

## Être parent – De l'épuisement à l'enthousiasme

Par Marc Norris, Coach certifié en TDAH

Ne serait-ce pas merveilleux si tous les enfants venaient au monde en tant qu'être complets, soit avec leur propre manuel d'instructions qui nous dirait exactement comment les nourrir, quand les mettre au lit, comment les aimer et les féliciter, comment les divertir, comment les discipliner, et quelles méthodes utiliser afin de leur apprendre comment atteindre leur plein potentiel?

Il s'agit d'une notion intéressante, mais en réalité, être parent représente beaucoup de travail, un travail qui est probablement le plus difficile qu'une personne pourra accomplir au cours de sa vie. En l'absence d'un manuel d'instructions, la plupart des parents développent leur style en utilisant une combinaison de méthodes que leurs parents ont utilisées, ou encore y vont par essais et erreurs. Toutefois, il arrive parfois que les méthodes utilisées par nos parents ne soient pas les bonnes méthodes et, parfois, même en utilisant les mêmes techniques utilisées par les bons parents peuvent ne pas répondre aux besoins de vos propres enfants.

De nos jours, il y a tellement de demandes nécessitant le temps et la patience des parents, qui vont bien au-delà de leur responsabilité envers leur enfant. Les parents doivent souvent travailler à l'extérieur, et il y a de plus en plus de parents seuls et de couples divorcés qui ont les enfants en garde partagée. Les parents doivent apprendre à se tout faire en leur possible afin de rendre cette situation le plus agréable pour les enfants. Se rendre au travail, préparer les repas une fois de retour à la maison, faire le ménage, interagir avec les enfants et essayer d'avoir un peu de temps pour soi... voilà toutes des activités qui viennent gruger l'énergie mentale et physique de tout parent.

Il est tout à fait compréhensible que les parents se sentent découragés si leurs enfants ne réagissent pas positivement face à eux. Les ressources des parents sont restreintes, leur temps et leurs connaissances sont plus limités et, souvent, les demandes d'attention, d'enrichissement et de discipline de leurs enfants semblent être sans cesse grandissantes. Cela est particulièrement vrai pour les parents qui ont des enfants intenses, difficiles, ou qui présentent certaines difficultés.

Ce dont les parents ont besoin est une nouvelle approche. Ils ont besoin d'apprendre de nouvelles méthodes. L'approche Enrichir le Cœur, développée par Howard Glasser, propose aux parents de nouveaux outils à utiliser. Cette approche enseigne aux parents comment faire l'utilisation d'une « discipline positive » et de faire preuve de constance afin de pouvoir établir une nouvelle façon de

gérer le comportement de leurs enfants afin de les enrichir intérieurement et d'augmenter leur estime de soi. En utilisant ces outils avantageux, les parents trouveront leur expérience beaucoup plus agréable et leur relation avec leurs enfants s'améliorera de façon considérable. Au bout du compte, les parents et les enfants seront beaucoup plus heureux et se sentiront beaucoup plus riches intérieurement.

Pour de plus amples informations au sujet de l'approche Enrichir le Cœur, ou pour découvrir à quel point le coaching pour les parents pourrait être bénéfique pour votre famille, veuillez me contacter pour une consultation gratuite de 30 minutes.

Mark Norris, Coach certifié en TDAH

<http://www.rhema-coaching.ca/>

[marc@rhema-coaching.ca](mailto:marc@rhema-coaching.ca)

Téléphone : 450-883-7880