

## Sur le chemin de la Parentalité Bienveillante, nous sommes tombés dans l'excès !

Carl Honoré, auteur du livre «*Laissez les enfants tranquilles*» parle «d'hyper-parentalité». Cette parentalité excessive naît d'une impulsion naturelle et noble (donner le meilleur à ses enfants), qui bascule dans l'excès, la névrose.

L'hyper-parentalité n'est pas une maladie, mais une tendance pour désigner ces parents, qui se sont donnés l'exigeante (et irréalisable) mission d'offrir à leur enfant **de vivre, à chaque instant, une vie heureuse et épanouissante, remplie de joie et de bonheur** ! L'enfant, au centre de la vie familiale, se voit offrir toute l'attention, le soin, le temps, l'énergie, etc.

Pour offrir le meilleur à son enfant et veiller à son bonheur, l'hyper-parent cherche toujours à en faire plus, à être meilleur... parfait. **Il prévoit, anticipe, contrôle, sans relâche** ! Ce qui va souvent créer **beaucoup de stress, de pressions, de frustrations et déceptions**, du côté de l'enfant comme du parent.



## Comment se comportent les parents excessivement centrés sur leur enfant ?

Ce sont les parents qui à l'excès :

- ★ **Blident l'agenda de leur enfant** d'activités en tout genre... pour lui offrir suffisamment de lien social et de source d'épanouissement personnel,
- ★ **Achètent le « plus » cher, le « mieux », le « meilleur »**, etc,
- ★ **Surveillent constamment les faits et gestes de leur enfant**, pour le protéger, veiller à ce qu'il prenne le « bon » chemin... sans erreurs, ni échecs, etc,
- ★ **Cherchent à tirer l'enfant vers le « haut »**, obnubilés par ses performances et sa « réussite » future,
- ★ **Anticipent tous problèmes** pour éviter toute frustration, toute déception, etc,
- ★ **Culpabilisent sans cesse** de ne pas être un assez « bon » parent pour ses enfants,
- ★ **S'oublient complètement** au profit de leurs enfants,
- ★ **Coupent l'enfant de la société**, du monde extérieur, pour lui éviter de vivre souffrances et violences....

Si cette façon d'être parent peut s'exprimer de différentes manières, **l'intention de départ est toujours la même : celle de rendre son enfant heureux et épanoui à chaque instant et de le protéger de toutes souffrances**. L'idée est belle, et pourtant, **à force d'avoir peur de ne pas assez en faire pour son enfant**, l'hyper-parent fini souvent par en faire trop, **en sur-protégeant, sur-étouffant, sur-investissant, sur-achetant l'enfant, etc.**

Il est important d'intégrer, pour sa santé mentale, que **cette mission est incompatible avec les lois terrestres de la vie**. Se sentir toujours heureux, souriant, en joie, ce n'est pas possible. Vouloir que son enfant soit toujours heureux et ne vive aucune difficulté à chaque instant de sa vie... c'est encore moins possible.

L'idée (selon nous) de « la parentalité bienveillante », c'est de **garder l'intention de départ**, «accompagner au mieux nos enfants», **en enlevant la peur, le discours intérieur, la pression, la culpabilité et les résistances**.

Être un parent bienveillant, pour nous aujourd'hui, c'est d'abord savoir **s'écouter, se donner le droit en temps qu'adulte, de vivre des émotions, d'avoir des ressentis, de ne pas pouvoir écouter à certains moments, d'avoir des limites, de ne pas comprendre...**

C'est accepter que nos comportements soient inconsciemment dictés par nos blessures de vie... Ce n'est plus de se changer pour être un parent digne ou respectable, avec un enfant toujours heureux dans une vie parfaite... Ce n'est plus d'être en lutte perpétuelle contre nous-mêmes et la Vie... **Ce n'est plus de combattre, mais d'accepter**. C'est se donner le droit de vivre et d'être, tout simplement. C'est accepter « ce que nous sommes » et « là où nous en sommes », sans jugements ni attentes.