



Par **Marilyne Petit**
Coach professionnelle
certifiée en PNL,
conférencière et
animatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Marilyne Petit a toujours été fascinée par le comportement humain et le développement personnel. Elle s'inspire de son parcours de vie, riche en apprentissages, de son expérience de la famille et des enfants afin de mieux guider les gens vers leur savoir-être et savoir-faire. Reconnue pour sa grande motivation au bonheur, son sens de l'humour et sa grande créativité, elle accompagne petits et grands dans l'accomplissement de leurs rêves et de leurs objectifs.
Coaching de vie pour ouvrir les yeux sur le bonheur de vivre!
Coaching familial pour faire grandir le bonheur en même temps que l'enfant!

Information :
Tél. : (418) 265-1695
@ : votrecoach@marilynepetit.com
www.marilynepetit.com



Des bottines en HÉRITAGE!

Le rôle de parent n'est pas toujours facile dans cette vie moderne en période de transformation de la famille et où nous souhaitons faire encore mieux que les générations passées! Dans ce monde où la performance est en vedette sur tous les plans, y compris dans le modèle parental, il serait bien utile de recevoir un manuel d'instructions ou une formation de parent 101 à l'arrivée du premier enfant. Mais nous apprenons à devenir parents en même temps que nos enfants apprennent à être des enfants!

Le monde évolue et le parent d'aujourd'hui ne se sent plus seul comme celui d'autrefois. Il est bien encadré par tous ces spécialistes qui lui disent que faire et comment le faire! Tellement encadré que nous pouvons nous demander comment il peut arriver à être seulement un «parent aimant» pour son enfant, sans penser à tout ce qu'il est prescrit de faire...

Après tout, le rôle principal d'un parent ne devrait-il pas être d'aimer son enfant? Comment le parent peut-il laisser place à sa petite voix, à son instinct de papa ou de maman, pour écouter simplement son cœur et son enfant! Comment savoir sur quel pied danser?

Une question de bottines

Et si une partie de la solution se trouvait dans les différentes bottines que nous portons à l'intérieur de notre rôle de parent?

Comme moi, par exemple, je vous écris dans mes bottines de coach, mais je porte également les bottines de la maman qui comble les besoins socio-affectifs de ses enfants, qui aime s'amuser avec eux, leur raconter des histoires, les border avant le dodo! La maman laisse parler son cœur sans se poser trop de questions. Nous retrouvons évidemment la même attention de la part de mon conjoint lorsqu'il

porte ses bottines de papa! Dans le rôle de parent, on retrouve aussi les bottines de la mère et du père qui feront l'encadrement, la discipline et l'éducation. Lorsque je chausse ces bottines-là, je me préoccupe à savoir s'ils ont fait leurs devoirs, suivi les consignes et mangé leurs légumes.

Nous chaussons aussi les bottines de la femme et de l'homme qui s'épanouissent en s'accordant des moments individuels au travers d'activités qui leur font plaisir, notamment par des sorties entre amis. Nous portons également ces bottines lorsque nous sommes au travail et parfois malheureusement, encore préoccupés par celui-ci au retour à la maison, nous oublions de les enlever pour chausser les bottines de papa ou maman afin de nous permettre d'être pleinement présents pour nos enfants. C'est grâce aux bottines de l'amoureux et de l'amoureuse que la famille est née, il est donc aussi important de préserver les moments d'intimité, d'accorder à l'amoureux et l'amoureuse des moments ensemble pour la santé du couple, des parents et de la famille! Et finalement, il ne faut pas oublier que nous avons aussi les bottines de la petite fille et du petit garçon. Ça, c'est l'enfant que nous avons été avec nos souvenirs, nos blessures, nos croyances et c'est ce qui teintera notre façon de voir la vie.

Les bonnes bottines au bon moment!

Il est intéressant de prendre conscience que les bottines influencent notre façon d'agir avec notre conjoint et nos enfants et que nous devons trouver un équilibre pour le bien de la famille. Par exemple, pour être à l'aise dans les bottines de la mère et les apprécier à leur juste valeur, les bottines de la femme doivent être portées régulièrement. Au retour du travail, l'homme devra changer de bottines et les remplacer par celles du papa afin de passer un moment de qualité avec ses enfants. Et si papa achète un équipement de hockey à son fils de trois ans en rêvant du jour où il sera un grand joueur, il y a de fortes chances que ce papa porte les bottines du petit garçon dans son désir! Porter les bonnes bottines au bon moment, c'est une formule gagnante pour une communication de qualité!

Lorsque votre enfant vous raconte sa journée d'école, est-ce que vous portez les bottines de maman ou celle de la femme qui pense encore à son travail? Vous arrêter pour en prendre conscience vous permettra d'être plus attentive à ce qu'il vous raconte et votre enfant vous sentira beaucoup plus présente pour lui.

Qui parle quand je parle?

Lorsque vous portez vos bottines d'amoureux et d'amoureuse pour un petit souper au resto et que vous vous retrouvez tous les deux dans les bottines de père et de mère en train de parler des enfants toute la soirée, sachez que vous avez perdu votre moment privilégié d'amoureux. Si vous voulez parler de l'éducation des enfants ou d'une nouvelle règle à instaurer dans la maison et que madame porte les bottines de la petite fille tandis que monsieur porte celles du père, il se peut que la communication soit plus difficile.

En prenant conscience des besoins de chacun des personnages que nous pouvons incarner dans une journée, on s'assure de maintenir un bel équilibre tout en respectant qui nous sommes, et cela nous permet de prendre la place nécessaire à notre épanouissement comme personne et comme famille. Être parent c'est une belle et longue aventure! Le temps qui nous est attribué dans notre rôle de parent est comme le sablier qui ne peut être retourné. Ce temps ne peut s'accumuler, ni être échangé et il est perdu s'il n'est pas utilisé, alors souvenons-nous d'en savourer chaque instant!

Entrer dans ses bottines voyager dans son monde!

Être parent en prenant conscience de mes bottines me permettra de prendre le recul nécessaire afin de pouvoir observer mon enfant et faire en sorte qu'il puisse me guider lui-même dans ses propres besoins. Car lorsqu'on y pense, mon enfant aussi porte plusieurs bottines: celles de l'aîné, du grand ou du petit frère, de l'ado, du sportif, de l'étudiant modèle ou du rebelle. Si je suis consciente des bottines que je porte, il sera plus facile pour moi d'aller dans ses bottines afin de comprendre ce qui se passe dans son monde, de savoir ce qu'il vit pour mieux l'aider en me souvenant que ses petits pieds ont beaucoup moins voyagé que les miens.

Quand on ne sait plus sur quel pied danser...

Lorsque vous ne savez plus sur quel pied danser, faites pause sur image, arrêtez la musique et observez! Quelles bottines avez-vous chaussées? Dites-vous que nous sommes uniques et notre enfant l'est aussi. Ne portons pas les bottines créées en série par la société. Profitons pleinement du moment à passer dans les bottines que

nous devons porter et laissons le temps à l'enfant de porter ses bottines d'enfant. Il doit apprendre à bien connaître ses pieds et ce qui les rend confortables. Il pourra alors, au fur et à mesure qu'il grandit, choisir les bottines qui lui conviennent le mieux.

Après tout, notre rôle de parent consiste à le mettre sur la bonne route, mais c'est lui qui devra marcher. Donc, mieux vaut qu'il choisisse les bonnes bottines pour ses pieds, c'est probablement le plus bel héritage qu'on puisse lui laisser! 🍀

Les différents rôles de parents ici présentés proviennent des enseignements de **Jacques Salomé**. Ils ont été présentés à Marilyne Petit lors de sa formation de coaching familial au CQPNL par Annie Gohier. Elle s'est ensuite inspirée de ces enseignements pour créer le concept des bottines pour illustrer les différents rôles des parents en relation avec leurs enfants.

VIVRE, c'est...

Jouer le bon rôle au bon moment!

Nous devons être conscients des différents personnages que nous jouons sur la scène de notre existence. C'est la meilleure façon de jouer le bon rôle au bon moment!

Nouveau à Québec

Gina-Lita Therrien

* Thérapeute Soins Esséniens
* Massage et soins pour femmes enceintes
* Bio-esthéticienne



Mieux-être en SOI pour être SOI...

Pour la période des fêtes,
offrez la conscience et l'amour
Certificat-cadeau disponible



Tous les livres et CD
de Anne Givaudan sur
boutique en ligne...
ginalitatherrien.com

Pour tout voir et tout savoir...

www.ginalitatherrien.com

418-564-8239 / info@ginalitatherrien.com



Lorsque votre enfant vous raconte sa journée d'école, est-ce que vous portez les bottines de maman ou celles de la femme qui pense encore à son travail?