semaine. Par chance, c'était l'été, il faisait beau et plutôt que de me forcer, j'ai choisi de m'écouter et de trouver une solution à partir de mon état intérieur. Je me souviens ainsi de nos nombreux et joyeux pique-niques sur la pelouse. Mes enfants étaient ravis et moi aussi. J'étais heureuse de constater que je pouvais ajuster mes actes à mon élan intérieur. Si bien que j'ai continué à expérimenter dans ce sens-là. Mes enfants voulaient aller au parc et a priori, je n'étais pas emballée par l'idée ? Je m'écoutais et trouvais une solution pour que cette sortie devienne un moment agréable pour moi aussi : je proposais à une maman de l'école de venir avec nous, je prenais une revue ou j'en profitais pour passer un coup de fil à une amie. Et quand je ne trouvais pas de solution en moi, j'invitais les enfants à demander à leur père s'il était disponible pour les accompagner. Au fil des mois, j'observais les nombreux effets positifs de cette pratique si bien qu'elle devint une habitude, un réflexe. Et même un jeu : « Comment je vais bien pouvoir faire pour ne pas subir cette obligation ? » Certes, je n'y arrivais pas toujours mais je constatais comme je devenais de plus en plus créative et comme cette pratique allégeait mon quotidien de parent. Quel espace de liberté et de créativité s'était ouvert devant moi ! Et puis, il y a eu cette prise de conscience : j'observais au fil de mes expérimentations

combien mes enfants étaient réceptifs à cette pratique. Je me rappelle avoir été surprise dans un premier temps, tant l'image de la mère aux petits soins de ses enfants était encore présente en moi. Non, pourtant, je ne rêvais pas : plus je suivais mon élan intérieur, plus j'alignais mes obligations parentales sur mon élan intérieur et plus mes enfants se montraient coopératifs et plus ils développaient leur autonomie avec enthousiasme. J'étais en train d'intégrer que quand j'agissais en fonction de ce qui était juste pour moi, cela l'était également pour mon entourage et a fortiori pour mes enfants. J'avais d'ailleurs à ce propos publié cet article sur mon blog *En chemin vers l'harmonie familiale* en février 2012. Mes enfants avaient alors 7, 5 et 3 ans :

Harmonie retrouvée

Les mercredis passés avec mes 3 enfants au mois de décembre avaient été joyeux, pleins de jeux divers, j'avais alors beaucoup de plaisir à jouer avec eux, vraiment. Mais voilà, début janvier, changement de décor : je n'avais plus envie de jouer avec eux, je n'aspirais qu'à une chose : prendre du temps pour moi pour lire, approfondir ma pratique et écrire. Simplement, une voix intérieure me disait "Non mais Amanda, t'abuses quand même, là ! Tu as les lundis et jeudis pour travailler, les mercredis DOIVENT être consacrés à tes enfants !". Le premier mercredi, je ne me suis pas autorisée à faire ce dont j'avais réellement envie et comme par hasard, ça s'est mal passé avec mes enfants, j'étais irritable et peu disponible. J'ai eu la sensation d'être en apnée tout le mercredi et d'enfin reprendre ma

respiration quand je les ai déposés le jeudi qui à l'école qui à la garderie et que j'ai ENFIN pu travailler. C'était une sensation très désagréable. Je me sentais comme coupée de moi et de mes enfants. Ce n'était pas possible de continuer ainsi. Du coup, le mercredi suivant, étant donné que je continuais à ressentir ce fort besoin de travailler, j'ai décidé de m'écouter et de travailler. J'en ai informé mes enfants, je leur ai dit que j'allais travailler, que j'avais besoin de tranquillité et que donc je m'isolais dans la chambre d'amis. Je leur ai demandé, si jamais ils rencontraient des problèmes, de d'abord essayer de trouver une solution entre eux avant de venir me voir. Ce mercredi-là, j'ai pu travailler trois heures. Oh j'ai entendu des cris, des disputes mais apparemment ils ont à chaque fois trouvé une solution à leurs problèmes dans leur autonomie vu qu'ils ne sont pas venus me voir. Quand je suis revenue vers eux, j'étais ravie d'avoir pu travailler, ravie de les retrouver, toute disposée à partager un moment avec eux. (...) Ce besoin de consacrer plus de temps à mon travail personnel s'est confirmé, j'ai donc pris l'habitude et mes enfants aussi, de travailler au moins trois heures les mercredis suivants.

Mercredi dernier, alors qu'à 10h, je n'avais pas encore exprimé mon envie de travailler, Martin est venu me voir pour me dire : "Bah maman, tu n'as pas envie de travailler aujourd'hui ? Parce que nous, en fait, on aime bien se débrouiller tous les 3 ! " J'ai éclaté de rire ! J'ai réalisé alors que le fait de m'autoriser à travailler, à faire ce que j'avais réellement envie de faire, répondait à mon besoin et aussi à celui de mes enfants. Ils aspiraient de leur côté à développer leur autonomie et Martin à exercer son rôle de grand frère !

En tant que parents, nous avons des obligations. Et elles sont nombreuses : éducation, sécurité, entretien, protection, santé... La liste est longue et elle peut être perçue comme autant d'injonctions à suivre pour le bien de nos enfants. Bien entendu, nous voulons tous le bien de nos enfants, là n'est pas l'enjeu. L'enjeu se situe plutôt dans la façon de gérer ces obligations, de les vivre au mieux.

Pour vous y aider, je vous propose d'aligner ces obligations sur votre élan intérieur pour ne plus risquer de les subir. Et pour ce faire, voici deux pratiques issues de ma propre expérience. La première vise à questionner ce que vous vivez dans le quotidien avec vos enfants comme étant des obligations et vous invite à les voir sous un autre angle. La deuxième est destinée à ces moments où vous vous sentez contraints et vous invite à transformer votre état intérieur.

Fiche pratique : Porter un nouveau regard sur nos obligations de parent

1^{ère} étape : Quels sont les actes de votre vie quotidienne avec vos enfants que vous vivez comme des obligations ? Ecrivez-les sur une feuille.

2^{ème} étape : Lorsque vous aurez établi votre liste, écrivez « je choisis de... » devant chaque point. Soyez attentifs à vos ressentis en écrivant ces phrases. Vous pourriez sentir une résistance ou au contraire, un soulagement.

3^{ème} étape : Cherchez à présent l'intention à l'origine de chaque acte en complétant la phrase ainsi : « Je choisis de... parce que je veux... » Soyez le plus honnête possible avec vous-mêmes. Prenez le temps nécessaire à cette introspection.

4^{ème} étape : Relisez chaque phrase en vous posant les questions suivantes :

- Est-ce plus agréable pour moi d'envisager les choses ainsi ?
- Cela m'ouvre-t-il les yeux sur des habitudes qui finalement ne me rendent pas la vie belle ?
- Qu'est-ce que je décide de changer à partir de maintenant ?

Fiche pratique : Aligner une obligation sur mon élan intérieur.
Exemple du rendez-vous chez le médecin

Votre enfant est malade et vous sentez qu'il est nécessaire de l'emmener chez le médecin. Vous sentez également une résistance en vous. Elle pourrait prendre la forme d'une plainte (« Je n'en peux plus d'emmener les enfants chez le médecin ! ») ou d'un reproche adressé à votre conjoint (« C'est toujours moi qui emmène les enfants chez le médecin ! ») ou à vos enfants (« Pourquoi diable, sont-ils toujours malades ? »).

Dans un premier temps, je vous invite à accueillir cette résistance. Celle-ci a pour origine que vous vous sentez contraints, obligés de répondre à cette obligation. Aucun être vivant n'aime être privé de sa liberté et nous ne faisons pas exception. Oui, c'est désagréable de se sentir contraints. Respirez un bon coup.

La bonne nouvelle néanmoins, c'est que nous avons le pouvoir d'ajuster cette apparente contrainte à notre élan intérieur et que cela va être l'occasion pour chacun d'entre nous de développer notre créativité. Ainsi, vous pourriez par exemple profiter pleinement de cette attente chez le médecin pour savourer le fait de ne rien faire. Ce qui, vous l'admettrez, - particulièrement avec des enfants en bas-âge -, est un luxe. Profitez donc de ce moment, prêtez attention à vos points d'appui sur la chaise, soyez attentifs à votre respiration et savourez votre inaction. Une autre piste possible afin de vivre au mieux cette contrainte serait de délibérément consacrer ce