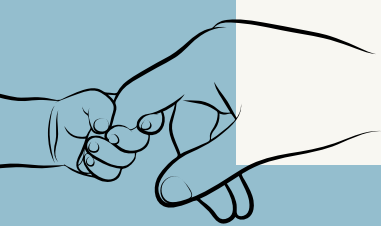


LES PILIERS D'UNE PARENTALITÉ RESPECTUEUSE



Jesper Juul, thérapeute danois, propose une nouvelle approche de la parentalité et de l'éducation et propose de partir de valeurs plutôt que de techniques ou stratégies pour agir sur l'enfant.



apprendreaeducer.fr

L'AUTHENTICITÉ

Être des parents authentiques implique que nous soyons capables d'exprimer **nos besoins, nos sentiments authentiques, nos valeurs et également nos limites**, sans se censurer ni culpabiliser ou humilier les enfants.



L'ÉQUIDIGNITÉ

Jesper Juul définit l'équidignité comme le fait de tenir compte à la fois des **besoins des enfants et de ceux des adultes sans porter atteinte à l'intégrité** physique et psychologique des enfants. Il s'agit d'affirmer nos propres limites tout en entendant et prenant au sérieux les besoins et les sentiments de l'enfant.

LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

Les parents font preuve de responsabilité personnelle quand ils sont prêts à porter la **responsabilité de la qualité de l'interaction familiale** au lieu d'en rejeter la faute sur les enfants ou de se la rejeter d'un parent à l'autre.

LA VOLONTÉ D'APPRENDRE ET DE GRANDIR EN MÊME TEMPS QUE LES ENFANTS



Nos enfants nous élèvent en même temps que nous les élevons. Cette volonté d'apprendre se traduit par le fait d'accepter de **tromper**, de **s'excuser** et de réfléchir à des **alternatives** pour les prochaines situations semblables :

- Comment j'aurais pu réagir différemment ?
- Quel a été l'élément déclencheur ?
- Quel était mon besoin non comblé ? et celui de l'enfant ?
- Est-ce que j'aurais pu/ dû lâcher prise ?
- Comment aurions-nous pu trouver une situation qui nous aurait convenu à tous ?



L'EMPATHIE

Écouter les émotions des enfants sans chercher à les minimiser, les nier ou les moquer. Être empathique avec des mots simples :
Tu as l'air.../ J'ai l'impression que tu es.../ Je ne pensais pas que tu y accordais autant d'importance./ C'est difficile de...