



LIVRET D'AVRIL

de moi à moi...
dans la relation
avec mes enfants.



*Comment mes enfants
me révèlent
à Moi-même.*



oser la légèreté



INTRODUCTION

La relation que nous entretenons avec nos enfants (entre 25 ans et 45 ans) est spécifique et petit à petit, à un moment donné, sans crier gare, nous surprend par la tournure qu'elle prend.

Nous avons, face à nous, des adultes qui se sont construits, à partir de vérités, d'expériences, de visions qui sont les leurs.

Le statut de chacun est remis en question tout en coexistant avec un principe de structure familiale.





Se pose alors la question :

Comment s'organise et s'exprime cette nouvelle relation entre tous ces adultes sur ce fond de lien préexistant?

Pour en faire l'expérience tous les jours, nous observons toutes les deux à quel point elle vient nous révéler à nous-mêmes.

Dans les prochains chapitres, nous t'inviterons à aller observer toi aussi

1. comment cette relation te positionne avec tes enfants
2. ce qu'elle vient chatouiller chez toi
3. comment tu peux en faire un atout d'évolution personnelle





PREMIÈRE PARTIE

Chaque enfant est différent

Chaque enfant est différent
et donc chaque relation est différente.

A partir de cette évidence, il est intéressant
d'observer chacune des relations.

Voici **5 questions** que tu peux te poser pour
chacune des relations que tu as avec tes
enfants. Réponds de façon spontanée!

1/Est-ce qu'elle est vivante?

**2/Est-ce que c'est une relation préférée
pour toi dans un domaine particulier?**

**3/ Est-ce qu'elle peut te rendre
inconfortable à certains moments?**

**4/Est-ce que tu te sens libre d'être toi dans
cette relation?**

**5/ Est-ce que tu ressens une préférence
pour cette relation ?**





Chaque enfant est différent

Pour chaque question en lien avec l'un de tes enfants, essaie d'analyser ce qui t'a fait répondre oui ou non.

Exemple 1: Avec mon fils Jules, la relation me rend parfois inconfortable . Pourquoi ?

- Il a souvent des réactions violentes.
- ou/et
- Je me sens jugée.

Exemple 2 : Je ressens une préférence dans la relation avec ma fille Anna. Pourquoi?

- Elle me ressemble.
- ou/et
- Elle est souvent du même avis que moi.





Chaque relation parle de toi

Observe chaque proposition dans les tableaux suivants et remplis ce que tu ressens pour chacun de tes enfants.

Dans la relation avec mes enfants, là où je me sens sereine.

	oui/non
Je me sens au même niveau.	
Je peux le conseiller.	
Je me sens reconnue, écoutée.	
Je peux tout lui demander.	
Je parle avec lui simplement de tout.	
Je me sens libre.	
Je me sens vivante.	
Je me sens naturelle.	
Je partage avec lui des passions , des points de vue.	





Chaque relation parle de toi

Observe chaque proposition dans les tableaux suivants et remplis ce que tu ressens pour chacun de tes enfants.

**Dans la relation avec mes enfants,
là où je me sens en difficulté.**

	oui/non	Quelles conséquences imagines-tu?
J'ai peur des réactions de l'autre.		
J'ai peur de lui faire des demandes.		
J'ai peur de lui dire "non"		
J'ai peur qu'il interfère dans ma vie.		
J'ai peur de me positionner.		
J'ai peur de créer une séparation.		





Besoins et Blessures

Les situations que tu as cochées dans le premier tableau nourrissent certains de **tes besoins des deux champs, émotionnel et mental**

Découvre ci-dessous une liste de besoins, selon **Lise Bourbeau** et **Maslow**.

- Le besoin de **confiance**: avoir confiance en soi et en l'autre
- Le besoin de **sécurité**
- Le besoin d': se sentir appartenir à un groupe
- Le besoin de **guidance**: faire des demandes ou donner des conseils
- Le besoin d'**affection**: donner et recevoir de l'affection
- Le besoin de **vérité**: être cohérent
- Le besoin d'**individualité**: être soi-même et non ce à quoi les autres s'attendent
- Le besoin d'**estime** : se donner de la valeur, être apprécié, avoir du respect pour soi
- Le besoin de **réalisation** : reconnaître sa créativité, ses capacités





Besoins et blessures

A travers les situations que tu as cochées dans le second tableau, tu peux prendre conscience de tes blessures.

Découvre ci-dessous :

Les Cinq blessures de l'âme de **Lise Bourbeau**

- La blessure **de rejet**, la plus profonde et la plus présente chez chacun d'entre-nous, s'exprime lorsque je crains d'être repoussée, de ne pas être reconnue pour ce que je suis.
- La blessure **d'abandon** s'exprime lorsque je crains un manque de soutien (touche au besoin de sécurité).
- La blessure de **trahison** lorsque je crains un manque de vérité ou orsque je suis dans un manque de vérité.
- La blessure **d'injustice** lorsque je crains d'être dépréciée, déconsidérée.
- La blessure **d'humiliation**, lorsque je crains d'être abaissée, jugée, indigne.





Chaque relation parle de toi

En t'aidant des listes ci-dessous, remplis dans le tableau ce que tu ressens pour chaque enfant.

Dans la relation avec mes enfants, là où je me sens sereine.

	oui/non	le ou les besoins que tu nourris
Je me sens au même niveau.		
Je peux le conseiller.		
Je me sens reconnue, écoutée.		
Je peux tout lui demander.		
Je parle avec lui simplement de tout.		
Je me sens libre.		
Je me sens vivante.		
Je me sens naturelle.		
Je partage avec lui des passions , des points de vue.		





Chaque relation parle de toi

En t'aidant des listes ci-dessous, remplis dans le tableau ce que tu ressens pour chaque enfant.

**Dans la relation avec mes enfants,
là où je me sens en difficulté.**

	oui/non	tes blessures révélées
J'ai peur des réactions de l'autre.		
J'ai peur de lui faire des demandes.		
J'ai peur de lui dire "non"		
J'ai peur qu'il interfère dans ma vie.		
J'ai peur de me positionner.		
J'ai peur de créer une séparation.		





Les besoins: un principe à interroger

La théorie des besoins est intéressante car elle nous donne des repères sur ce que nous recherchons à l'extérieur pour combler **un manque intérieur**.

Pour autant, elle peut nous laisser croire que c'est le but ultime de la vie et nous installer dans une tension perpétuelle.

Une fois que toutes ces prises de conscience seront remplies de l'intérieur, ces besoins se vivront en conscience et se transformeront.

Exemple :

Julie téléphone régulièrement à son père pour s'assurer qu'elle a pris une bonne décision.

Elle confirme par cet acte un besoin de confiance en elle qu'elle nourrit de l'extérieur.

Pour sortir de la dépendance à son père, il est temps que Julie nourrisse sa confiance en elle de l'intérieur.

Les communications avec son père s'en trouveront transformées et enrichies.

Et son besoin initial de faire appel à l'extérieur n'aura plus lieu d'être.





TROISIEME PARTIE

Tes limites et celles de tes enfants

La relation **parents/enfants** est sans doute la relation dans laquelle il est le plus compliqué de **poser ses limites et d'accepter celles de l'autre**.

Les liens familiaux viennent biaiser l'authenticité.

Voici plusieurs exemples typiques de limites qui peuvent être source de difficultés et dans lesquels tu peux te reconnaître.

Là encore, c'est l'opportunité pour toi de prendre conscience de **tes forces et de tes fragilités**.

Prends le temps d'observer les propositions suivantes, tes réactions face à elles et une éventuelle évolution si tu penses que c'est opportun.





Tes limites et celles de tes enfants

Concernant la prise en charge des petits-enfants pendant les vacances ou la garde en semaine

1/ Je ne mets aucune limite, j'accepte tout ce qu'on me demande.

- pour aider mes enfants
- pour voir mes petits-enfants, car c'est normal
- pour voir mes petits-enfants car j'en ai envie

2/ J'exprime mes disponibilités avec difficulté.

- Je me sens coupable de ne pas être totalement disponible.
- Je me trouve exigeante.

Concernant l'organisation des rassemblements familiaux: anniversaire/fêtes religieuses.

- J'accepte tout ce que mes enfants proposent.
- J'exprime mes envies, mes possibilités avec facilité.
- J'exprime mes envies, mes possibilités avec difficulté.





Tes limites et celles de tes enfants

Concernant la présence quotidienne d'un enfant adulte autonome à la maison.

- Je sais maintenir mon espace.
- Je ne sais pas maintenir mon espace.
- Je sais lui demander de s'en aller.
- Je n'y arrive pas à lui dire de partir.

Concernant une aide financière potentielle.

- Je sais dire non si c'est compliqué pour moi.
- Je dis oui même si c'est compliqué pour moi.

Concernant les séjours de mes enfants chez moi.

- J'accepte tout ce qu'ils désirent même si cela me bouscule un peu trop.
- Je n'arrive à exprimer mes limites.
- J'anticipe pour leur faire plaisir.
- Je fais en sorte que tout soit parfait .





QUATRIEME PARTIE

Accepter l'autre ?

Nos enfants sont **les meilleurs guides** pour nous permettre de savoir si nous acceptons l'autre exactement comme il est sans vouloir le changer.

En tant que parents nous avons, des désirs, des attentes, des projections pour leur vie, pour leurs enfants.

Nous pensons savoir ce qui est bon pour eux.

Du fait du lien et de la proximité affective, nous sommes profondément touchés par ce qui leur arrive.

Or **nos enfants sont des adultes à part entière** dont nous ne comprenons pas forcément les choix, le positionnement, les actions.

Certains de leurs choix peuvent nous paraître dangereux.

Leur laisser l'entière responsabilité de cela n'est pas toujours simple mais c'est exactement là que nous les respectons totalement.





Accepter l'autre ?

Accepter son enfant exactement tel qu'il est dans ses actes, ses pensées et ses paroles, c'est donner la possibilité de l'authenticité pour l'un et l'autre.

A partir de cette authenticité un échange est possible sans crainte d'intrusion de part et d'autre.

C'est souvent difficile parce que cela réveille nos peurs .

Par exemple

Pour lui, tu peux craindre

- qu'il gâche sa vie,
- qu'il se fasse avoir,
- qu'il reste dépendant de toi,
- qu'il soit malheureux..etc

Pour toi, tu peux craindre

- le regard des autres,
- la séparation,
- d'être une mauvaise mère,
- de te sentir inutile,
- de te sentir égoïste.





QUATRIEME PARTIE

Accepter l'autre ?

Ton enfant a son chemin à faire!

L'accepter tel qu'il est,
est **un beau cadeau** à lui offrir

Sache que s'il a besoin de toi un jour,
il te le fera savoir
au bon moment
et
en toute légèreté.





POUR FINIR

La relation que tu entretiens avec chacun de tes enfants est unique.

A partir des questionnements de ce livret, tu peux prendre conscience de comment tu fonctionnes et de ce que tu veux faire évoluer.

Cette relation est particulièrement riche d'enseignement !

C'est courageux **d'oser observer** là où tu veux évoluer.

Tu peux même en parler avec tes enfants le moment venu et leur partager ce que tu as découvert sur toi.

Prends l'habitude d'explorer ta relation avec tes enfants à l'aide de tout ce que nous t'avons proposé. Elle sera de plus en plus facilement lisible.

Si tu n'as pas d'enfant, tu peux faire ces exercices avec des enfants qui te sont proches.





Oser la légèreté

15, rue du Mont des Frères 67870 BISCHOFFSHEIM
siret:909964603

leduo@oserlalegerete.fr

Tél : 0608655940

Tél: 0633496960

<https://www.instagram.com/oserlalegerete/>
<https://www.facebook.com/annepascale.leurentdupont>
<https://www.facebook.com/claude.dupont.3323/>

site : oserlalegerete.fr