

Comment rester bientraitant quand c'est difficile ?

Parfois (et même souvent), nous manquons de ressources pour rester alignés avec nos valeurs, nous sommes à bout et nous sentons que nos mots vont dépasser nos pensées (ou nos actes dépasser la ligne de la bienveillance).

IMAGINER QUE NOUS AVONS UN TÉMOIN SUR L'ÉPAULE

Si nous imaginons que nous avons une personne qui nous regarde, il nous sera plus facile de réduire l'écart entre nos valeurs et nos actes. Nous pouvons imaginer que cette personne est bienveillante, comme un **Jiminy Cricket** de l'éducation bienveillante.



RÉAGIR FACE AUX ENFANTS COMME S'ILS ÉTAIENT DES INVITÉS

- Considérer l'enfant comme un invité et se poser cette question : **Dans cette situation-là, si c'était un adulte, comment réagirais-je ? Est-ce que je montre moins de respect envers mon enfant qu'envers un adulte ?**



- Considérer les enfants comme des « **colocataires en rémission** » diminués après un accident (expression de Lise Witzmann, autrice du livre *Mon Enfant Mon Egal*, éditions Le Hêtre Myriadis). Le colocataire est certes diminué et ne peut donc pas en faire autant que nous mais cela viendra petit à petit, surtout si on a la foi dans ses compétences et qu'on respecte son rythme, tout en incarnant les attendus.

CHUCHOTER QUAND L'ENVIE DE CRIER NOUS PREND

Quand nous sentons que nous sommes sous tension, que nous sommes sur le point de crier, nous pouvons faire un pas de côté et **chuchoter**. Cela nous permet de faire passer notre message sans violence verbale.



CONNAÎTRE L'INFLUENCE DES FACTEURS SOCIOCULTURELS

Les trois plus grands ennemis des parents sont le **stress**, la **fatigue** et l'**isolement**. Nombreux sont les facteurs qui y contribuent. Cela explique en partie pourquoi des parents qui font un travail sur eux se sentent parfois dépassés.

L'environnement et les **relations interpersonnelles (en quantité et en qualité)** qui dépassent notre volonté individuelle comptent. C'est difficile de garder un calme olympien après une journée au travail alors qu'il y a encore les devoirs et le dîner à gérer... et personne ne demande aux parents d'être des **moines bouddhistes**.