

10 questions à se poser dans sa vie de parent

1. Quel est l'adjectif qui détermine le mieux le parent que j'ai envie d'être ?
2. Comment puis-je incarner cela dans ma vie actuelle avec mon enfant (imaginer un exemple de situation concrète qui revient régulièrement) ?
3. Quelle phrase ou quel geste me permettrait de me rappeler cela quotidiennement ?
4. Quel comportement de mon enfant me dérange le plus ?
5. Ai-je moi aussi eu ce comportement étant enfant ?
6. Si oui, (et en essayant de se connecter à cet enfant -qui sommeille en chacun de nous !-) comment aurais-je aimé être accompagné-e par mon parent dans cette situation ?
7. Si non, quel serait le meilleur conseil que je pourrais donner au parent d'un enfant qui m'est cher (filleul, neveu, etc.) pour gérer cette même situation, tout en maintenant une relation de qualité avec son enfant ?
8. Comment pourrais-je appliquer ma ou mes réponses aux questions 6 et 7 à ma situation actuelle avec mon enfant ? Quelles actions concrètes (mots ou actions) devrais-je alors entreprendre ?
9. Quelle phrase ou quel geste me permettrait de me rappeler cela le moment venu ?
10. Quand je n'y arrive pas, vers qui ai-je envie de me tourner pour demander de l'aide, un conseil ou un soutien ? Comment puis-je moi-même me soutenir au mieux dans cette situation ?

