Parentalité 2.0

ton Ebook à personnaliser

A qui s'adresse ce guide ?

À toutes les mamans qui veulent vivre une parentalité alignée. Trouver l'équilibre entre son propre bien être et les besoins de son enfant.

Comment l'utiliser ?

Tu vas trouver 5 items qui correspondent aux 5 dimensions qui entre en jeu dans la parentalité. Pour chaque items tu auras sa description puis des questions à te poser.
Au fil du Ebook tu pourras retrouver des questions par items avec un espace d'écriture. Ce petit guide personnel que tu vas construire en même temps que ta lecture, tu pourras le relire à l'infini et le faire évoluer.

Qui je suis ?

Avant tout je suis une maman, depuis mon enfance je suis entourée d'enfant à qui j'ai donné beaucoup de soins et de bienveillance. J'ai eu mon premier enfant à 23 ans, le second à 26 ans et le petit dernier à 37 ans. Le monde de la petite enfance, de la périnatalité, de la parentalité et du soin m'a toujours passionnée au point d'en faire mon métier.

J'ai commencé en faisant du babysitting et aide à domicile, puis j'ai passé mon diplôme d'aide soignante. Ce métier je l'ai exercé en partie dans un service de maternité, une des plus petites de France. Et là ce qui sommeillé en moi c'est réveillé, il a fallu que je fasse un gros travail sur moi même pour arriver à me faire confiance et me sentir légitime pour accompagner les mamans.

Puis forte de cette expérience professionnelle extraordinaire, j'ai décider d'évoluer encore vers puéricultrice (infirmière spécialisée dans les soins des bébés et des enfants). Sauf que la vie en a décider autrement. J'ai eu mon diplôme d'infirmière mais je me suis arrêter là.

Alors aujourd'hui après toutes cette évolution professionnelle marquée par l'acquisition de compétences et de connaissances sur le soin; la périnatalité l'accompagnement; l'allaitement; la pédopsychiatrie et mes expériences personnelles, je me sens le besoin et l'envie de transmettre, de partager.

Ce que j'aurais aimer savoir quand je suis devenue maman ?

Notre vision de l'éducation et de l'enfant est influencée par notre culture, notre conditionnement et même notre propre éducation, tous ces éléments façonnent notre parentalité.

Une famille comprend plusieurs personnes qui vivent ensemble, interagissent au quotidien et tissent des liens étroits. Elle est constituée de membres qui se sont choisis et qui doivent apprendre à composer et à s'adapter les uns aux autres. Pour trouver l'équilibre, il faut que chacun se sente reconnu dans son unicité, compris et aimer avec ses qualités et ses défauts. Ce qui fait de chaque famille, une famille spéciale.

Les principes communs

Il n'existe pas de notice ou de solutions miracles applicables à tous. Cela dit, nous pouvons nous appuyer sur diverses théories, concepts et observations, qu'elles soient scientifiques ou non, mises en avant par des philosophes, psychanalystes, pédiatres, psychiatres, pédopsychiatres et sociologues.

<u>Références théoriques</u>
Nous continuons à utiliser aujourd'hui des idées telles que :

- Les étapes du développement de l'enfant par Freud, Dolto et Piaget.
- La théorie de l'attachement et de l'objet transitionnel par Bowlby et Winnicott.

<u>Valeurs humaines communes</u>
Cependant, ce qui nous unit surtout, ce sont nos valeurs humaines communes, qui forment un fil d'or. Cela inclut :

- Les droits et les besoins de l'enfant.
- La reconnaissance de l'enfant en tant que personne à part entière dès sa naissance.
- Le respect de la femme, de l'homme et de l'enfant.
- La bienveillance associée à la notion de responsabilité.
- La compréhension que devenir parent va au-delà de la simple génétique.

Et enfin, la reconnaissance du droit à l'erreur, à la différence et à la tolérance.

Ma vision de la parentalité est inspirée du modèle suédois, qui respecte les droits de l'enfant. Ce modèle n'est pas transposable tel quel chez nous, car il dépend d'une culture, d'un art de vivre et d'une politique qui met au centre de leur société la vie de famille.
J'essai donc d'adapter ce qui est adaptable à notre société, pour aider les parents d'aujourd'hui à allier au quotidien bien être, vie active et rôle de parents tout en mettant l'enfant au centre, en priorité.

Une dernière chose avant de rentrer dans le vif du sujet, saches qu'un enfant pendant au moins c'est trois premières années de vie, à énormément besoin de toi. Nous avons été conditionné sur le fait que l'indépendance de la femme c'est le travail, que rester à la maison avec son petit c'est ne rien faire. Qu'il est mieux de confier notre enfant de deux mois et demi à une assistante maternelle pour aller travailler et que nous retrouverons notre liberté de femme.

Pour moi, de nos jours avoir un enfant c'est un désir, c'est un cadeau, c'est un choix, pas une prison, une soumission, une dépendance. Pour ma part la liberté et l' indépendance, c'est quand je pense comme je l'entends, quand je m'écoute, que je fais abstraction du regard des autres, quand je prends le temps avec mes enfants, quand je me fais confiance et surtout quand je fais mes propres choix,

En France, le congés maternité est dérisoire, le congés parental, un pas vers la pauvreté financière. En découle des parents qui souvent ne peuvent pas se consacrer à leur enfant les premières années de vie, comme ils le devraient. Certaines mamans, souhaites reprendre le travail rapidement, d'autres n'ont pas le choix.

J'ai toujours eu l'impression de devoir choisir entre ma carrière professionnelle et ma vie de famille, de devoir mettre sois l'une sois l'autre en premier plan pendant un temps. Si j'avais su ce que je sais maintenant avec les possibilités d'aujourd'hui, je n'hésiterais pas un instant.

Saches qu'il y a des possibilités bien réelles pour allier vie de maman et vie professionnelle épanouissante. Si c'est ton souhait, tu peux me contacter par mail à melanie@lespetiteshistoiresdemaman.com ou via ma page instagram "linfirmiere_en_modedigital" et regarder la bulle CODE LIBERTE

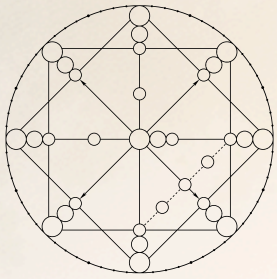
Maintenant on passe
à l'action
bienvenu dans ton guide

Il existe une base solide, fondée sur nos valeurs et un socle de connaissances, sur lesquelles nous allons nous appuyer pour vivre pleinement notre vie de parents. Cela permettra à nos enfants de vivre, de grandir et de se construire de la meilleure manière possible. Autour de cette base, tous les éléments individuels, personnels et environnementaux vont graviter, créant ainsi une version unique de votre famille.

Lorsque j'ai commencé à étudier et à rassembler tous les éléments que tu découvriras dans ce guide, j'ai mis en lumière une multitude d'informations, de thèmes et de sujets à aborder, ce qui m'a parfois laissé perplexe. J'ai choisi de les classer en 5 dimensions, malgré tout c'est la prise en compte de chacune d'entre elles qui créer ta parentalité 2.0

Sommaire

- L'identité
- L'enfant
- L'effet miroir
- Le temps
- L'environnement



1

L'IDENTITE

Se connaître et apprendre à connaître ceux qui nous entourent

Avant de Devenir Parent : Redécouvrir Son Identité

Avant de devenir parent, tu es d'abord une femme, et tu as été un enfant. Ici, nous allons explorer en profondeur ton identité. Cela inclut tout ce qui te définit :

- Identifier tes besoins
- Reconnaître tes attentes
- Découvrir tes qualités et défauts
- Évaluer tes potentiels
- Analyser tes caractéristiques innées, ainsi que les façons dont elles ont été façonnées et transformées par le temps, la vie et ton environnement personnel.

Pour moi, l'identité représente qui je suis au fond de moi, ce que j'exprime à l'extérieur, ce qui me touche profondément, ainsi que ce que je n'apprécie pas. Pour la comprendre, il existe des disciplines telles que l'astrologie, la numérologie ou le design humain.

Même si tu es sceptique, ou si tu n'as jamais entendu parler de ces concepts, tu réaliseras que mettre en lumière ta personnalité, ce pour quoi tu es douée et ce qui t'anime vraiment, va confirmer ce que tu ressens déjà en toi et t'offrir les clés de ton épanouissement.

La richesse de l'humain réside dans sa différence, et c'est ce que tu parviendras à réaliser de mieux avec qui tu es. En ce qui concerne la parentalité, c'est la même chose : il n'existe pas de maman idéale, mais plutôt la maman idéale que tu vas construire pour l'enfant qui t'a choisie.

Ce que tu découvriras pour toi-même peut également être appliqué à ceux que tu chéris. Par exemple, examine le thème astral de ton enfant, en te concentrant particulièrement sur le placement de sa lune natale. Cela te fournira des indications sur sa manière de gérer ses émotions. Dans la petite enfance, les émotions sont des moteurs essentiels ; ainsi, tu pourras adapter ta posture et ton attitude en fonction de sa façon d'exprimer et de ressentir les émotions qui l'envahissent.

2

L'ENFANT

Le développement de l'enfant et l'enfant intérieur

L'enfant et ses besoins fondamentaux

L'enfant est un être fragile qui arrive dans ce monde en étant vulnérable et dépendant des autres. Voici les bases essentielles, le socle de connaissances sur lequel tu pourras te fonder pour répondre aux besoins universels de tous :

- Le besoin de sécurité
- Le besoin de contact
- Le besoin d'autonomie
- Le besoin d'interaction
- L'attachement
- Le besoin d'amour
- L'affirmation de soi
- Le respect

Quelles sont tes connaissances sur le nouveau né, sur le développement psycho-moteurs, affectifs, psychologiques, émotionnels, sur les grandes étapes de l'enfance et les transitions. Les besoins essentiels des trois premières années de vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La place du jeu chez les enfants est cruciale, car c’est par ce biais qu'une partie de leurs apprentissages et de leur développement psychomoteur s'effectue. Les activités ludiques doivent être adaptées à l’âge, aux compétences et aux goûts de l’enfant. Le temps de jeu est également une source d’échanges, de rires et de moments partagés avec lui. C'est l'occasion d'observer ses progrès, de lui apprendre des chansons et de nombreuses autres choses. Tu lui enseignes la notion de prêter ses jouets, la patience, la concentration, tout en stimulant son imagination.

Au cours de ces phases de jeu, tu as l’opportunité de laisser s'exprimer ton enfant intérieur, de retrouver le plaisir de l’innocence, de croire que tout est possible, d’inventer des histoires, de réinventer un monde ou simplement de rire ensemble en faisant des grimaces. Enfin, jouer avec ton enfant lui permet de découvrir une autre facette de toi : loin de celle qui éduque, rassure et protège, c’est celle qui s’amuse avec légèreté et amour.

Prendre soin de son enfant intérieur

Peut-être que, dans ton enfance, tu n’as pas eu la chance d'avoir des parents attentifs à tes besoins. Il existe des familles toxiques, ainsi que des parents qui ont fait de leur mieux avec leurs propres bagages émotionnels. Il te revient donc de ne pas reproduire les mêmes erreurs.

L'importance de l'enfant intérieur

L'enfant intérieur représente l'enfant que tu étais, portant ses blessures, ses traumatismes, ses souvenirs, ses joies, ses réussites et ses désirs inassouvis. Tu as également hérité de conditionnements et de schémas de pensée inconscients que tu as la possibilité de transformer, de transcender et de faire évoluer.

Réflexion sur l'Enfance Idéale

Nous avons également la possibilité de créer notre propre vision d'une enfance idéale, en lien avec celle que nous avons vécue. Toutefois, il est essentiel de garder à l'esprit que c'est notre enfant intérieur qui s'exprime, et non le parent responsable et conscient des différences d'époque et de contexte ; il est crucial de se rappeler que ton enfant n'est pas une réplique de toi.

Notre enfance influence, souvent à notre insu, notre manière d'interagir avec nos proches. Cela peut se manifester par des valeurs simples ou par des schémas familiaux récurrents.

Il existe également des schémas transgénérationnels, qui se manifestent par des comportements, des peurs et des croyances, parfois limitantes, que nous adoptons sans qu'ils nous appartiennent réellement. Dans certaines familles, des éléments tels que des dates clés, des âges, des prénoms ou des métiers peuvent renvoyer à des événements de vie ou à des choix qui ne sont pas toujours en accord avec notre véritable identité.

Est ce que tu as repérer ce genre de répétitions, de coïncidences dans ta famille ?
Quelle est ta vision de l'enfance idéale ?
Portes tu le prénom d'un de tes ascendants ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

L'EFFET MIROIR

Est-ce que tu as déjà entendu l'expression « il/elle a le même caractère que son père/mère » ? En réalité, les traits de caractère ne se transmettent pas génétiquement. Nous transmettons plutôt une attitude, un comportement et une manière de réagir, car l'enfant apprend principalement par l'imitation. C'est l'effet miroir.

C'est un moment de franche rigolade lorsque tu observes ton petit bout de chou de deux ans reproduire une mimique ou un geste que tu fais au quotidien, un comportement qui semble plus adulte qu'enfantin, comme prendre un téléphone et faire semblant de parler, par exemple.

"L'éducation n'est pas une méthode c'est un art de vivre"

L'Importance de l'Éducation et de la Cohérence

Cette phrase "l'éducation n'est pas une méthode c'est un art de vivre" résonne profondément en moi, car elle prend tout son sens dans le cadre de l'étoile de la parentalité. C'est pourquoi nous ne pouvons que nous inspirer de l'éducation suédoise. L'éducation dépasse les méthodes, les pédagogies ou les règles à la maison; c'est une véritable culture. Elle se manifeste dans notre comportement quotidien envers tous les membres de la famille ainsi qu'envers l'extérieur.

L'Observation de l'Enfant

Tout est observé, analysé et scruté par votre enfant, qui reproduit ce qu'il voit et non seulement ce que nous sommes avec lui. La cohérence entre nos paroles et notre langage non verbal est tout aussi cruciale. Par exemple, envoyer un double message tel que « arrête de crier » tout en criant soi-même peut désorienter l'enfant et ne pas produire l'effet escompté.

L'enfant est une éponge émotionnelle et ressent à travers les mots ce que vous transmettez, même malgré vous.

Facteurs Influents sur l'Enfant

L'hygiène de vie, la pratique d'un sport, ainsi que la participation à des activités artistiques et musicales sont des éléments qui influencent la socialisation, les relations et l'estime de soi de votre enfant. Vous êtes son premier exemple, le modèle à suivre.
La manière dont vous gérez vos émotions et vos frustrations devient également pour votre enfant un modèle à reproduire pour gérer les siennes. La tolérance à la frustration et l'affirmation de soi sont des périodes difficiles à vivre pour les parents, mais elles font partie intégrante de l'apprentissage de la vie de l'enfant.

L'importance de respecter les choix de l'enfant

Cela signifie que tu dois être capable de rester serein et de gérer tes propres émotions lorsqu'il traverse une crise, tout en respectant ses refus lorsqu'ils ne présentent aucun danger. Par exemple, s'il ne souhaite pas faire un bisou à tatie Jacqueline, ce n'est pas grave : c'est son choix, et il existe d'autres manières de dire « bonjour ». Si nous ne respectons jamais les refus de l'enfant, il risque de sentir que le « non » n’a pas de valeur, et donc de ne pas le respecter. De plus, il pourrait comprendre qu'il n'a pas le droit de choisir. Il est important de noter que je parle ici d'accepter le « non » de l'enfant à certains moments, et non de céder à toutes ses demandes ou d'éviter toute frustration. L'apprentissage de la tolérance à la frustration et de l'affirmation de soi sont interconnectés : c'est accompagner l'enfant dans l'acceptation de la frustration tout en lui enseignant qu'il y a également des situations où il peut faire des choix.

Exiges tu un comportement de ton enfant que tu ne respectes pas toi même ou par peur du regard des autre?
Quelle est ton hygiène de vie ?
Comment gères tu tes propres moments de frustration?

4

LE TEMPS

La Perception du Temps chez l'Enfant

La notion de temps qui s'écoule, le rythme de nos journées et les horaires de travail sont des concepts dont un enfant n'a pas conscience. Ici, on aborde la charge mentale, le stress causé par la reprise du travail après l'arrivée de votre enfant, ainsi que votre besoin de contrôle et de perfection. Bien sûr, un enfant a besoin d'un rythme, mais c'est le sien, son rythme biologique. En grandissant, il s'adapte à votre rythme du mieux qu'il peut.

Comprendre le Rythme de Votre Enfant

Identifier le rythme de votre nouveau-né ou de votre jeune enfant est essentiel pour équilibrer votre temps et prioriser les moments où il a besoin de vous par rapport aux autres. Les rituels apportent une certaine sécurité, et les repères seront différents selon qu'il se trouve à la maison ou à l'extérieur (crèche, assistante maternelle), ce qui lui permettra de différencier les environnements.

Nous n'avons pas toutes des horaires de travail réguliers ou des routines stables. Il y a des moments où nous sommes plus fatiguées ou plus angoissées, et pour l'enfant, c'est la même chose. Parfois, il peut être fatigué, agité ou pressé par vos « vite, dépêche-toi, nous allons être en retard ».

Les Défis du Quotidien

Les moments de départs peuvent s'allonger lorsqu'il n'a pas envie de vous quitter, ou lorsque votre petit de deux ans refuse de mettre ses chaussures en riant. En réalité, il souhaite simplement passer du temps à jouer avec vous ; il n'a même pas conscience de l'existence d'une horloge ou d'une heure précise pour arriver à la crèche.

Nous avons tendance à déformer la réalité, à parler de détournement d'attention qui ne fonctionne pas, et à penser qu'il n'y a d'autre solution que de hausser la voix, tout en qualifiant l'enfant de « roi » ou en évoquant une mauvaise éducation. En tant que parent, vous avez la responsabilité de gérer votre stress et l'organisation que vous imposez à votre enfant. S'il est petit, c'est à vous d'anticiper que cela prendra du temps, qu'il faudra négocier et peut-être jouer quelques minutes avant de partir.

Apprendre l'Autonomie aux Enfants

Quand ils grandissent, il est essentiel de leur enseigner l'autonomie en déléguant des responsabilités à chaque membre de la famille. Une charge mentale partagée est inévitablement moins lourde.

Accepter l'Imparfait

Il est également important de reconnaître que la perfection n'existe pas et que tout ne peut pas être contrôlé. Parfois, il est nécessaire de savoir lâcher prise.

Prioriser le Temps de Qualité

Si le temps est limité, privilégiez les moments de qualité passés avec votre enfant. Savourez pleinement l'instant présent.

Dans cette dimension temporelle, il est également essentiel de s'accorder du temps pour soi. Consacre chaque jour entre 15 et 30 minutes à te faire plaisir, sans penser aux autres, au travail, à l'organisation ou à ton enfant. Vis pleinement l'instant présent et savoure ce moment qui t'est dédié. En rechargeant tes batteries, tu seras prête à aborder le reste de la journée avec plus de sérénité et de bien-être.

Est ce que tu as des routines ?
Est ce que tu as repéré les rythmes biologiques de ton enfant?
As-tu trouvé ton organisation quotidienne te permettant d'équilibrer vie de maman et vie pro ?
Est ce que ton travail te permet d'avoir le sentiment d'être suffisamment disponible pour ton enfant ?
Arrives tu as trouver du temps pour toi ?
Arrives tu as déléguer ou partager certaines tâches pour te libérer du temps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

L'ENVIRONNEMENT

L'Influence de l'Environnement sur notre Vie

L'environnement est un sujet majeur qui impacte tous les aspects de notre existence : notre identité, notre mode de vie, nos valeurs, nos relations, nos partenariats, nos rêves, ainsi que notre vision de la réussite et de la parentalité.

Les Conditionnements Sociaux et Culturels

Auparavant, j'ai mentionné nos conditionnements familiaux ; ici, il s'agit des attentes sociétales, des conditionnements culturels, et des croyances profondément ancrées concernant la perception de la femme, de l'homme et de l'enfant. Les règles à suivre, ainsi que les lois et les droits relatifs à la parentalité et à la maternité, jouent également un rôle crucial.

Ce sont également nos préjugés, ainsi que ceux des autres, qui nous influencent. Le regard des autres peut parfois nous pousser à ignorer nos propres besoins et ceux de nos enfants.

Réflexions sur la maternité et l'indépendance

Le congé maternité, la reprise du travail, la manière dont tu vis et ressens ton indépendance, l'allaitement... Tant de sujets que la liste serait interminable. Je ne vais pas les énumérer ici, de peur d'en oublier la moitié.

Le regard des autres

Il y a aussi cette notion du regard des autres. Par exemple, lorsque tu es au supermarché et que ton enfant de 18 mois pleure très fort, tous les regards se tournent vers toi. Il s'agit d'apprendre à prendre du recul face aux injonctions et aux fausses croyances selon lesquelles le parent est tout-puissant, et qu'un enfant doit obéir par peur ou par abus d'autorité.

S'informer et agir

Il est également essentiel de s'informer sur ce qui se passe ailleurs, dans d'autres pays et cultures. Lutter pour faire évoluer nos droits, défendre ce qui nous tient à cœur et changer ce qui nous déplaît.

Un avenir meilleur

Enfin, c'est aussi œuvrer pour offrir un futur meilleur à nos enfants.

Est ce que tu es au clair avec ce que t'imposes la société ?
Quelle est ta vision de la parentalité ?
Comment arrives tu à gérer les regards des autres?
Est ce que tu veux changer des choses dans ta vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prends le temps de répondre à toutes les questions, réfléchis bien et explore les cinq dimensions que je viens de te présenter.

Évalue tes acquis, tes besoins et tes désirs.

Fais-toi confiance. N'hésite pas à m'écrire si tu en ressens le besoin.

J'espère que cet eBook t'aura apporté ce que tu recherchais. N'hésite pas à me faire part de tes impressions, car ton retour m'aidera à progresser.

Merci pour le temps et la confiance que tu m'as accordés.

Avec toute ma bienveillance,

Mélanie, une maman avant tout...

Les petites histoires de maman
PARENTALITÉ HOLISTIQUE

Lespetiteshistoiresdemaman.com

Propriété intellectuelle, des petites histoires de maman, droit d'auteur.