



10 blogueurs  
s'unissent autour  
de la connexion

# COMMENT FAVORISER LA CONNEXION PARENT-ENFANT

Caravanal d'articles

Parent plus  
qu'imparfait

# La connexion parent-enfant

Bonjour à tous, pour ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Emma Lagarrigue, je suis déculpabilisatrice parentale, formatrice en Discipline Positive pour les parents et auteur du blog Parent Plus Qu'Imparfait.

Ceux qui me suivent l'ont peut-être déjà remarqué, le mot "connexion" revient très souvent dans mes articles car il est très important à mes yeux. Pourquoi ? Parce que se connecter, c'est éprouver de l'empathie pour l'autre, c'est créer une complicité, c'est l'aider à développer son sentiment d'appartenance et d'importance... **Se connecter, c'est s'aimer...**

Et comme ce sujet me tient particulièrement à cœur, j'ai tenu à organiser un carnaval d'articles autour du thème "**Comment favoriser la connexion parent-enfant**". Le principe ? Créer un **événement inter-blogueurs** autour d'un sujet afin de **rassembler nos idées, partager nos expériences et confronter nos points de vue** pour aller plus loin dans la réflexion et ainsi vous offrir **la possibilité d'accéder à des ressources riches et variées**.

Plusieurs blogueurs ont participé à cette aventure et je les en remercie chaleureusement. Cet e-book est la compilation de tous les articles qui ont été écrits dans le cadre de ce carnaval d'articles.

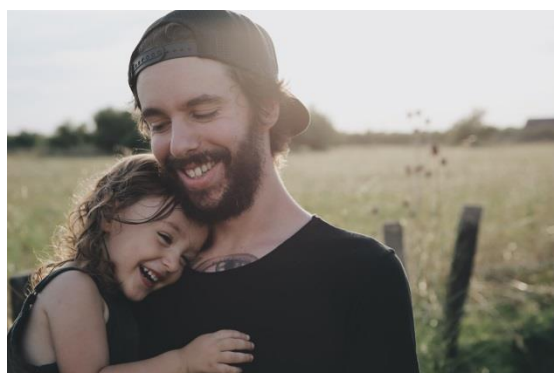
Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, j'ai préparé un petit **article bonus** pour expliquer pourquoi favoriser cette connexion parent-enfant.

Bonne lecture !

Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](https://ParentPlusQuImparfait.com)

# Pourquoi favoriser la connexion parent-enfant : Connecter avant d'enseigner

Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](https://parentplusqu'imparfait.com)



## Un enfant fait-il mieux quand il se sent mal ?

J'ai un petit exercice pour toi, que nous avons d'ailleurs réalisé lors d'un atelier de Discipline Positive pour les parents au sujet de la punition. L'idée est de te connecter – à toi-même.

Souviens-toi, lorsque tu étais enfant

Installe-toi dans une position confortable. (Je ne vais pas te demander de fermer les yeux parce que sinon, tu ne pourras pas lire la suite de l'exercice, ce serait ballot !). Essaie de te souvenir d'une fois où tu t'es fait disputer lorsque tu étais enfant ou ado. Remémore-toi l'origine de la dispute. Peut-être que tu avais fait une grosse bêtise... C'est bon, tu te souviens ce que tu avais fait ? Remémore-toi ce qu'il t'a été reproché, le ton qui a été employé et la punition que tu as reçue. C'est bon ?

Alors maintenant, réfléchis à comment tu te sentais face à ces sermons et cette **punition**. Qu'as-tu pensé de toi ? Que t'es-tu dit sur cet adulte (parent, proche, enseignant...) ? **Qu'as-tu pensé de la situation ? Qu'as-tu ressenti ?** Termine cette phrase "Je me suis dit que j'étais..... Je me suis aussi dit que mon

parent/enseignant/proche était..... et qu'il n'avait pas..... ". Est-ce que l'un de ces adjectifs est ressorti : Nul, bête, mauvais, désobéissant, incompris, choqué, blessé, offusqué, vexé, piqué, seul, honteux, en rébellion, découragé, brisé, démoralisé, consterné, accablé, étonné, abasourdi...

*“D’où nous vient cette folle idée que pour qu’un enfant se conduise mieux, il faut d’abord qu’il se sente dévalorisé ?” Jane Nelsen*

Maintenant, te souviens-tu ce que tu as tiré comme enseignement de cette punition ? Allez, je vais t’aider pour cette fois. Peut-être que tu t’es dit les choses suivantes :

1. Je ne recommencerai pas car je n’ai pas envie d’être punie ou qu’on me crie dessus une nouvelle fois.
2. Que vais-je bien pouvoir inventer pour ne pas me faire griller la prochaine fois ?
3. Il le paiera, d’une manière ou d’une autre.
4. Tu ressassais : c’est injuste, je suis en colère, je suis dégoûtée et triste !

Pourquoi nous réagissons ainsi

Plaçons-nous de nouveau à la place de l’adulte. Pourquoi a-t-il réagi ainsi ? Il y a plein de raisons en fait. D’abord, un adulte réagit ainsi car c’est bien souvent **le seul modèle d’éducation** qu’il connaît. Il réagit ainsi également parce qu’il a ressenti des **émotions vives** : de la peur, de la tristesse, de l’inquiétude, de la culpabilité, de la défiance, de la menace... Et tout comme nous, cet adulte a probablement agi à chaud. Enfin, il a agi ainsi **pour tenter de t’enseigner quelque chose** afin que tu stoppes ton comportement inapproprié.

Maintenant, reprenons les quatre ressentis que tu as pu avoir en tant qu’enfant suite à la dispute ou à la punition. As-tu l’impression d’avoir appris quelque chose ?



**La soumission, les coups par derrière, la vengeance et le découragement sont-elles des compétences de vie qu'un adulte a envie de transmettre à son enfant ?** La réponse est NON bien sûr.



Tu es peut-être d'accord avec ce raisonnement, mais je suis sûre que tu te dis : c'est bien beau tout ça mais qu'est-ce que je dois faire pour "corriger" mon enfant (c'est-à-dire pour qu'il modifie son comportement) ? Emma, es-tu en train de me dire que je dois céder à toutes ses exigences et le laisser agir de façon inappropriée ? La réponse là aussi est NON, un enfant a besoin d'être sécurisé et cela passe par la mise en place d'un cadre et de limites. Le meilleur moyen de "corriger" de façon constructive et d'enseigner, c'est de se connecter.

## Pourquoi connecter permet d'enseigner

Prenons un nouvel exemple, je te fais travailler aujourd'hui ! Imagine que tu as fait une bourde à ton travail. Déjà, tu te sens super mal, n'est-ce pas ?

Situation numéro 1

**Ton patron ne connaît pas la Discipline Positive** : plusieurs possibilités. Il va peut-être te convoquer pour t'intimider, t'envoyer un e-mail copie le grand patron – t'as juste envie de mourir, te mettre un blâme (ou pire), te retirer des projets ou des responsabilités qui t'avaient été confiés, te faire des petites remarques cassantes par-ci par-là, te mettre la pression... Inutile de te demander comment tu te sens face à ce type de comportements et ce que tu en tires comme enseignement.

## Situation numéro 2

Tu as de la chance, **ton patron vient de réaliser un stage en management** ou en Discipline Positive. Mieux encore, il vient de lire cet article ! Sa première question va être de te demander ce qu'il s'est passé. Il t'avouera peut-être qu'il a déjà été dans ta situation et te raconter une anecdote à ce sujet. Il essaiera de comprendre pourquoi l'erreur que tu as commise est arrivée et reformulera tes propos si besoin. Probablement qu'il te demandera comment ce type d'erreurs pourrait être évité. Enfin, vous chercherez ensemble des solutions à ce problème et c'est à ce moment-là qu'il te donnera des axes d'amélioration. Car je rappelle que lorsqu'on est manager, on est aussi responsable des actes de ses collaborateurs (je sais, tout le monde ne raisonne pas comme ça, enfin en tout cas pas lorsqu'il y a des erreurs...).

Alors, comment te sentirais-tu si ton chef réagissait ainsi ? **Tu te sentirais compris, moins stressé et tu déculpabiliserais**, tu prendrais le recul nécessaire pour comprendre ce qu'il s'est passé, tu échangerais, tu chercherais une solution, tu gagnerais en performance.

La triste réalité, c'est qu'il y a encore trop de managers qui ne se comportent pas de la sorte. J'ai simplement pris cet exemple afin que tu puisses facilement t'identifier.

*Les erreurs sont de formidables sources d'apprentissage. Elles permettent d'enseigner des compétences de vie.*

Analysons maintenant l'attitude de ton chef dans la situation numéro 2. Il t'a d'abord posé des questions, écouté de façon active, toute son attention était centrée sur toi, il a validé ton ressenti et t'a démontré qu'il te comprenait. Ensuite, il a cherché à régler le problème avec toi et t'a donné des pistes pour éviter que cela ne se reproduise. Qu'a-t-il cherché à faire en fait ? **Il a en premier lieu créé une connexion entre vous. Une fois cette connexion établie, il a "corrigé"**.

Jane Nelsen dans le livre [La Discipline Positive](#) nous dit "Les enfants nous écoutent mieux après avoir eu le sentiment d'être écoutés". Je pense pour ma part que cela est

vrai aussi pour les adultes. Elle ajoute d'ailleurs "N'est-il pas plus facile pour nous, adultes, d'être en lien et réceptifs à l'autre lorsque nous nous sentons compris?".



## Comment créer ce lien avec son enfant

Donc pour enseigner quelque chose à un enfant (et par exemple faire en sorte qu'il stoppe un comportement inapproprié), **il faut se connecter à son cœur avant d'essayer de se connecter à son cerveau**. Découvrons ensemble dans cet e-book des astuces et conseils pour se connecter avec son enfant.

Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](https://parentplusqu'imparfait.com)

# Comment favoriser la connexion parent-enfant ?

## **1. Caroline de [Devenir-digital-nomade.com](http://Devenir-digital-nomade.com) :**

Comment les voyages favorisent la connexion parent-enfant ?..... Page 8

## **2. Aurélie de [DonneMoiDesAiles.com](http://DonneMoiDesAiles.com) :**

Un outil puissant pour instaurer un lien fort avec son enfant..... Page 11

## **3. Ludivine de [Graines-de-bienveillance.com](http://Graines-de-bienveillance.com) :**

La connexion, pour une vie de famille harmonieuse..... Page 16

## **4. Elisabeth de [JaimePasLEcole.com](http://JaimePasLEcole.com) :**

Comment renforcer la relation parent-enfant pour mieux apprendre ?.... Page 24

## **5. Cécile de [LEducationFaitLeBonheur.com](http://LEducationFaitLeBonheur.com) :**

Super connexion parent-enfant en 9 points..... Page 32

## **6. Marie-Louise de [LesAteliersDeMalou.com](http://LesAteliersDeMalou.com) :**

Le lien mère-enfant, c'est quoi ?..... Page 43

## **7. Nathalie de [Nutri-momes.com](http://Nutri-momes.com) :**

Comment favoriser la connexion parent-enfant par l'alimentation ?..... Page 50

## **8. Chang de [ParentaliteZen.com](http://ParentaliteZen.com) :**

3 façons de renforcer votre lien parent-enfant..... Page 55

## **9. Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](http://ParentPlusQuImparfait.com) :**

8 outils pour favoriser la connexion parent-enfant..... Page 58

## **10. Marine de [VersUneParentalitePositive.com](http://VersUneParentalitePositive.com) :**

La relation parent-enfant : 5 façons de renforcer le lien de confiance..... Page 63



# Comment les voyages favorisent la connexion parent-enfant ?

Caroline de [Devenir-digital-nomade.com](https://devenir-digital-nomade.com)



Tu te demandes si c'est une bonne idée de partir en voyage avec tes enfants ? Je ne peux que te répondre oui. **Les bienfaits des voyages sur les tout-petits sont nombreux** : augmentation de la confiance en soi, apprentissage de la patience, ouverture d'esprit, etc. Mais au-delà de ceux-ci, il en est un que je trouve encore plus important, c'est le renforcement de la connexion parent-enfant.

## Passer du temps ensemble

En effet, plus on multiplie les moments passés ensemble, plus les liens d'attachement deviennent solides.

Dans la vie quotidienne, nous ne disposons malheureusement pas d'assez de temps. En effet, entre l'école, le travail, les heures perdues dans les transports en commun (ou dans la circulation), les activités parascolaires, etc., **les membres de la famille sont sollicités de toutes parts**. Du coup, il ne nous reste plus beaucoup de temps et d'énergie pour profiter des moments passés ensemble, et ceux-ci se font de plus en plus rares.

Pour ma part, lorsque je pars en [voyage](#) avec mon mari et mes enfants, c'est souvent pour plusieurs semaines. Les liens se tissent alors davantage, et c'est avec beaucoup de regrets que je reviens au train-train quotidien. **À chaque fois, j'ai l'impression d'avoir vécu des moments privilégiés auprès de mes filles**, et il me tarde notre prochaine expédition.

## Favoriser la connexion parent-enfant grâce aux découvertes

En général, quand on voyage, on visite pleins de lieux et on en profite pour faire des choses que l'on n'a jamais fait avant.

Alors, c'est sûr qu'avec les enfants, les activités sont parfois limitées. Cependant, ça reste pour eux une toute nouvelle aventure, ainsi que **la possibilité de se créer des souvenirs avec les personnes les plus importantes dans leur vie : leurs parents**. Ce n'est pas rien !

Il nous arrive souvent d'évoquer [nos voyages en famille](#), et **nous en parlons toujours avec beaucoup de complicité**, car ces moments n'appartiennent qu'à nous. Et personnellement, je pense que la complicité est le pilier de la connexion parent-enfant.

## Inclure l'enfant dans les préparatifs

Il n'y a pas que durant le voyage que se développe la connexion parent-enfant. En effet, si ton enfant est assez grand, il est tout à fait possible de l'inclure dans les préparatifs.

**Vous pouvez décider ensemble des lieux que vous allez visiter et des activités que vous allez faire.**

De plus, il peut aussi t'aider dans la préparation des valises, ce qui lui permettra de comprendre qu'il n'est pas possible pour lui d'emporter une tonne de jouets. Et oui, il prendra vite conscience que les bagages se remplissent rapidement avec les vêtements. Du coup, **il sera sûrement plus compréhensif quand tu lui diras qu'il ne peut apporter que trois jouets.**

Selon moi, la coopération est aussi un élément qui permet le développement d'une bonne relation entre le parent et l'enfant.

## Pratiquer l'instruction en famille

Le dernier point que je voulais aborder est celui de l'éducation au sens scolaire du terme. En effet, c'est généralement à l'école que les enfants font la plupart de leurs apprentissages intellectuels. Et nous parents, nous ne savons pas toujours ce qu'il s'y passe. À mon sens, **cela crée un vide dans notre relation.**

La dernière fois que nous sommes partis en voyage, c'était durant l'année scolaire. Étant donné que les filles s'absentaient pendant six semaines, il était évident que nous devions les faire travailler. Du coup, tous les matins, nous faisons des devoirs.

Je dois avouer que même si cela n'a pas été une tâche facile, **j'ai adoré pouvoir les accompagner dans leurs apprentissages.** En effet, pour moi, le rôle principal du parent est de guider au mieux ses enfants vers leur vie d'adulte. Et malheureusement, l'école est bien souvent un endroit duquel nous sommes exclus. C'est donc **40 heures de moins par semaine durant lesquelles nous ne pouvons pas développer la connexion parent-enfant.**

*Petite parenthèse : nous avons quand même la chance d'avoir des enfants scolarisés dans une école alternative. Dans ce genre d'établissement, le parent est considéré comme l'un des acteurs principaux de la réussite scolaire. Cependant, après avoir vécu l'instruction en famille durant quelques semaines, je me rends compte que pour moi ce n'est pas suffisant.*

La connexion parent-enfant est donc **l'une des principales raisons qui me poussent à adopter le mode de vie des nomades digitaux.** En effet, en parcourant le monde ensemble, même si cela ne sera pas facile tous les jours, nos liens seront forcément renforcés.

Caroline de [Devenir-digital-nomade.com](https://devenir-digital-nomade.com)

# Un outil puissant pour instaurer un lien fort avec son enfant

Aurélie de [DonneMoiDesAiles.com](http://DonneMoiDesAiles.com)



Est-ce qu'à vous aussi, cette situation vous est déjà arrivée ?

Franchement, je ne sais pas trop ce qu'il s'est passé à ce moment-là. Tout ce dont je me souviens, c'est que j'ai vu ce petit cœur qui se disputait avec sa sœur (*pour la énième fois...*), arriver près de moi en pleurant.

## **C'était la fois de trop.**

Je crois alors que j'ai posé la casserole sur le plan de travail, levé mes mains et crié très fort...

À ce moment-là, j'ai vu dans les yeux de cette petite puce ce que je n'aurais pas voulu voir : j'ai vu de la peur.

Je lui avais fait peur...

En l'espace de 10 secondes, je n'étais plus l'adulte protecteur et à l'écoute. Non, à la place, j'étais devenue cette personne qui lui faisait peur, à crier si fort. J'avais rompu le lien qui nous faisait nous sentir proches l'une de l'autre, encore 5 minutes auparavant...



Ce genre de situations nous arrive à tous, y compris au parent bienveillant qui cherche à accompagner son enfant avec respect et empathie...

Pas de culpabilité par ici, car nous savons combien elle peut être énergivore.

Mettons plutôt notre énergie dans notre détermination à restaurer le lien avec notre enfant, lien qui s'est visiblement distendu dans ce moment de crise commune !

Il existe de nombreuses façons de rétablir la connexion avec ces petits bouts de nous que nous aimons tant.

Ici, je vous présente celui que j'aime le plus, car il agit au plus profond des cœurs :

Le moment de cœur-à-cœur.

## C'est quoi, un moment de cœur-à-cœur ?

Je le définis de la façon suivante :



**Moment de cœur-à-cœur** : moment en tête-à-tête entre deux personnes et où, au fil d'une conversation intime, un échange profond a lieu, au point d'établir une connexion forte entre ces deux personnes.

Nous pouvons ainsi avoir des moments de cœur-à-cœur avec notre conjoint, avec notre meilleure amie à-qui-on-peut-tout-dire, avec notre frère pas vu depuis 4 ans, ET... avec notre enfant aussi...

Oui oui oui !

## À quoi ça sert, un moment de cœur-à-cœur ?

Economiquement parlant, cela ne rapporte rien : d'aucuns diront que ces "foutaises" leur feraient perdre un temps précieux.

Mais pour quiconque croit que les relations sont importantes, un moment de cœur-à-cœur va contribuer à :

- Vous **faire vous sentir proche** de la personne avec qui vous partagez ce moment
- Consolider votre **confiance** réciproque
- Faire grandir **l'affection** que vous avez l'un pour l'autre
- Augmenter votre capital **d'empathie**
- Développer votre capacité **d'écoute** réelle (c'est-à-dire d'écoute avec le cœur)
- **Restaurer le lien** (la connexion) à l'autre si ce lien a été distendu
- Etc.

## Comment vivre un moment de cœur-à-cœur avec mon enfant ?

Ça y est, vous avez envie de vivre ce genre de moments avec votre enfant, mais concrètement, vous ne savez pas comment faire... Quelles pincettes faut-il prendre pour éviter que cela ne tourne au ridicule ? Les moments de cœur-à-cœur sont soit à

saisir (à l'adolescence par exemple, il vaut mieux ne pas louper le coche ! Ce désir d'intimité avec vous se manifeste à des moments bien précis chez votre ado !), soit à "provoquer" (particulièrement pour les plus jeunes).

Il peut se dérouler lors d'un temps de qualité que vous partagez, seul(e) avec votre enfant, et au cours duquel vous allez vous intéresser à votre enfant sur un sujet propice à l'échange en profondeur :

*"Comment fais-tu, toi, quand quelqu'un te fait de la peine ? Comment fais-tu pour lui pardonner ?"*

L'important ici est de choisir (ou de laisser l'enfant amener) un sujet qui pousse à la confiance, à l'authenticité.

Vous pouvez laisser parler votre enfant, ou bien commencer la conversation en parlant de vous, et en lui racontant votre vécu à ce sujet. L'authenticité est un ingrédient essentiel au moment de cœur-à-cœur. Sans elle, la confiance ne sera pas présente et votre enfant ne souhaitera pas vous ouvrir son cœur.

**Vous montrer vulnérable ouvrira le cœur de votre enfant** et lui donnera l'envie et la confiance nécessaires pour se confier à vous.

Laissez la conversation se dérouler simplement. Gardez à l'esprit d'être juste authentique.

Ce n'est pas le moment de se dire *"Mais je ne peux pas lui dire que j'ai du mal à pardonner... Quel modèle je serais pour lui ?"*

**Dans les moments de cœur-à-cœur, il s'agit de se montrer sous son vrai jour, tel que l'on est, avec ses failles.**

Il s'agit de s'ouvrir, se mettre à nu, et ainsi envoyer comme message à l'autre : *"Vas-y, tu peux t'ouvrir toi aussi, je ne trahirai pas ta confiance. Tu vois, je suis comme toi."*

Enfin, si l'échange est propice à cela, terminez ce moment fort en témoignant clairement de votre affection.

C'est l'un des fondements du moment de cœur-à-cœur, selon moi : il nous sert à nous dire et à nous re-dire : *"Tu comptes pour moi. Tu as de la valeur à mes yeux, et je t'aime."* Dîtes-le avec vos mots. Dîtes-le avec vos bras, avec vos yeux. Mais surtout, dîtes-le. Car on n'entend jamais assez ce genre de message-là.



**Votre enfant a besoin de se sentir proche de vous.** Pendant les 9 premiers mois de sa vie, il a été "collé à vous" : il a besoin de voir et d'entendre souvent quelle valeur il a à vos yeux.

Le moment de cœur-à-cœur est idéal pour ça.

Aurélie de [DonneMoiDesAiles.com](https://DonneMoiDesAiles.com)

# La connexion, pour une vie de famille harmonieuse

Ludivine de [Graines-De-Bienveillance.com](https://www.graines-de-bienveillance.com)



T'es-tu déjà retrouvé dans une situation où ton enfant ne se comporte pas comme tu le voudrais ? Si tu es parent depuis au moins quelques semaines, cela doit t'être familier 😊.

As-tu déjà remarqué que lorsque notre enfant ne répond pas à ce que l'on attend de lui, on se déconnecte de lui et on part dans nos schémas mentaux habituels, du style "Il ne m'écoute pas. Il me cherche. Mais que vont penser les autres ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?" Bref, notre attention n'est plus du tout centrée sur notre enfant, mais sur ce qu'il se passe en nous, que ce soit mentalement ou émotionnellement. C'est à ce moment que la connexion est interrompue et que chacun se retrouve dans son coin, avec son problème.

Le fait de favoriser la connexion entre le parent et l'enfant va créer un lien qui permettra de résoudre plus facilement les situations problématiques.

## Les bénéfices d'une bonne connexion

Comme nous l'avons vu dans l'article sur [les fondements de la Discipline Positive](#), nous sommes des **êtres sociaux** qui avons **besoin d'appartenir** et de nous **sentir importants**. Nous naissons avec le besoin de **tisser des liens forts** avec des adultes aimants. C'est au travers de cette **connexion** que nous allons nous construire, développer notre confiance en nous et notre estime de nous-mêmes.



Cela influencera nos relations sociales tout au long de notre vie. En effet, si l'enfant développe une **relation stable et sécurisante** avec ses parents, il sera plus à même de **gérer des situations difficiles** dans sa vie d'enfant et plus tard, d'adulte.

Nous avons donc tout intérêt à créer une bonne connexion avec notre enfant, tant pour lui que pour nous.

Voici quelques avantages de la connexion à son enfant:

- Il se sent **aimé** et **sécurisé** : grâce à la connexion que nous avons avec lui, il lui sera plus facile d'aller vers les autres, de vivre de nouvelles expériences et d'explorer le monde.
- Il a **confiance en ses parents** : il sait que s'il vit des moments difficiles, il peut compter sur ses parents et leur faire confiance et par conséquent, il fera aussi plus facilement confiance aux autres.
- Il a des **facilités d'apprentissage** : une bonne connexion avec ses parents lui permet de se sentir en sécurité, ce qui permet à son cerveau de se développer.



- Il a de meilleures **capacités d'adaptation** : comme il se sent soutenu par ses parents, il est plus apte à réguler ses émotions dans des situations stressantes, comme un changement d'environnement (déménagement, passage de la crèche à l'école...)
- Il est plus **empathique** et **coopératif** : ces qualités lui permettent de créer des relations solides avec son entourage.

## Comment favoriser la connexion parent-enfant?

Alors, tu te demandes sûrement comment construire cette connexion ? Je précise que je parle de connexion plutôt que de relation, car selon ma définition et ma compréhension, la connexion va plus loin que la relation dans le sens où elle implique une **ouverture au monde de l'autre**, dans le respect et la bienveillance, d'où se dégage une complicité qui permet d'être sur la même longueur d'onde. **Être connecté, c'est à la fois 'descendre en soi' pour observer ce qui s'y passe et être pleinement présent à l'autre.**

En fait, la connexion commence déjà pendant la grossesse et **se construit au fil du temps**, elle ne vient pas du jour au lendemain. Comment ? En étant **présent au quotidien** pour notre enfant, à chaque étape de sa vie. Que ce soit en le berçant lorsqu'il est bébé, en le regardant jouer en souriant, lorsqu'il est petit, ou encore en acceptant ses règles du jeu lorsqu'on décide de faire un jeu de société ensemble, lorsqu'il devient plus grand.

Certains de nos comportements/attitudes favorisent la création d'une **connexion sécurisante** avec notre enfant:

**1. Répondre à ses besoins avec tendresse et constance** : que ce soit pour les besoins physiologiques (faim, soif, fatigue...) que pour les besoins émotionnels (envie d'un câlin, besoin de se défouler après une journée difficile à l'école), notre

disponibilité et notre affection envers notre enfant permettront d'établir un lien privilégié avec lui.

**2. Avoir un contact physique chaleureux** : ne soyons pas avares en câlins et papouilles en tout genre. Leurs bienfaits ne sont plus à démontrer ! Il y a de plus en plus de recherches sur le sujet, même si notre bon sens nous disait déjà que la tendresse, ça ne peut être que bon. Ils ont plusieurs vertus thérapeutiques : antistress, antidouleur, antidépresseur... Prêt pour la petite minute scientifique ? Alors, le câlin diminue le taux de cortisol, l'hormone du stress. Il équilibre le système nerveux grâce à la pression exercée sur le plexus solaire. Psychologiquement, il donne un sentiment de protection, de confiance et de force, qui permet de stimuler le système immunitaire. Rien que d'en parler, j'ai envie d'aller réveiller ma fille pour lui faire un câlin.

**3. L'accepter tel qu'il est**, avec ses forces et ses faiblesses, ses hauts et ses bas. Ne pas avoir d'attente particulière envers son enfant lui permettra de développer une bonne estime de lui. Ou plutôt avoir des **attentes réalistes** et adaptées à son âge. Il est normal qu'il ne comprenne pas toutes les conséquences de ses actes et de ses choix. On peut clarifier régulièrement ce que l'on attend de lui sur un point précis, en indiquant les étapes nécessaires pour y arriver. Par exemple, il ne faut pas s'attendre à ce qu'un enfant de 2 ans range seul ses jouets mais on peut l'accompagner et lui indiquer de ranger tel jouet dans telle boîte. Pour susciter sa coopération, on peut même faire cela sous forme de jeu: "*qui rangera le plus de jouets en 1 minute?*".

**4. Accueillir ce qu'il vit** : accueillir l'émotion de l'enfant n'est pas facile, parce que cela nous met en contact avec les nôtres, ce qui peut être assez désagréable pour certains. On a tendance à vouloir étouffer les émotions dites "négatives" alors qu'il faudrait simplement les accueillir en disant "je comprends ta peine/colère..." en le prenant dans nos bras. On peut aussi lui demander ce qu'il compte faire pour résoudre son problème, comme une dispute avec un copain de classe et l'encourager dans sa recherche de solutions/l'aider dans sa réflexion si nécessaire.

**5. Se mettre à sa place** : c'est l'idée d'entrer dans son monde, avec empathie et intérêt, pour comprendre réellement ce qu'il est en train de vivre. Cela nous permet d'être plus compréhensif. Par exemple, si ma fille pleure dans la voiture, au retour de la crèche (ce qui est plutôt rare), je lui pose quelques questions pour savoir si elle a eu une mauvaise journée. Ce n'est pas toujours évident de savoir ce qui s'est réellement passé, vu son âge, mais au moins, elle a le sentiment que je m'intéresse à elle et essaie de comprendre l'origine de son problème.

**6. Intervenir rapidement** : cela commence avec leurs premiers pleurs, lorsqu'ils sont encore tout petits. Il a été prouvé que laisser pleurer l'enfant n'a aucune valeur pédagogique, contrairement à ce que l'on nous a fait croire dans le passé, notamment avec la [méthode du 5-10-15](#). Pire encore, son développement cérébral en est affecté et il n'apprend pas à s'adapter au stress. Avec l'enfant, on continue aussi à agir rapidement, soit pour lui venir en aide s'il est déjà en crise, soit en prenant les devants pour l'éviter. L'enfant se sent rassuré de savoir que son parent veille sur lui et sur son bien-être.

**7. Favoriser son autonomie et le laisser expérimenter ses choix** : on crée aussi une connexion en encourageant notre enfant à essayer de nouvelles choses, et à le laisser explorer et apprendre de ses erreurs. On lui donne une certaine indépendance, en lui proposant des choix limités, ou encore en le laissant assumer certaines conséquences de ses actes (en toute bienveillance et pour autant qu'il ne se mette pas en danger, cela va de soi !). Ma fille a récemment mis ses chaussures à l'envers. Ma première réaction a été de le lui dire pour qu'elle les remette à l'endroit, mais cela n'avait visiblement pas l'air de la déranger. J'ai donc décidé de la laisser faire, car au final, ce n'était pas si important et si elle était vraiment gênée, je l'aurais volontiers aidée à remettre ses chaussures correctement. Le ton que l'on emploie lorsque l'enfant se rend compte de son "erreur" a toute son importance. Si l'on répond un "tu vois, je te l'avais dit" sur un ton culpabilisateur, on perd tout le bénéfice de l'indépendance accordée juste avant.

## Quelques outils pour créer la connexion

### Le temps dédié

Les enfants aiment passer des **moments de qualité** avec chacun de leurs parents. Le temps dédié est un **moment régulier et programmé** que le parent consacre à son enfant, sans interruption extérieure. Avant 2 ans, le simple fait d'être ensemble et de prendre du plaisir est suffisant. Entre 2 et 6 ans, on peut consacrer au moins 10 minutes par jour d'attention non partagée à son enfant. De 6 à 12 ans, les besoins de l'enfant évoluent et les temps dédiés s'espacent petit à petit pour avoir lieu une fois par semaine. L'enfant se sent connecté parce qu'il sait qu'il compte à nos yeux ! Si tu veux en savoir plus, je t'invite à lire l'article dans lequel je parle du [temps dédié](#).

### Le jeu

Jouer avec son enfant est un excellent moyen de **développer la complicité** et par conséquent, de créer la connexion ! Jouer, c'est avant tout partager un **moment de plaisir**, qui nous permet d'être dans "l'être" et non dans le "faire". C'est important de lui accorder ce temps privilégié sans le transformer en activité éducative. Il appréciera d'autant plus si tu te laisses guider en suivant ses règles, même si elles n'ont aucun sens pour toi 😊. C'est un peu le seul moment où il peut décider, en fait. D'ailleurs, il ressentira un sentiment de maîtrise, qui l'aidera à construire son estime de lui. Et surtout, n'oublie pas de t'amuser et de rire de bon cœur ! C'est une véritable **bouffée d'oxygène** dans nos vies à 100 à l'heure !



Jouer avec ma fille, le pied!

## L'encouragement

Encourager, c'est "*insuffler de la force, du courage*". **L'encouragement aide au développement de la confiance en soi.** Un enfant encouragé retrouve **sa capacité**, sent qu'il peut **participer** et **influencer** ce qui lui arrive, ainsi que sa manière de réagir à ce qui lui arrive. Et pour l'encourager efficacement, il faut être connecté, c'est-à-dire atteindre son cœur plutôt que son cerveau. Si tu veux en savoir plus sur l'encouragement, et surtout en quoi il est différent des compliments, j'ai écrit un article à ce sujet que tu peux trouver [ici](#).

## Les questions de curiosité

On a tellement l'habitude d'ordonner plutôt que de questionner, souvent parce que l'on veut que les choses aillent vite. Mais **les questions de curiosité vont permettre à l'enfant de réfléchir.** Si notre enfant joue tranquillement pendant que l'on prépare le repas et que tout à coup, on entend qu'il casse un vase dans le salon, plutôt que de se ruer pour lui crier dessus et l'accuser, on va essayer de comprendre ce qu'il s'est réellement passé (mais on va quand même s'empresser de ramasser ce qui pourrait le blesser, bien sûr. La sécurité avant tout !). On peut lui dire "*qu'est-ce que tu essayais de faire ?*". Les questions de curiosité manifestent un **réel désir d'accéder au monde de l'enfant**, avec empathie et intérêt. Le ton employé fera toute la différence. Pour continuer à découvrir ce merveilleux outil, je te propose de lire mon [article](#) sur le sujet.

## Partager sa propre expérience

Dans l'éducation dite traditionnelle, le parent garde son statut d'adulte supérieur, qui a l'autorité et qui "sait". Ce type de relation crée inévitablement une distance entre l'enfant et son parent. C'est le principe de relation verticale. A l'inverse, l'éducation bienveillante promeut la **relation horizontale**, où chaque personne a la même valeur et le parent n'est plus mis sur un piédestal (d'où il finira de toute façon par tomber, généralement à l'adolescence). Je précise tout de même qu'égal ne veut pas dire identique et qu'il est évident que les enfants n'ont pas les mêmes privilèges et responsabilités, qui viendront avec l'expérience et la maturité. Les adultes restent bien des repères éducatifs dans la relation horizontale. Tout cela pour dire que le parent qui ose **avouer ses "faiblesses" ou ses "fragilités"** à son enfant se rapproche de lui. Si je



raconte à ma fille que moi aussi j'ai eu peur des monstres en dessous de mon lit, je crée automatiquement une connexion spéciale. Nous partageons une expérience commune et elle se rend compte que j'ai moi aussi été enfant, il y a fort fort longtemps ;).

## Alors, convaincu ?

Une chose est sûre, c'est qu'il ne faut pas oublier que ton enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent qui fait de son mieux. On commet tous des erreurs, tout simplement parce que nous sommes humains. L'essentiel est de les considérer comme des opportunités d'apprentissage, n'est-ce pas ? Mais si notre enfant sent qu'il peut compter sur nous la plupart du temps, il pourra s'adapter !

J'espère t'avoir montré qu'il existe plein de façons de créer la connexion avec son enfant.

Et surtout, n'oublie pas que les parents parfaits n'ont pas d'enfants ;).

Ludivine de [Graines-de-bienveillance.com](https://www.graines-de-bienveillance.com)

# Comment renforcer la relation parent-enfant pour mieux apprendre ?

Elisabeth de [JaimePasLEcole.com](http://JaimePasLEcole.com)



**Jaimepaslecole.com** remercie Emma pour m'avoir proposé de participer à son carnaval, qui me donne l'opportunité de m'exprimer avec d'autres participants sur la relation parent-enfant qui est, à mon sens, un préalable essentiel à tout **apprentissage**. L'objectif de ce post est de partager avec vous mon ressenti et mes connaissances vis-à-vis de ce sujet.

## La relation parent-enfant

En quoi est-ce important ? Quels sont les critères à prendre en compte pour vivre ou tenter de vivre en « connexion » avec ses enfants afin qu'ils s'épanouissent et qu'ils soient dans les meilleures conditions pour apprendre. Nous sommes des êtres humains. Il est donc **normal**, d'avoir de temps en temps « **des hauts et des bas** ».

Il s'agit plutôt d'actions à effectuer pour s'améliorer chaque jour afin de **construire et d'évoluer avec nos enfants**.

Un enfant stressé ou mal dans sa peau aura plus de difficultés à apprendre qu'un enfant confiant et épanoui. Cette phrase peut paraître évidente mais cela n'est pas forcément aussi simple que ça...

Plusieurs facteurs peuvent aussi intervenir autour du bien-être de l'enfant et notamment son environnement proche et moins proche, constitué peu ou prou de la façon suivante :

- **Les parents**
- Les nounous
- Les grands-parents
- L'école
- Les copains...

L'environnement joue un rôle plus ou moins important sur le bien-être de nos enfants et d'ailleurs aussi sur le nôtre.

Cet article se focalisera sur **la relation parent-enfant en termes de communication**, je ferme donc cette petite parenthèse.

## Communiquer pour améliorer votre relation parent-enfant

La communication intègre deux niveaux : le contenu et la relation. **Le contenu** sont les mots que vous dites à votre enfant (**verbal**).

**La relation** est l'expression de votre visage ou le langage de votre corps (**non-verbal**) qui peut en dire long. Par exemple si vous demandez à votre enfant comment s'est passée sa journée en faisant une « mauvaise tête », il y a de fortes chances qu'il ne

réponde pas comme vous le souhaitez. De même, l'intonation, le volume ou encore le débit de votre voix (**para-verbal**) jouent un rôle important.

Si vous criez pour demander à votre enfant qu'il fasse ses devoirs, il est probable qu'il n'aura pas le comportement attendu ou, si cela est le cas, il ne travaillera pas de façon optimale.

Si vous portez une attention à cela, vous pourrez sans doute vous rendre compte que, ce que vous dites et ce que vous exprimez avec votre corps et votre voix peuvent parfois être contradictoires.

En tout cas, c'est le cas pour moi 😊.

## L'écoute active pour améliorer la relation parent-enfant

Carl Rogers, psychologue américain est le premier à avoir mis en évidence **l'intérêt de l'écoute active** ou « **bienveillante** ». La Communication Non violente et la Programmation Neuro Linguistique s'en inspirent largement.

L'objectif de **l'écoute active** est de mettre votre enfant en confiance afin que celui-ci se sente compris et qu'il puisse **s'exprimer en toute liberté** et dans le **respect**.



Elle consiste aussi à mettre des mots sur **les émotions** et les sentiments de votre enfant.

**Vous êtes le meilleur exemple pour vos enfants.** Ainsi, si vous demandez à votre enfant ce qu'il ressent, faites-le aussi ! Vous pouvez vous poser la question : « comment je me sens ? » et mettre un mot sur vos émotions. En fait, ce que vous pouvez demander à votre enfant, vous pouvez déjà le demander à vous-même !

Mettre des mots sur vos propres émotions aidera votre enfant à en faire de même et vous aidera à améliorer vos relations.

## Quelques pistes pour une bonne relation parent-enfant

**Vous êtes disponible moralement et physiquement :** Si vous êtes pressés d'aller faire vos courses tout en jouant ou en expliquant un exercice à votre enfant, il y a de fortes chances qu'il **le ressent** et qu'il réponde d'une façon qui n'est pas appropriée.

En effet, vous risquez « d'expédier » ce temps consacré à votre enfant. Dans ce cas, choisissez plutôt un autre moment ou allez prendre l'air, par exemple, si vous ne vous sentez pas disponible.

**Posez des questions ouvertes :** Privilégiez des phrases du type : « Qu'as-tu apprécié » plutôt que « As-tu aimé » ? ... Les questions ouvertes permettent à votre enfant de s'exprimer plus largement et vous donnent, par exemple, des indices sur sa compréhension d'une consigne.

Vous intervenez uniquement pour lui faire prendre conscience de sa façon d'agir ou de raisonner. L'idée est **qu'il trouve la réponse lui-même**. Votre enfant sera en plus fier d'avoir trouvé la solution. Cette forme de communication favorise son autonomie et sa confiance en lui. Elle lui apprend par la même occasion à communiquer avec les autres.



Aussi évitez de commencer vos questions par « pourquoi » et privilégiez-le « comment ». En effet lorsque vous dites « Pourquoi as-tu fait ça ? », cela raisonne dans la tête de votre enfant comme étant un tant soit peu inquisiteur.

**Reformulez :** Montrez de l'intérêt à votre enfant et gardez-vous d'interpréter ses dires. Vous pouvez reformuler et vous exprimez **sans commenter, sans jugements** et sans l'interrompre. Dites des phrases du type « Si je comprends bien... » et reprenez ses propres mots. La reformulation montre à votre enfant que vous êtes attentif à ce qu'il vous dit. De cette façon, il se sent écouté et compris. Le but est de le laisser s'exprimer librement et d'améliorer votre relation parent-enfant.



**Soyez précis et factuel :** l'utilisation d'un **langage précis** évitera des erreurs d'interprétation. Par exemple, si vous dites à votre enfant « Je suis en colère », cela peut ne pas suffire. En effet, votre enfant peut ne pas l'interpréter de la même manière que vous. Dites plutôt : « Je suis en colère car tu n'as pas rangé tes feutres dans la boîte jaune ».

Aussi, si votre enfant vous dit que Jean ne l'aime pas, demandez des précisions comme « Qu'est-ce qui te fait dire cela ? » plutôt que « Qu'est-ce qu'il t'a fait » qui veut dire implicitement que Jean lui a fait quelque chose. Le fait que votre enfant dit qu'il ne l'aime pas est peut-être juste une mauvaise interprétation de sa part. De même, s'il vous dit « je n'ai rien compris », vous pouvez lui répondre par exemple : « Qu'est-ce qui te fait dire cela » ? Dans tous les cas, **évitez d'interpréter** ce que dit votre enfant.

Les **généralisations** du type « tu ne travailles **jamais** » ou « tu fais **toujours** des fautes » posent des étiquettes sur votre enfant. Votre enfant travaille à certains moments et il

lui arrive de ne pas faire des fautes d'orthographe. Aussi, privilégiez plutôt ce qui est positif plutôt que l'inverse. Pensez à être précis dans vos propos et **mettez-vous à sa place**. Pensez à votre langage.

**Respectez les temps de silence de votre enfant** : En effet, il est peut-être en train de penser à ce que vous lui avez demandé, ne l'interrompez pas.

**Observez** : Soyez attentif à votre comportement et à celui de votre enfant. **Prêtez attention à ses réactions et à son comportement** verbal, non verbal et para-verbal. Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque. Vous êtes le mieux placé car vous connaissez ses mimiques, son comportement et la manière d'y répondre de la façon la plus appropriée.

## Le feed-back ou retour pour une bonne relation parent-enfant

Expliquez à votre enfant que l'erreur fait partie intégrante de son apprentissage. C'est en faisant des erreurs que votre enfant apprend.



**N'attendez pas avant de lui faire un retour**. Idéalement, le feed-back se fait immédiatement, après un exercice par exemple.

Le feed-back sert à faire **prendre conscience à votre enfant de ses lacunes ou erreurs et à trouver des solutions**. Un feed-back se fait **sans jugements**.

Vous pouvez faire deux types de retours à votre enfant :

- Le feed-back **d'appréciation** du type « tu as bien travaillé » qui permet de maintenir une bonne relation mais ne donne pas d'informations pratiques.
- Le feedback **informatif** basé sur les faits et uniquement les faits
- Commencez à énoncer à votre enfant ses points forts et donner lui-quelques pistes d'améliorations qui pourront l'aider à trouver une solution.

**Vos interprétations sont présentées comme des « hypothèses »** et non pas comme des « vérités ». Par exemple dites : « Te lever plus tôt te permettrait de finir tes devoirs » et non pas « Tu ne finis pas tes devoirs parce que tu te lèves trop tard » ou « Tu n'as pas trouvé la solution parce que tu n'as pas multiplié deux par trois ».

Les pistes d'amélioration ne doivent pas être trop nombreuses. L'objectif est que votre enfant retienne ce que vous avez dit (pas plus de trois pistes d'amélioration).

Vous pouvez aussi lui demander de reformuler ce que vous venez de lui dire.

Comme je l'indiquais au début de cet article, une bonne relation parent-enfant est une composante essentielle pour le développement de la confiance que l'enfant peut avoir en lui-même, pour permettre sa prise d'autonomie dans un environnement maîtrisé et, en général, pour des apprentissages facilités. Mais pas que cela ! Une bonne relation parent-enfant est aussi d'une grande aide dans toutes les situations quotidiennes car, qui dit bonne relation, dit confiance et écoute réciproque.

Mais qu'est-ce vraiment qu'une bonne relation parent-enfant ?

- Elle est **bienveillante** et empreinte de respect mutuel ;
- Elle est basée sur l'**empathie** c'est-à-dire basée sur la compréhension du ressenti de l'autre ;
- Et dans tous les cas, elle est **équilibrée**. Enfants et parents apprennent mutuellement de leur relation. L'enfant et le parent se considèrent mutuellement

comme des partenaires et pas comme une association dominant-dominé (quel qu'en soit le sens).

J'espère que cet article vous donnera des pistes pour vous aider à optimiser la relation avec votre enfant. Vous pouvez suivre l'actualité et les publications de [jaimepaslecole.com](http://jaimepaslecole.com) en cliquant sur "j'aime" sur ma page Facebook.

Enfin, pour compléter cet article, vous trouverez [ici une vidéo](#) qui répond à la question « **Qu'est-ce que l'écoute active ?** ». Vous pouvez, si vous le souhaitez, [vous abonner à ma chaîne YouTube Jaimepaslecole](#) dans laquelle je réponds régulièrement à vos questions.

Elisabeth de [JaimePasLEcole.com](http://JaimePasLEcole.com)

# Super connexion parent-enfant en 9 points

Cécile de [LEducationFaitLeBonheur.com](http://LEducationFaitLeBonheur.com)

Vous avez l'impression de ne pas comprendre votre enfant ? Et que votre enfant ne vous comprend pas ? C'est peut être que la connexion parent-enfant n'est pas en bonne santé ! Que se passera-t-il dans 10 ans si vous ne changez rien ?

C'est ce que nous allons voir ensemble dans cet article et je vous donnerai mes 9 astuces pour la rétablir et l'entretenir au quotidien.

## Pourquoi il est important de soigner la connexion parent-enfant ?



Tout simplement parce que c'est cette connexion qui va générer :

- La confiance,
- La communication,

- Le respect,
- L'écoute,
- L'amour

5 valeurs dont nous rêvons tous pas vrai ? Alors prenons les choses en main pour qu'elles fassent partie de notre quotidien !!

## Que se passera-t-il dans 10 ans si on ne favorise pas cette connexion parent-enfant ?

La communication se rompt, l'incompréhension s'installe, les jugements envahissent le quotidien et tout le reste va en pâtir.

Les parents seront malheureux, se sentiront coupables et démunis peut-être cela amènera jusqu'à la séparation...

Les enfants se sentiront seuls, tristes et ne pourront pas se tourner vers leurs parents lorsqu'ils auront besoin de soutien, de repères.





## Alors comment faire pour conserver la connexion parent-enfant ?

1. Si vous voulez être dans leurs souvenirs de demain, soyez dans leur vie d'aujourd'hui

Il n'y a pas de secret : nous créons des liens avec les personnes que nous voyons souvent.

Mais notre société moderne nous impose un rythme effréné :

- Les deux parents travaillent,
- La maison doit être parfaite
- Tout le monde doit [manger sain](#)
- Les enfants doivent faire leurs devoirs,
- Les parents ont besoin de faire du sport, etc...

Le résultat est que les parents sont stressés, fatigués, pressés et qu'ils n'ont pas le temps pour écouter, observer et jouer avec leurs enfants. Les enfants sont « éduqués » par des adultes qui n'ont pas forcément les mêmes valeurs éducatives que celles de leurs parents...

Il en résulte un stress général dans la famille et qui peut mener jusqu'au burnout parental.

Je ne vous souhaite pas d'en venir jusque-là.

Pour sortir de ce cercle vicieux certaines personnes ont imaginé des modes de vie et d'éducation alternatifs :

- [École à la maison](#)
- Reconversion professionnelle
- Vivre et voyager en famille

Et pour ceux qui n'ont pas cette liberté financière et/ou professionnelle, le développement de [l'autonomie de l'enfant](#) (téléchargez le guide gratuit en remplissant le formulaire sur mon blog) et [l'optimisation de l'organisation](#) sont des bons moyens pour retrouver du temps de qualité avec vos enfants.

## 2. Parlons la même langue



Le deuxième point que j'ai envie d'aborder pour assurer une connexion parent-enfant de qualité c'est bien sûr la communication.

Comment se comprendre si nous ne parlons pas la même langue ?

Ce point est si important pour moi qu'il fait l'objet d'un article entier, je vous invite à aller le lire tout de suite.

## 3. Ouvrez grand vos oreilles



Passer du temps ensemble c'est primordial mais ça n'est pas suffisant pour entretenir cette connexion.

Il faut s'écouter attentivement, avec bienveillance et empathie (oui on peut faire tout ça avec nos oreilles je vous assure).

Et cela s'apprend !

Dédier un moment d'écoute est important, chez nous il se passe au moment du coucher mais cela dépend de votre organisation familiale. Chacun, même les plus petits, ont besoin d'exprimer leurs TOP et leurs FLOPS de la journée ;).

#### 4. Trouvez un poste d'observation



Combien de scientifiques parviennent à comprendre un nouvel animal sans l'avoir observé ? Aucun...

Par les mots certaines choses passent et puis il y en a d'autres qui n'arrivent pas à sortir de la même façon.

A travers leurs jeux, leurs dessins, leurs chansons, les enfants reproduisent souvent des scènes de vie qu'ils ont vécues ou font passer des messages qui viennent de leurs entrailles.

Alors à la dérobée, ouvrons les yeux, les oreilles et fermons nos bouches pour mieux comprendre ce qui se passe en eux...

## 5. Nous avons tous été des enfants



Il est temps de s'en souvenir pour le bien-être de toute la maisonnée !! Que de bons souvenirs les parties de jeux avec les parents et que de tristesse toutes les fois où ça n'était pas possible n'est-ce pas ?

**Jouer** c'est LE moyen le plus efficace pour favoriser cette connexion parent-enfant.

Jouer avec notre enfant 5/10 minutes par jour, le laisser décider des règles, se positionner en « inférieur » nous enseignera de nombreuses choses et lui permettra de mieux respecter nos demandes par la suite.

Et puis vous savez quoi ? Cela vous fera du bien aussi car 10 minutes de jeu par jour fait descendre de 80% notre taux de stress, 1 des 10 [ennemis qui nous empêchent d'être heureux](#) !!

## 6. « Je suis dieu tout puissant !! »



En tant que parents nous avons rapidement besoin d'être informés de tout, tout le temps.

Nos enfants nous voient comme des tout-puissants !!

Difficile pour eux d'arriver au niveau, ils ont souvent l'impression de ne jamais en connaître assez.

Vous voulez renforcer votre relation ?

Sachez dire quand vous ne savez pas, que vous allez chercher ensemble la réponse ou la solution. Sachez être humble et vous mettre à son niveau.

Restons ouverts à leur vision des choses, nous sommes souvent surpris des ressources dont ils disposent et des idées lumineuses qu'ils peuvent avoir !!

## 7. Personne n'est parfait



« L'erreur est humaine », cette phrase voudrait-elle dire que celui qui ne fait pas d'erreur n'est pas humain ? Moi je la ressens comme ça en tous cas et nos enfants aussi.

Allons-nous excuser auprès d'eux lorsque nous sommes allés trop loin, montrons leur comment réparer nos maladresses, mettons à la poubelle cette satanée fierté et donnons la priorité cette connexion parent-enfant si précieuse.

Je vous parie que nous serons tous plus heureux ;).

## 8. Prenez votre dose quotidienne...



... d'[ocytocine](#) bien sûr !! What else ?

*« L'amour n'est pas une récompense mais un carburant »*

Quoi de meilleur qu'un gros câlin ? En vérité rien...

7 secondes de contact avec une personne déclenchent dans notre corps une onde d'[ocytocine](#), l'hormone du bonheur et de l'amour.

Alors pourquoi s'en priver ??? Notre enfant cri, pleure, tape ?

Vite un câlin !! Il n'y a rien d'autre qui pourra lui faire plus de bien. Et cela nous permettra également de répondre à la situation sereinement.

Une fois apaisé nous pourrons lui dire que nous ne sommes pas d'accord avec le fait d'avoir tapé sa sœur à coup d'aspirateur mais cela ne remet pas en cause notre amour et les câlins entendons-nous bien !!

Et pour anticiper les moments où le réservoir affectif de l'enfant est vide ? Mettons en place des câlins, des massages dans le rituel quotidien sans modération !!

9. C'est moi la plus belle !!



Combien d'adultes sont agressifs, jaloux, tristes, déprimés par manque de confiance en soi ? Beaucoup trop je vous assure.

Alors c'est à nous parents d'insuffler de la confiance en eux à nos enfants dès leurs premières années.



*« Aimons les pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'ils font !! »*

Des phrases du type :

- même quand je suis en colère je t'aime
- j'aime vivre avec toi
- j'ai de la chance d'être ta maman
- tu es plus forte que ce que tu ne crois
- l'échec n'est pas toi, la réussite n'est pas toi. Tu es bien plus que cela...
- pense collaboration plutôt que compétition

Développeront la confiance en eux, favoriseront la connexion parent-enfant mais leur permettront également de développer l'autonomie. Aptitude que tant d'enfants ont du mal à acquérir par manque de liberté et de confiance.

Si vous souhaitez rendre votre enfant autonome je vous invite à télécharger le guide gratuit disponible sur mon blog.

Et à nous-même offrons nous chaque jour des jolies phrases :

- quelle beauté !
- je suis une bonne mère
- bien fière d'avoir passé un moment de jeu avec mon fils
- ta patience est une force
- etc,...

Elles nous feront du bien et nous emmèneront sur le chemin d'une [vie de parents zen](#)...

## Conclusion



Voici chers parents toutes les astuces que j'avais envie de partager avec vous afin que vous puissiez avoir une relation de qualité avec vos enfants.

Qu'elle est l'état de santé de la connexion parent-enfant dans votre famille aujourd'hui ? Dès demain mettez une action en place afin de lui redonner de la vigueur.

Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

*« LA SEULE URGENCE C'EST AIMER, TOUT LE RESTE PEUT ATTENDRE »*

Je vous envoie plein d'ondes de bienveillance pour vous et votre famille. A très vite.

Cécile de [LEducationFaitLeBonheur.com](https://www.LEducationFaitLeBonheur.com)

# Le lien mère-enfant, c'est quoi ?

Marie-Louise de [LesAteliersDeMalou.com](http://LesAteliersDeMalou.com)



En devenant mère, un premier enjeu éducatif s'impose à nous : **développer un lien d'attachement avec notre bébé.**

Le lien est là, différent pour chaque maman et chaque enfant. Mais finalement, quel est-il ? Comment se construit-il et comment le nourrir pour le faire grandir ? Enfin, dans quelle mesure [les ateliers parents-bébé](#) constituent-ils un atout au service de cette relation unique qui vous lie à votre bébé ?

## Le lien mère-enfant : une question d'amour ou d'attachement ?

L'amour entre une mère et son enfant

Par principe, **un enfant aime sa mère et une mère aime son enfant** de façon inconditionnelle. Dans certains cas particuliers, l'amour peut-être mis en mal mais cela reste de l'ordre de l'exception. L'amour est là, donc, dans la dyade maman-bébé. Il prend de multiples formes. Il se manifeste de différentes manières et se traduit

notamment par cette volonté de créer un lien. Quel type de lien ? Un lien d'attachement fondamental pour le bébé et nécessaire pour ajouter le statut de mère à celui de femme.

## L'attachement entre une mère et son enfant

La mère est très souvent pour son enfant la **figure d'attachement primaire**. A la naissance, le bébé dispose déjà de nombreuses compétences, notamment relationnelles. Il n'en est pas moins dépendant pour autant. Il a donc besoin qu'une personne (sa mère souvent ou un substitut maternel) prenne soin de lui physiquement et psychiquement. **L'enfant signale à sa mère ses besoins**, par une tension de son corps et des pleurs le plus souvent, et leur satisfaction (relâchement). **Celle-ci y répond** et c'est ainsi que le lien d'attachement naît entre une jeune maman et son nourrisson. Puis l'enfant grandit et ses besoins évoluent. Sa mère sort de sa préoccupation maternelle primaire et reprend d'autres activités. Le lien d'attachement reste crucial pour l'équilibre de chacun mais il va se nourrir d'autres sortes d'interactions.

## Et la famille dans tout ça ?

La dyade mère-enfant est centrale dans la théorie relative au tout petit et à la parentalité. Selon moi, c'est à juste titre tant la relation est unique, riche et mystérieuse. Néanmoins, les pères et la relation qu'ils entretiennent avec leur bébé doivent être pleinement considérés. S'ils trouvent de plus en plus leur place dans les réflexions liées à la petite enfance et à l'éducation, ils restent encore trop souvent à l'écart. **Le père a un rôle capital à jouer**. Si la maman représente la maison dans laquelle l'enfant vient au monde et peut grandir à l'abri des « intempéries », le père, lui, représente la clôture tout autour de la maison. **Il apporte soutien et sécurité et la mère, à son enfant et par extension à sa famille.**

La fratrie fait partie intégrante de l'équilibre familial à l'arrivée du bébé. Les jeux, les câlins mais aussi les disputes engendreront une relation tantôt complice, tantôt conflictuelle. Cependant, le lien d'attachement concerne avant tout la mère/le père avec chacun de ses enfants.

Enfin, si la mère et le père ont des rôles bien identifiés, restons ouverts à la sensibilité de chacun sans s'enfermer dans des stéréotypes. Trop de parents se sentent encore jugés sur leur façon de fonctionner. Est-il normal qu'un jeune papa se sente mal à l'aise en franchissant la porte de la PMI ? Qu'une jeune maman culpabilise d'avoir besoin de temps pour elle sans son bébé ? C'est un équilibre à trouver en couple pour l'équilibre de chacun des parents et de l'enfant.

## Le lien mère-enfant : une relation à construire et à nourrir

### La construction du lien maman-bébé

Le lien entre une femme et son bébé se crée très tôt : quand le désir d'enfant émerge, au début et tout au long de la grossesse, au moment de l'accouchement et de la première rencontre, au cours des premières courtes nuits partagées en corps à corps... **Ce lien veut à tout prix se créer et il prend tous les chemins pour y parvenir.** Nul besoin de vivre positivement chacune de ces étapes, le lien se créera à partir des plus propices d'entre elles. Il est plus ou moins facile, plus ou moins fragile mais il existe. Le bébé s'y accroche et la maman cherche à le saisir. **Les questionnements commencent donc quand il faut développer, entretenir, réparer ce lien et le faire croître** au fil des mois puis des années.

### Le lien mère-enfant au coeur de l'éducation

Le lien mère-enfant ne se limite pas à la relation quasi-exclusive qu'entretient une mère avec son nourrisson. Il perdure de nombreuses années et constitue **un socle sur lequel l'éducation s'appuie pour que l'enfant se développe de façon harmonieuse.**

En effet, d'un lien parent-enfant de qualité vient la confiance de l'enfant en l'amour indéfectible de ses parents. Cette confiance constitue une base solide et précieuse pour faire face aux aventures d'une famille ordinaire. Comment y parvenir ? La notion de **réservoir affectif** prend ici tout son sens et illustre de quelle façon maintenir, voire enrichir, le lien parents-enfants tout en permettant à chacun de s'épanouir. Nous avons tous quel que soit notre âge un réservoir affectif à alimenter. Le réservoir se vide

quand nous sommes confrontés à une émotion négative. Cela nous rend triste, fatigué, irritable, moins patient et disponible à la relation. Au contraire, quand notre réservoir se remplit grâce à des émotions positives, nous retrouvons notre énergie et notre sourire.

**Un parent au réservoir affectif bien rempli est plus heureux et davantage disponible pour sa famille.** Pour cela, c'est une vraie richesse de savoir comment remplir notre réservoir affectif, ainsi que ceux de notre conjoint et de nos enfants (un bon livre, une pâtisserie, une séance de yoga ...). Quand les jeunes enfants sont en « panne d'essence », ils vont faire le plein auprès de leur(s) figure(s) d'attachement primaire, leurs parents le plus souvent. Cela se matérialise par une recherche d'attention et d'affection. Etre conscient de cela aide à mieux y répondre. Et finalement, peut-être que cet instant partagé remplira du même coup vos deux réservoirs affectifs !

## Nourrir le lien mère-enfant au quotidien

Le lien parent-enfant peut se traduire concrètement par la volonté et la grande capacité de chacun à remplir le réservoir affectif de l'autre. Or, **si le niveau du réservoir affectif d'un enfant peut vite baisser** à la suite d'une parole blessante ou d'un stress par exemple, **il peut tout aussi vite remonter !**

Comment remplir le réservoir affectif de son enfant ? Comment nourrir le lien qui nous lie à nos enfants ? La réponse à ces deux questions est la même. **Identifiez les actes qui remplissent le réservoir d'amour de vos enfants et foncez !** Quand la jauge clignote, remettez du carburant. Quand votre enfant dispose du langage, vous pouvez lui expliquer cette notion. Il pourra ainsi vous dire comment alimenter son réservoir et vous pourrez lui dire de quoi vous avez besoin pour nourrir le vôtre. Chez le tout petit, le langage fait défaut mais pour autant les manières de chouchouter le réservoir d'amour de son bébé sont multiples : faire un câlin, [un massage](#), lire une histoire, chanter une chanson, jouer ensemble, partager des mots doux ou un bon moment le temps d'une promenade, d'un tour de manège ... Je suis sûre que vous avez plein d'idées qui vous viennent !

## Les ateliers parents-bébé : une parenthèse au service du lien

Une maman qui se fait du bien

Etre une maman ...

Les qualités et tâches attendues d'une maman sont nombreuses. Elle doit identifier les besoins de son enfant et y répondre de jour comme de nuit, être disponible, patiente, à l'écoute. Elle doit également souvent s'assurer du bon déroulement de la vie familiale et domestique (vous savez, la fameuse charge mentale !). **La mère parfaite n'existe pas et heureusement !** Néanmoins, si la jeune maman peut déléguer voire déléguer quelque peu les tâches ménagères, elle essaie d'être la plus disponible, patiente et à l'écoute possible vis-à-vis de son enfant pour que celui-ci bénéficie d'un environnement propice à un développement serein et harmonieux.

Or, essayer d'être « le plus possible », revient à se confronter à ses limites. Cela est éreintant, inconfortable et va accroître la sensibilité de la dite jeune maman. Si on ajoute à cela quelques conseils piquants, un peu de désapprobation et une critique mal venue, le vase déborde à coups de pleurs ou de cris. Vous vous retrouvez face à une maman épuisée, découragée qui va devoir batailler encore plus dur pour rester disponible.

Épanouie !

A l'inverse, plus une maman est épanouie, mieux elle peut répondre aux besoins de son enfant avec cohérence et continuité. Ainsi, [Mamans prenez soin de vous !](#) Et soyez sûres que ce temps pris pour vous bénéficiera aussi à votre bébé. Il n'y a pas de recette toute faite pour se faire du bien : chacune la sienne. L'idée est de « faire une pause », seule ou avec bébé pour se ressourcer.

C'est ce que vous proposent [les ateliers mamans-bébé](#). **Chaque atelier vous offre une parenthèse de détente que vous pourrez ensuite revivre chez vous, avec votre enfant, autant que vous le voudrez.** En effet, le temps de l'atelier, vous apprenez à masser, porter ou signer avec bébé par exemple. De retour à la maison, vous avez les



connaissances pour oser utiliser [le massage bébé](#), [le portage physiologique](#) ou [les signes bébé](#) à votre rythme. Un moment de qualité partagé en atelier se transforme ainsi en une multitude de moments de qualité au service du lien mère-enfant et d'une plus grande complicité !

Bienvenue les papas !

Les ateliers, comme leur nom l'indique, sont des ateliers parents-bébé et pas uniquement mamans-bébé.

Il n'est pas toujours possible de partager un atelier en couple avec son bébé. Il se peut aussi que l'un de vous ne soit pas intéressé par les approches proposées. Néanmoins, sachez que vous êtes tous les bienvenus. **Vous pouvez venir en couple avec votre enfant ou chacun seul avec votre enfant.** J'ajouterai que même si un seul parent utilise l'outil développé dans l'atelier par la suite, cela permet au deuxième d'en connaître les bienfaits et les bases. Il pourra ainsi soutenir son conjoint désireux de pratiquer cette approche.

## Différents langages pour combler les besoins d'amour de son enfant

Les cinq langages de l'amour de Gary Chapman

Connaissez-vous les cinq langages de l'amour identifiés par Gary Chapman ? Le principe est le suivant. **Nous avons tous besoin d'être aimés et de se sentir aimés.** Or, nous ne parlons pas tous la même langue pour donner et recevoir cet amour. Selon Gary Chapman, il en existe cinq :

- les paroles valorisantes,
- Les moments de qualité,
- Les cadeaux,
- Les services rendus,
- Le contact physique.

Il propose d'identifier lesquels de ces cinq langages nourrissent le plus notre besoin de nous sentir aimé. Il nous invite aussi à identifier ceux qui nous permettent de montrer notre amour à notre conjoint et à nos enfants. Arrêtons-nous un instant sur ces cinq langages de l'amour et l'implication qu'ils peuvent prendre dans le développement du lien parent-enfant. Comment montrer à mon enfant à quel point je l'aime ?

## Les cinq langages de l'amour appliqués aux enfants

Lorsque votre enfant est petit, il est difficile de savoir à quel langage il est sensible. Il convient donc de tous les essayer afin de voir celui qui remplit le mieux son réservoir affectif. Lorsqu'il grandit, observez également comment, lui, vous témoigne son amour. En effet, nous donnons souvent de l'amour de la façon dont nous aimerions le recevoir. **Lorsque vous avez identifié le langage d'amour de prédilection de votre enfant, parlez-le avec lui régulièrement.** N'oubliez pas pour autant les autres langages. Ils sont agréables à l'enfant et participent à répondre à son besoin d'amour et de sécurité.

## Les ateliers parents-bébé au service des langages de l'amour

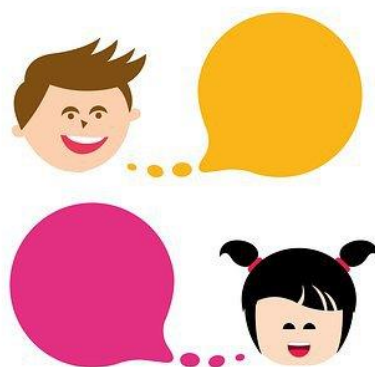
Les ateliers parents-bébé visent ces langages, en particulier les moments de qualité. Or, ce langage est vecteur de lien et particulièrement bénéfique aux enfants. Chaque atelier vous permet de partager avec votre bébé un moment de qualité que vous pourrez reproduire à volonté une fois rentrés à la maison. Quant aux outils proposés, ils peuvent venir soutenir les autres langages.

Le contact physique, le toucher, qui est si primordial dans la relation entre le tout-petit et ses parents est central dans les ateliers massage bébé ou le portage physiologique. Pour ce qui est de l'utilisation des signes, ils soutiennent deux autres langages de l'amour. D'une part, en accompagnant le discours du parent, ils accentuent l'impact des paroles valorisantes. D'autre part, ils aident à mieux comprendre et répondre aux besoins de son enfant et facilitent ainsi l'effet des services rendus.

Marie-Louise de [LesAteliersDeMalou.com](http://LesAteliersDeMalou.com)

# Comment favoriser la connexion parent-enfant par l'alimentation ?

Nathalie de [Nutri-momes.com](http://Nutri-momes.com)



## Salut les parents !

Aujourd'hui je participe pour la deuxième fois à un carnaval d'articles. J'imagine que vous allez me demander ce qu'est **un carnaval d'articles**? Ce sont les blogueurs qui se réunissent autour d'un même thème pour partager leurs expériences et leurs connaissances. Ça permet de découvrir différents points de vue.



J'aime y participer car ça me fait réfléchir sur d'autres bienfaits, liens, avantages à la nutrition saine pour les enfants. Je trouve ça enrichissant au niveau personnel et au

niveau du blog : ça me permet de partager avec vous des thèmes auxquels je n'aurais pas forcément pensé par moi-même.

Vous pouvez trouver ma première participation dans l'article [mon enfant boude à table !](#)

En lisant le thème proposé pour ce carnaval d'articles, j'ai tout de suite fait le **lien entre nutrition/cuisine et connexion parent-enfant**.

Peut-être que vous pensez que cuisiner est simplement “nourrir votre famille” ? Que vous cuisinez “parce qu'il le faut” ?

Il y a quelques années, je pensais comme ça : je cuisinais parce qu'il fallait que je nourrisse mon premier enfant. Au fil des années, j'ai pris conscience de l'**importante d'une bonne alimentation pour notre santé d'aujourd'hui et de demain**, et qu'il existait d'**infinies possibilités tant au niveau goûts qu'au niveau recettes**.

Ensuite, avec Eva (ma 2ème) qui grandissait et qui s'intéressait de plus en plus à la pâtisserie, j'ai encore passé un pallier : j'ai découvert les **moments de partage** avec mes enfants dans la cuisine : les voir **découvrir les aliments, apprendre à les cuisiner**, les voir **se concentrer pour effectuer correctement une tâche** (par exemple séparer les jaunes et les blancs d'œufs), les **sentir fiers d'eux-mêmes** lorsqu'ils réussissaient ce qu'ils avaient entrepris, etc. J'ai alors **pris conscience de toutes les richesses que pouvait nous apporter le fait de cuisiner ensemble**.

## Pourquoi cuisiner ensemble favorise la connexion parent-enfant?

### 1. Renforcer le lien

Lorsque nous cuisinons avec notre enfant, nous faisons une activité ensemble. Ça crée un lien fort entre nous.



Nos enfants ont besoin de moments avec nous. En rentrant de l'école, j'essaie de passer un moment avec mes enfants à jouer, discuter, se câliner, etc. Parfois, je manque de temps. Alors, afin que le "réservoir d'amour" de mes enfants soient remplis, j'allie cuisine et complicité ;). Ça fonctionne très bien avec mes deux plus jeunes enfants. Ilona, quant à elle, préfère discuter avec moi le soir lorsque son frère et sa sœur sont déjà au lit.

En savoir plus : si vous souhaitez en savoir plus sur le "réservoir d'amour", je vous renvoie au livre d'Isabelle Filliozat "[Il me cherche: comprendre ce qui se passe dans le cerveau de votre enfant entre 6 et 11 ans](#)".

Et si vous n'avez pas le temps de lire ce livre, vous pouvez en trouver un résumé ici, sur le blog [www.parentalitezen.com](http://www.parentalitezen.com).

## 2. L'échange informel

A partir d'un certain âge, nos enfants et adolescents sont moins enclins à se confier à nous, à nous parler de leurs sentiments, de ce qui les tracasse, etc. Surtout si nous tentons la conversation "face-à-face" !

Alors comment rester en contact avec eux ? Comment les aider à y voir plus clair dans leur sentiments, leurs peurs, etc. sans paraître intrusifs ?

Voici la technique "**je fais comme si de rien n'était**" ou "Comment je permets à mon enfant de se confier pour se sentir mieux sans l'interroger ?"

Invitons notre enfant à cuisiner avec nous. En effet, en cuisinant, nous ne sommes plus face à face mais côte à côte. Nous ne regardons plus notre enfant dans les yeux, dans le style “interrogatoire”.

Nous pouvons alors discuter avec eux de manière “anodine”, de parler de leurs émotions, leur journée, etc. sans avoir l’air de faire un interrogatoire car nous “travaillons” ensemble, nous sommes côte à côte.



Nous entamons alors une “simple” conversation et si nous sentons que quelque chose pèse sur le cœur de notre enfant, nous pouvons doucement amener la conversation sur ce terrain-là. Notre enfant se sentira parfois moins intimidé si nous regardons tous les deux ce que nous faisons, plutôt que les yeux dans les yeux.

Evidemment, ça se fait avec **bienveillance**, sans intrusion. Si notre enfant ne souhaite pas parler de ce qui le tracasse, respectons-le. Il nous en parlera de lui-même plus tard s’il en ressent le besoin. **Faisons-lui confiance.**

### 3. La confiance

Lorsque nous cuisinons avec notre enfant, nous lui confions des responsabilités.

Nous pouvons par exemple lui demander de couper les légumes. Si vous n’êtes pas à l’aise que votre enfant manipule un couteau, sachez qu’il existe des ustensiles prévus à cet effet pour les jeunes enfants.

Je n’avais pas acheté ça pour mes filles car je ne savais pas à l’époque que ça existait ! Mais je pense que le Père Noël apportera ça à Sean cette année ;).

Nous pouvons également leur demander de mélanger dans une casserole chaude, de casser les œufs, etc. Nous lui montrons que nous avons confiance en lui et en ses

capacités (“*Tu es capable de faire plein de choses*”) et qu’il peut lui-même avoir **confiance en lui**. Ce qui est **inestimable** ! La confiance en lui est un cadeau que nous lui offrons pour la vie.



Et si notre enfant sait que nous avons confiance en lui et qu’il peut également nous faire confiance, il sera plus enclin à nous confier ses états d’âme. Notre relation augmentera en qualité

#### 4. La complicité

Cuisiner ensemble crée un moment de complicité... surtout lorsqu’on fait de la pâtisserie et qu’il est temps de lécher le plat !

Chaque moment de complicité passé ensemble augmente la connexion parent-enfant.

### A retenir

Maintenons cette connexion avec notre enfant en partageant des moments de complicité, que ça soit dans la cuisine, dans la chambre ou à l’extérieur de la maison.

**Ces moments nourriront vos enfants pour la vie.**

Nathalie de [Nutri-momes.com](https://nutri-momes.com)



# 3 façons de renforcer votre lien parent-enfant

Chang de [ParentaliteZen.com](https://parentalitezen.com)



**Comment favoriser le lien parent-enfant ?** Même si c'est un lien fort qui se crée dès le début, le lien parent-enfant peut facilement se détériorer petit à petit. Un enfant, on le voit grandir, évoluer. On est un modèle pour lui la plupart du temps mais il faut prendre soin de nos relations si l'on veut que cela dure dans le temps.

**Être parent ou beau-parent c'est aussi ça, créer du lien et de l'affection.**

Il y a mille façons d'entretenir ce lien parent-enfant. Aujourd'hui je vous donne **3 astuces pour renforcer le lien avec votre enfant.**

## Le lien parent-enfant

Le lien entre un parent et un enfant c'est quoi exactement ? Comme je le disais, un parent est un modèle pour un enfant. **Vous êtes sa source d'inspiration**, la personne qui lui montre la voie. Un enfant a besoin de sentir qu'il est important à vos yeux. De même, vous avez envie d'être là pour lui dans toutes les étapes de sa vie. En entretenant ce lien, vous renforcez sa confiance en lui et lui permettez de s'ouvrir à vous. Il sait qu'il peut compter sur vous, et à l'inverse, ce lien vous permet de partager une complicité forte.

## Donnez de l'attention

Vous êtes tout aux yeux de votre enfant. Est-ce que l'inverse est vrai ? Sans doute que oui, vous aimez votre enfant plus que tout. Mais **l'important c'est de lui montrer**. Le lien parent-enfant se construit en accordant notre attention à nos enfants. **Pour être attentif à votre enfant, vous pouvez :**

- **Vous interrompre et vous concentrer essentiellement à lui :** votre enfant ressentira qu'il est votre priorité. Est-ce que ça vous avez déjà remarqué que votre enfant fait plus de bruit que d'habitude ? Ou bien qu'il fait le clown (alors que d'habitude, il est sage) ? C'est le signe qu'il a besoin d'attention. Votre regard est-ce qu'il le rend important. N'hésitez donc pas à interrompre vos activités dans ce cas là pour passer du temps avec lui.
- **Prévoyez du temps dédié :** malgré nos emplois du temps, entre le bureau, les courses, le ménage et la lessive, il nous reste peu de temps. Mais encore une fois, quelles sont vos vraies priorités ? Un enfant a besoin qu'on s'occupe de lui. Essayer de prévoir du temps ensemble, rien que vous et votre enfant. Du temps dédié c'est du jeu, une aide aux devoirs ou une balade au parc par exemple. Vous renforcez votre lien parent-enfant si vous lui consacrez du temps exclusif : pas de portable, pas de télévision en même temps.
- **Souriez et ouvrez-vous à lui,** quand vous allez le chercher à l'école ou quand il revient de chez sa mamie par exemple. Quand on récupère Clarence, il est tout sourire et court dans nos bras. C'est touchant. Je suppose que ça lui fait le même bien de voir qu'on est heureux de le retrouver. Donc montrez vos émotions sans modérations.

## Utilisez le contact visuel

De la même manière que le temps dédié est important pour vos enfants, **ils ont aussi besoin de considération**. Je trouve que cela passe aussi par le contact visuel. Et oui, imaginez-vous recevoir des ordres ou bien discuter avec quelqu'un qui ne prend même pas la peine de vous regarder dans les yeux. Comment vous sentez-vous ? Renforcer

votre lien avec votre enfant **en vous mettant à son niveau** quand vous lui parlez. Et regardez-le quand vous discutez avec lui. Il se sentira plus important.

## Les bienfaits des câlins

Les câlins ça apaise. Il n'y a pas de doute là-dessus. Je sais que certains parents font beaucoup de câlins à leurs jeunes enfants mais que **c'est une habitude qui se perd quand ils grandissent**. Moi-même, avec mes parents, c'était rare qu'on s'entrelace. D'un autre côté, Clarence est habitué à ce contact depuis toujours avec sa maman. Et depuis qu'on a appris à se connaître, il est demandeur de câlins de ma part aussi. Finalement, il n'y a pas qu'à lui que ça fait du bien, même si je n'étais pas du tout habitué à la base.

En fait ce signe d'affection permet **la libération d'ocytocine**. Cette hormone du bonheur contribue à notre bien-être. Pourquoi s'en priver ?

Même quand il ne s'y attend pas, proposez-lui un câlin. Même s'il a fait une bêtise. L'amour inconditionnel d'un parent n'a pas de prix. Au lieu de vous énerver et de partir dans une bataille de "qui criera le plus fort", renforcez votre lien. Prenez-le dans vos bras et cherchez une solution ensemble. Comme dit Isabelle Filliozat, **l'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant**.

## Ce qu'il faut retenir

Le lien parent-enfant, ça s'entretient. Il existe mille façons de renforcer votre relation avec vos enfants. En voici 3 :

- Accordez (vraiment) de l'attention à vos enfants.
- Regardez vos enfants dans les yeux.
- Faites-leur des câlins sans modération 😊

Chang de [ParentaliteZen.com](https://parentalitezen.com)

# 8 outils pour favoriser la connexion parent-enfant

Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](https://parentplusqu'imparfait.com)



@Say de Silva

Dans l'article [Connecter avant d'enseigner](#), je t'ai expliqué pourquoi **il était fondamental d'établir une connexion avec son enfant**. Si tu viens de lire cet article, tu te dis peut-être "OK Emma, c'est en effet important de se connecter. Mais comment on fait ? Quelles sont tes idées pour créer du lien ?". Ca tombe bien, je te livre dans cet article 8 outils pour favoriser la connexion parent-enfant.

[Clique ici](#) pour accéder à la version audio de l'article « 8 outils pour favoriser la connexion parent-enfant ».

## 1. Montrer son amour

Pour certains parents, employer des mots d'amour coule de source. Pour d'autres, ce n'est pas quelque chose de naturel car il est possible qu'ils aient grandi dans un environnement très pudique, dans lequel on exprimait rarement ses sentiments.

S'il est difficile pour toi d'exprimer ton amour, j'ai une bonne nouvelle : tu n'es pas obligé de prononcer les mots Amour, Love for ever et Cœur à tout bout de champ pour montrer l'amour que tu portes à ton enfant. Le secret ? **Les gestes d'affection**. Un câlin, des bisous mais aussi une main sur l'épaule ou dans les cheveux, un regard tendre, un

sourire complice ou une caresse dans le dos sont tout aussi bénéfiques que le traditionnel “Je t’aime” pour remplir le réservoir affectif de ton enfant. Et après un conflit, les câlins libèrent et rapprochent. Je suis sûre que ta moitié et toi ne direz pas le contraire ;). A consommer donc sans modération.



## 2. S’amuser

Pour s’amuser avec son enfant, on peut avoir recours au jeu ou à l’humour par exemple. En s’amusant ensemble, vous favorisez la production des hormones de l’attachement, l’ocytocine et l’endorphine, et renforcez alors votre complicité.

### Le jeu

Alors c’est vrai, on a pas toujours envie de jouer avec son enfant, surtout si on rentre du travail et qu’on a encore la tête dedans. On a la flemme souvent, faut dire ce qui est. Mais jouer avec son enfant, c’est un peu comme aller à la salle de sport : on a vraiment la flemme avant d’y aller mais après, qu’est-ce qu’on est content et boosté ! Alors motive-toi : **joue avec lui quelques minutes par jour et tu verras à quel point lui comme toi vous sentirez bien.**

### L’humour

On le sait, les pouvoirs thérapeutiques de l’humour sont incroyables – à condition de rire avec l’autre bien sûr et non de l’autre. L’humour permet notamment de relativiser et de dédramatiser certaines situations. C’est également un **excellent moyen de créer une complicité**. Les moments de fou rire, d’échanges de blagues (même si bon, entendre 50 fois d’affilée “caca boudin”, ça nous fait pas forcément hurler de rire...) renforcent la connexion entre vous. Si certaines expressions ou situations vous font rigoler tous les deux, note-les toi sur un carnet ou dans ta tête et n’hésite pas à les

sortir de ton chapeau lorsque tu es confronté à une situation qui risque de partir en cacahuète. Ca peut paraître évident mais on n’y pense pas vraiment tant qu’on en n’a pas réellement pris conscience.

### 3. Partager des anecdotes

Les enfants adorent qu’on leur raconte des anecdotes de lorsqu’on était petit. Partager ses anecdotes favorise la connexion car cela permet de :

- **Nous mettre à la place de notre enfant** car pour partager un vieux souvenir (allez, pas si vieux que ça !), on fait appel à nos souvenirs et ressentis d’enfants. Nos problèmes d’adultes nous font oublier qu’on a été un jour un enfant (qui dort toujours en nous d’ailleurs). Et lorsqu’on se met à sa place, ça aide à relativiser et à prendre du recul sur la situation.
- **Transmettre**, ce qui aide considérablement un être à se construire.
- **Faire passer un message** sans avoir à employer un “tu” accusateur ni un “on” imprécis.
- **Lui montrer qu’on le comprend**. En t’écouter raconter ton anecdote, ton enfant réalisera que toi aussi tu es passé par là, il se sentira compris et cela apaisera d’éventuelles tensions.

Pas besoin d’attendre une situation conflictuelle pour partager une anecdote, cela peut se faire à n’importe quel moment. Ainsi, **ton enfant apprendra à connaître la personne que tu es** (car non, tu n’es pas qu’un parent) et cela ne fera que renforcer votre lien. Petit bémol toutefois : évite de radoter, surtout si tu as un ado ! C’est juste boring quand t’as 14 ans et que tes parents ou ton prof te racontent encore et encore la même histoire !

### 4. Reconnaître ses erreurs

Si toi aussi tu es un Parent Plus Qu’Imparfait, il doit t’arriver comme moi de te dire que tu n’as pas eu la meilleure des réactions face à ton enfant. C’est vrai que quelquefois, il m’arrive de pousser le bouchon un peu trop loin ou d’avoir été trop ci ou trop ça. Prendre le recul nécessaire pour s’en rendre compte, c’est déjà énorme. Mais attention

car c'est généralement à cet instant que **la culpabilité pointe le bout de son nez...** Alors au lieu de nous auto-flageller, on prend son courage à deux mains et va discuter avec son enfant.

## Les 3 "R" de la réparation

En [Discipline Positive](#), on pense qu'utiliser les 3 "R" de la réparation est une excellente manière pour **transmettre le courage d'être imparfait** et de faire germer l'idée que **derrière chaque erreur, se trouve une opportunité d'apprentissage**.

Les deux premiers R permettent de se connecter. La connexion étant le sujet de cet article, j'ai donc choisi de m'attarder sur les deux premiers R.

1. **Reconnaître sa part de responsabilité** : "*J'ai fait une erreur...*". Le reconnaître, c'est tendre une main vers notre enfant. C'est aussi enrayer une potentielle relation dominant-dominé qui peut pousser notre enfant à être sur la défensive.

2. **Réconcilier** : "*Je suis désolé(e) d'avoir...*". Ce n'est pas toujours simple de **demander pardon à son enfant** car cela ne fait pas partie de notre culture. Dire pardon, c'est accepter qu'on a eu tort. Pour certaines personnes, dire pardon est un acte de soumission... On ordonne souvent aux enfants "Dis pardon" mais il est encore rare de voir les parents donner l'exemple en s'excusant auprès de leurs enfants. Mais heureusement, les choses changent !

3. **Résoudre** : "*J'ai besoin de ton aide. J'aimerais que l'on trouve une solution ensemble*". Comme tu peux le constater, les 2 premiers "R" permettent de renouer avec son enfant, d'établir une connexion pour après, et seulement après, régler ensemble une situation.

## Mais aussi...

D'autres outils peuvent t'aider à retrouver ou renforcer le lien avec ton enfant.

### 5. Le temps dédié

Un outil que j'aime beaucoup, c'est [le temps dédié](#). Cela consiste à passer un moment

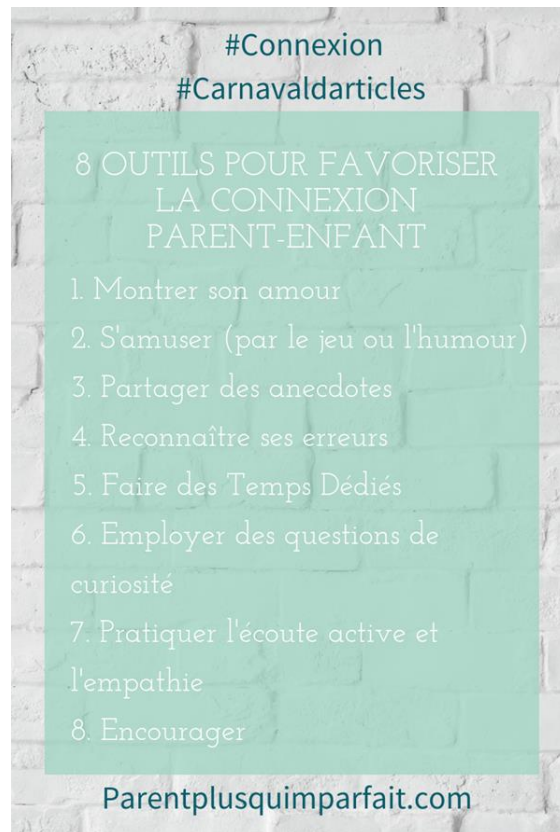
programmé en tête-à-tête. Pour que ce moment de qualité soit réussi, je t'invite à lire l'article [Le temps dédié : un outil simple et efficace pour se connecter](#).

J'ai également écrit des articles sur trois autres outils qui demandent certes un peu d'entraînement mais qui garantissent des résultats spectaculaires, que ce soit pour se connecter avec son enfant ou pour développer chez lui l'esprit de curiosité, l'empathie, l'estime de soi, l'ouverture d'esprit, le dépassement de soi...

[6. Les questions de curiosité](#)

[7. L'écoute active et l'empathie](#)

[8. L'encouragement](#)



Comme je le dis souvent, ne te mets pas la pression à vouloir essayer les 8 outils. Commence par un ou deux outils, ceux qui te semblent les plus simples à mettre en place. Une fois que tu te sentiras à l'aise, tu pourras en tester un autre.

Emma de [ParentPlusQuImparfait.com](#)



# La relation parent-enfant : 5 façons de renforcer le lien de confiance

Marine de [VersUneParentalitePositive.com](https://versuneparentalitepositive.com)



**Le lien de confiance** est à mon sens, **une des bases nécessaires à toutes relations**. Quelle soit conjugale, amicale ou familiale, toute relation doit être bâtie sur la confiance pour nous permettre d'évoluer et de nous épanouir en toute sécurité.

J'aurai pu vous parler de jeux, de communication ou encore de disponibilité pour favoriser la connexion parent-enfant. J'ai fait le choix d'aborder ce thème sous l'angle du lien de confiance qui me paraît si important. Voici 5 moyens de renforcer le lien de confiance.

## Répondre aux besoins de son enfant

**Le lien de confiance** entre parent et enfant **se construit dès les premiers instants de la vie** de l'enfant. Alors qu'il est encore nouveau-né, **notre enfant a déjà des besoins que nous nous devons de combler**. Il pleure pour exprimer sa faim, sa fatigue, son inconfort. Un enfant qui n'a pas ses besoins comblés aura plus de difficultés à se sentir en confiance auprès de ses parents. Avec les années, les besoins des enfants évoluent

mais restent un indicateur remarquable du lien de confiance qui unit parent et enfant. En somme, **plus on répond aux besoins** (je parle bien ici de besoins, non de demandes ou d'envies !) **de notre enfant, plus il se sentira en sécurité, plus il développera un sentiment de confiance envers nous** et plus cela renforcera les liens familiaux.

Comment faire ?

**Décryptez les besoins de votre enfant.** Derrière chaque comportement débordant se cache un besoin non comblé. Quand votre enfant adopte un comportement indésirable demandez-vous « **qu'essaye-t-il de me dire? Quel besoin tente-t-il de combler?** » Il est important de l'identifier afin de savoir comment y répondre.

Lire aussi : « [Les 7 causes des comportements excessifs de nos enfants et 6 étapes pour y répondre](#) »

## Communiquer avec bienveillance

Je ne le répéterais jamais assez : **la communication a un rôle essentiel dans l'éducation de nos enfants.** Les phrases que nous formulons, les mots que nous choisissons, le ton que nous empruntons, ont un réel impact sur eux. En effet, ce n'est pas la même chose de dire: « Tu es fatiguant quand tu cries » que « Je suis fatiguée quand j'entends tous ces cris ». Il me paraît donc important de **veiller à notre façon de communiquer.** Cela peut avoir un impact direct sur la relation de confiance que nous entretenons avec nos enfants.

Comment faire ?

**Tenez vos promesses.** Votre enfant a besoin de savoir que vous **tenez vos engagements.** Ainsi, s'il vous arrive de dire « ça te dit de rentrer à la maison et de faire des crêpes pour le goûter? » pour qu'il quitte le parc sans encombre (avouons-le, nous avons déjà tous eu recours à ce genre de petites phrases pour susciter la coopération de notre p'tit bout !!!), dans ce cas, faites-le ! A l'inverse si vous savez que vous ne pourrez pas tenir votre engagement (pour une raison ou pour une autre), mieux vaut ne pas faire de promesses, cela altérerait votre lien de confiance.

Lire aussi: [Communiquer de façon bienveillante en famille](#)

## Développer le sens des responsabilités

Il n'est pas évident d'apprendre à **lâcher prise en tant que parents**. Nous sommes parfois partagés entre le désir de développer l'autonomie de notre petit et notre désir que les choses soient bien faites. Je me souviens lorsque j'étais enfant, j'adorais laver le sol avec ma mère (mes plaisirs ont bien changés depuis !). Lorsqu'elle me laissait faire, je me sentais grande et fière, mais lorsque 1 heure plus tard, je la voyais repasser derrière tout ce que j'avais fait, j'avais le sentiment d'avoir mal fait les choses, qu'elle n'avait pas confiance en moi.

Comment faire?

**Donnez des responsabilités à votre enfant.** Vous pouvez par exemple, décider en famille de différentes tâches : aller chercher le courrier, sortir le chien, servir le repas, arroser les plantes puis les attribuer chaque semaine à votre enfant « cette semaine tu es le chef du courrier ». **Les enfants adorent avoir des responsabilités**, à condition qu'elles soient présentées comme des responsabilités et non comme des tâches ou des contraintes. En les laissant gérer, **nous leur prouvons que nous leur faisons confiance.**

Lire aussi: « [le lâcher prise en 7 étapes](#) »

## Considérer son enfant comme son égal:

Pendant de longues années, la relation parents-enfants était caractérisée par **une relation « descendante » : le parent (au-dessus) exige et l'enfant (en-dessous) exécute.** Au fil du temps, les représentations ont évoluées, la place de l'enfant a changée et ses besoins ont été davantage pris en compte. Nous tendons désormais vers **une relation « circulaire » où parents et enfants sont sur le même pied d'égalité** avec des demandes et des besoins respectifs à combler.

## Comment faire?

**Laissez votre enfant faire des choix.** De manière générale plus les enfants ont la possibilité de choisir, plus ils se sentent pris en considération ce qui a un impact positif sur leur estime, leur comportement mais aussi sur votre lien de confiance. L'enfant a confiance dans le fait que vous le considérez en tant que personne capable de faire des choix.

*Lire aussi: « [Utiliser la technique du choix illusoire pour susciter la coopération des enfants](#) »*

## Célébrer les échecs

De nombreux enfants sont paralysés par la **peur d'échouer** : une mauvaise note, un but manqué, un gâteau brûlé sont autant de situations qu'ils vivent comme un échec. Pourtant, il n'en est rien, toutes ces situations peuvent être sources d'apprentissages à condition d'aider nos enfants à le concevoir comme tel.

## Comment faire ?

**Renforcer les efforts non résultats.** Si votre enfant a travaillé dur sur ses devoirs mais n'a pas obtenu la note qu'il espérait, **attirez son attention sur les efforts qu'il a fournis et non sur le résultat qu'il a obtenu.** Une phrase telle que « Tu n'as pas eu la note que tu espérais mais je te félicite car tu as révisé pendant 30 minutes hier soir » sera plus réconfortante que « ce n'est pas grave, tu feras mieux la prochaine fois » (est-ce utile que j'évoque le cas des phrases telles que « tu es nul de toutes façon ! » ? Je ne crois pas...) **Ainsi il aura confiance en ses capacités et confiance dans le fait que vous le soutenez quoiqu'il arrive.**

*Lire aussi : « [Comment bien complimenter ses enfants](#) »*

## La relation parent-enfant: 5 façons de renforcer le lien de confiance

- ✿ Répondre aux besoins de son enfant
- ✿ Communiquer avec bienveillance
- ✿ Développer le sens des responsabilités
- ✿ Considérer son enfant comme son égal
- ✿ Célébrer les échecs

[versuneparentalitepositive.com](https://versuneparentalitepositive.com)

**Ces 5 petites actions ne sont que des propositions** pour renforcer le lien de confiance avec votre enfant. Bien sûr il en existe des tas d'autres mais cela me semble être un bon début ! Par expérience je sais qu'il n'est pas simple de changer nos habitudes de parents. Je vous invite donc à **choisir une de ces actions et à la tester** plutôt que les adopter toutes en même temps.

Marine de [VersUneParentalitePositive.com](https://versuneparentalitepositive.com)