

9 Pratiques faciles pour être une famille *plus heureuse*

1 Arrêtez-vous aux faits et non à vos interprétations

Vous pouvez par exemple vous dire « il me regarde avec insolence », mais cette pensée vous est inutile dans la relation, car elle vous énerve : Contentez-vous de vous dire « il me regarde ».

2 Connectez-vous à l'amour que vous avez pour votre enfant

Quand vous l'avez accueilli, vous vous êtes probablement senti submergé par l'amour. Essayez de garder contact le plus possible avec ce sentiment d'amour inconditionnel que vous avez vécu pour votre enfant.

3 Évitez les collections de timbres

Répondez à ce qui se passe sur le moment, sans procéder à une liste mentale de vos insatisfactions. Peut-être que vous avez accumulé beaucoup de rancune, mais votre enfant, lui est déjà passé à autre chose. Il ne comprend pas votre logique de rumination négative.

4 Ajustez vos attentes

Votre enfant est un être immature, tant physiquement que psychiquement. Il comprend parfois vos demandes sans être capable de les mettre en œuvre. Son cerveau mettra plus de 20 ans à y arriver. N'oubliez pas que ce n'est qu'un enfant.

5 Soyez toujours respectueux

Interdisez-vous les paroles et pratiques humiliantes, rabaisantes, agressives, violentes, négatives ou dénigrantes. Excusez-vous si vous avez commis des erreurs.

6 Déconnectez vos appareils

Combien de temps de disponibilité totale et de vraie connexion avec votre enfant avez-vous effectivement chaque jour? Deux heures par jour devrait être le minimum. Réalisez que ces appareils vous volent votre temps avec votre enfant et vous rendent absent pour lui.

7 Ne placez jamais votre ego au milieu de la relation

Ne vous emportez pas pour la moindre provocation ou désobéissance comme si elle remettrait en question la personne respectable que vous êtes. Le respect se joue ailleurs (voir pratique 6).

8 Mettez du sens dans vos demandes

Si vous exigez que l'on vous obéisse, vous n'obtiendrez l'obéissance que si vous maintenez la force et la menace. Mais le jour viendra où il n'en sera plus ainsi. En mettant du sens dans vos demandes, vous obtiendrez toujours écoute, dialogue et coopération.

9 Développez vos pratiques parentales

Quand on ne savait rien des enfants, il n'y avait rien à apprendre! Mais les découvertes que nous avons faites sur le développement des enfants sont considérables et accessibles. Tous les parents devraient se développer dans le domaine de la parentalité!