



13 blogueurs
s'unissent autour
de la bienveillance
envers soi

PARENTALITÉ : ET SI LA BIENVEILLANCE COMMENÇAIT PAR SOI ?

Caravanal d'articles

Parent plus
qu'imparfait

La bienveillance envers soi-même

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 autrice du blog Parent Plus Qu'Imparfait.

A travers mon blog, j'aide les parents plus qu'imparfaits à **vivre une parentalité déculpabilisante et constructive** dans laquelle les besoins des parents ont aussi leur place.

Pas toujours facile de répondre à ses besoins quand on est parent sans se culpabiliser... D'être un parent bienveillant envers ses enfants mais aussi envers soi... La bienveillance envers soi-même est un sujet qui me touche particulièrement. Il m'a paru donc évident d'organiser un carnaval d'articles autour de ce thème.

Le principe d'un carnaval d'articles ? 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.

Bonne lecture !

Emma de ParentPlusQuImparfait.com

Et si la bienveillance commençait par soi-même ?

LA RELATION PARENT-ENFANT

1. Noémie de Jardiniersdenfants.com :

Bienveillance ou égoïsme ?..... Page 5

2. Coralie de Les6doigtsdelamain.com :

Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même Page 7

3. Julie de Moncheminheureux.com :

Bienveillance, et si elle commençait par nous-même ?..... Page 12

4. Marjorie de Notre enfant, notre vie, son atypie :

Et si la bienveillance commençait par soi ?..... Page 17

5. Emma de Parentplusquimperfait.com :

Parentalité positive : 3 attitudes pour développer la bienveillance envers soi-même... Page 20

6. Valentine de Parentsenequilibre.com :

Pour que parentalité rime avec bienveillance..... Page 25

7. Florie de Quatrieme-trimestre.com :

Parentalité bienveillante : et si la bienveillance commençait par soi-même ?..... Page 34

Et si la bienveillance commençait par soi-même ?

PARENT... MAIS PAS QUE !

8. Anne-Christine de Cheminsdenaissance.com :

Devenir parent bienveillant : et si tout commençait pendant la grossesse ?..... Page 38

9. Pierre de Dirigetavie.com :

La bienveillance envers soi : 3 bonnes habitudes..... Page 42

10. Sarah de Mamaisondemesmains.com :

Et si la préservation de la planète passait par la bienveillance – envers soi-même ?..... Page 50

11. Marguerite de Milounettecloucouchou.com :

Bienveillance et rythmes biologiques... Et si on s'écoutait ?!..... Page 59

12. Marion de Plopculture.fr :

Parentalité bienveillante, quel rapport avec la couture éco-responsable ?..... Page 66

13. Julien de Vos-objectifs-ma-priorite.com :

Et si la bienveillance commençait par soi-même ?..... Page 69

La Relation Parent-Enfant

Bienveillance ou égoïsme ?

Noémie de Jardiniersdenfants.com



J'ai longtemps pensé que mon devoir de maman était de me sacrifier pour mes enfants. Sacrifier mon temps, sacrifier mon sommeil, sacrifier mon énergie, sacrifier mon corps, et même... sacrifier mon couple !

Tous ces **sacrifices** ne me paraissaient **pas négatifs en soi**, je les voyais plutôt comme une **nécessité dans mon rôle de maman**, et dans tous les cas, je savais qu'ils n'étaient que temporaires. Je savais bien qu'un jour j'aurai à nouveau du temps pour moi, je pourrai dormir des nuits complètes, je referai des abdos (non, ça c'est une blague 😊) et j'aurai de nouveau du temps pour mon mari qui m'aura attendu bien sagement pendant X années. Et puis, ma mère était aussi passée par là, sacrifiant elle-aussi de nombreuses choses pour nous élever tous les 4, sa mère avant elle aussi, c'était juste LOGIQUE, NORMAL ! D'ailleurs, lorsqu'on parle d'enfants ingrats, n'est-ce pas là aussi un sous-entendu de sacrifices que les parents font pour leurs enfants qui ne sont pas assez reconnaissants ?

La prise de conscience

Tout allait très bien dans ma vie de sacrifices. Du moins, c'est ce que je pensais. Au cours du 6^e mois de ma 4^e (et dernière) grossesse ([une grossesse non désirée](#)) j'ai été hospitalisée d'urgence parce que la poche des eaux s'était fissurée. Je me suis retrouvée toute seule, loin de ma famille, pendant des jours, livrée à moi-même. Alors que j'avais toujours rêvé d'avoir du temps pour moi, j'étais maintenant incapable de savoir quoi en faire ! Le plus dur étant, à cet instant même, de me dire, de savoir, de reconnaître que **mes enfants allaient bien, même sans moi !**

Lorsque je suis rentrée à la maison, j'ai pris conscience de toutes les fois où je ne me suis pas écoutée. Après ces heures interminables (trop) tranquilles de l'hôpital, je ne supportais plus le tourbillon du quotidien. J'avais plus que jamais **besoin de prendre soin de moi**. Est-ce que j'étais en train de devenir égoïste ? Je ne crois pas. Je pense

plutôt que je prenais conscience de l'importance de **prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres**. On entend souvent l'histoire de l'avion (mais elle est tellement parlante que je ne peux que vous la partager) : en cas d'incident, lorsque les masques à oxygène tombent devant nous, il est indispensable de s'en servir d'abord soi-même avant d'aider nos enfants ou nos voisins à mettre les leurs !!!

Etre bienveillant envers soi-même c'est une nécessité, un besoin primordial à satisfaire ! Quand j'ai soif, je m'écoute, je cherche à boire et je bois ! Je réponds à mon besoin de boire. Je ne me dis pas que je boirai la semaine prochaine quand j'aurai 2 minutes ! Prendre soin de soi, c'est pareil ! C'est un besoin que l'on devrait satisfaire régulièrement ! (~~Peut-être~~) CERTAINEMENT même tous les jours 😊 !! Je ne parle pas d'un massage de 2 heures tous les matins avant de commencer la journée (sauf si vous pouvez, ne vous en privez pas !). La bienveillance envers soi-même c'est non seulement prendre soin de soi, mais c'est aussi apprendre à s'écouter, se faire confiance, se parler avec indulgence, ou même chasser la culpabilité de la mauvaise mère ! Rappelez-vous que vous êtes la personne que vos enfants observent le plus !

Donner l'exemple

Effectivement, je crois qu'il y a quelque chose de très puissant et d'efficace en tant que parents, c'est de **montrer l'exemple** à nos enfants ! Les enfants sont des "éponges sensorielles", c'est à dire qu'ils sont capables d'absorber tout ce qui les entoure, au-delà des mots qu'ils comprennent. Ils s'imprègnent de nos émotions, de tout ce qu'on ne dit pas ! Avec eux, on ne peut pas faire semblant. La meilleure façon de leur apprendre quelque chose, de leur transmettre les valeurs qu'on souhaite voir germer en eux, c'est tout simplement d'**être intègre, d'être vrai**, de montrer l'exemple !

Et dans la bienveillance c'est exactement la même chose ! La meilleure façon d'apprendre à mes enfants à être bienveillants (envers les autres et envers eux-mêmes) c'est tout simplement en l'étant soi-même !

Etre parents, pas si simple !

Je rajouterais qu'être parents est bien plus difficile que je n'aurais pu l'imaginer. Etre une maman bienveillante me demande de grandes ressources, beaucoup de patience, de l'amour bien sûr mais beaucoup d'énergie. Si je ne vais pas bien, si je ne prends pas soin de moi, si je ne recharge pas mes batteries, je ne vais pas pouvoir aller jusqu'au bout, atteindre le but que je me suis fixé ! Je reformule en positif pour que ce soit bien clair pour tout le monde 😊 : **si je veux aller bien, il est nécessaire que je prenne du temps pour moi**, que je recharge mes batteries. **C'est ce qui m'aidera à aller jusqu'au bout, à atteindre les objectifs que je me suis fixés !**

Crédit photo : Dmitrii Kiselev

Noémie de Jardiniersdenfants.com

Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même

Coralie de Les6doigtsdelamain.com



Cela fait maintenant quelques années que j'avance sur le chemin de la **parentalité positive**, et il n'y a aucun doute sur le fait que notre famille a énormément évolué. Ne croyez pas pour autant que tout roule toujours sans accroc. Non, je continue à avoir des moments difficiles ; des moments de découragement, de doute (enfin, non, pas vraiment de doute, quand même !). Ce que j'ai pu observer cependant, c'est que ces moments sont directement liés, non pas au comportement des enfants, mais plutôt à la manière dont je me sens, moi. Voici donc la conclusion à laquelle je suis arrivée, qui devrait peut-être plutôt être un point de départ : **la bienveillance commence par soi-même**.

Devenir un parent bienveillant

L'intention, d'abord

Nous qui avançons sur le chemin de la parentalité positive avons en commun cette aspiration à nous améliorer dans notre posture parentale.

Je crois que nous avons tous pris conscience de la nécessité d'évoluer dans nos habitudes et dans nos croyances, pour offrir à nos enfants un autre modèle. Pour cela, nous sommes prêts à nous remettre en question, à chambouler les schémas, pour adopter d'autres attitudes.

De nouvelles aptitudes

Forts de cette conviction, nous piochons dans tout ce qui est à notre disposition pour apprendre, et nous imprégnons d'un autre modèle. Avancer doucement vers le parent que nous rêvons d'être nous demande de développer certaines compétences dont nous ignorions jusqu'à l'existence auparavant : compétences d'écoute, de communication, de perspective...

Nos enfants sont nos meilleurs maîtres, et, si cela demande de l'énergie, quel bonheur de voir notre relation évoluer, et nos enfants grandir en confiance.

Difficulté de garder le cap

Malheureusement, ce chemin est semé d'embûches.

Car un apprentissage prend du temps. Nous avançons bien, mais faisons aussi régulièrement des pas en arrière, volontairement ou non. Et cela peut être difficile à accepter.

Qu'est-ce qui se met ainsi en travers de notre chemin ?

- le regard des autres, leurs commentaires : je vois beaucoup de parents qui ne se sentent pas soutenus dans leur démarche (car devenir un parent bienveillant est encore à contre-courant), et qui ont bien du mal à conserver leur énergie dans un environnement négatif...
- la difficulté de trouver notre équilibre : savoir se positionner de manière adéquate en alliant fermeté et bienveillance, réussir à rester bienveillant sans tomber dans la permissivité, écouter son enfant et lâcher prise, tout en s'écoulant soi-même... pas toujours facile
- nos dérapages – en théorie, tout est clair, on sait comment réagir. En pratique, on craque. Parce qu'on n'a pas le temps, ou la patience, parce que nos anciens réflexes l'emportent dans la tempête !

“Pour se comporter bien, il faut se sentir bien”

Voilà l'une des croyances fondamentales de l'éducation positive.

Le vrai parent bienveillant est celui qui a compris que si notre enfant a un comportement inapproprié, c'est que quelque chose ne va pas bien.

C'est grâce à ce principe que nous réussissons à poser un regard bienveillant sur notre enfant, pour essayer de le comprendre et appréhender les choses autrement que selon le schéma vertical dont nous avons usuellement hérité.

Poser un regard bienveillant sur nous-mêmes

Et si nous réussissions à présent à nous appliquer ce principe à nous-mêmes ?? Car voilà, je crois, la raison de nos dérapages évoqués ci-dessus : si nous ne nous comportons pas “bien”, c’est que nous ne nous sentons pas bien !!

A chaque fois que notre comportement (de parent en particulier, mais pas seulement) ne correspond pas à ce que nous avons fixé, nous pouvons choisir :

- de tomber dans la culpabilité et de nous immobiliser
- [d’écouter ce qu’il se passe en nous pour choisir d’avancer](#)

Rester sur nos erreurs et les condamner n’est pas bienveillant. Accepter nos erreurs et chercher à les réparer correspond bien plus à ce que nous cherchons à enseigner à nos enfants, non ?

C’est cela, au quotidien, appliquer la bienveillance à tous les niveaux.

Avez-vous déjà remarqué, par exemple, que [notre fatigue a généralement raison de notre humeur](#) ? Chez moi, c’est simple : si je ne dors pas assez, je sais que j’ai tout de suite plus de chances de voir surgir la sorcière en moi...

Or, pour nous sentir bien, il ne suffit pas de bien dormir, l’équation, comme pour les enfants, est plus complexe...

Comment vivre la bienveillance en commençant par nous-mêmes ?

Je crois que la première pierre à poser, encore une fois, est un changement de perspective : **arrêter de considérer que commencer par nous-mêmes est égoïste.**

C’est toujours cette image du masque à oxygène dans les avions : il nous est bien expliqué de commencer par l’enfiler nous-mêmes avant de le passer à nos enfants. C’est évident : si nous manquons nous-mêmes d’oxygène, nous n’en aurons pas pour bien nous occuper de nos enfants.

S’occuper de nous, c’est donc aussi faire ce qu’il faut pour bien nous occuper de nos enfants. C’est [remplir d’abord notre propre réservoir.](#)

Alors, concrètement, comment cela peut-il se traduire ?

Essayons d’y réfléchir comme si nous cherchions à aider nos enfants... Oui, nous cherchons au quotidien à leur apporter l’environnement qui va leur permettre d’appréhender la vie sereinement. A leur offrir les conditions nécessaires à être bien pour faire face à la vie avec appétit.

Et pour cela, par quoi commençons-nous ?

D'abord, par leurs besoins physiques : le sommeil, comme nous l'avons déjà évoqué, des repas équilibrés, et la sécurité.

Puis, par leurs besoins émotionnels : l'écoute, le temps partagé, le plaisir de l'instant.

Et si nous suivions le même ordre pour nous-mêmes ? Car, pour nous aussi, tout ceci est important !

Veillons donc à nos besoins physiques, puis à nos besoins émotionnels. Si nous sentons que nous avons besoin d'un [temps personnel](#), prenons-le ! C'est une manière de se respecter soi-même, et le point de départ d'une sérénité qui aura sans aucun doute un impact positif dans notre vie.

Le pouvoir de l'auto-empathie

Avez-vous déjà entendu ce terme ? Je l'ai découvert dans un tout petit livre de Philippe Beck, et je le trouve très intéressant.

Il s'agit de vivre l'empathie pour nous également. Oui, nous cherchons à [développer l'empathie de nos enfants](#), pour les aider à grandir dans un monde où ils ne se sentent pas seuls, mais connectés. Et je sais qu'en faisant cela, nous encourageons un changement de la société dans laquelle nous vivons, c'est magique !

Seulement voilà, l'empathie, cela vaut la peine de la vivre également pour soi-même. Car nous sommes responsables de notre propre bonheur. (Ouh là... ça vous fait peur, ou ça vous libère, cette phrase ?)

Alors, pour donner la meilleure version de nous-mêmes, soyons d'abord à l'écoute de nous-mêmes ! Pas égoïstes, pas auto-centrés, pas individualistes, mais à l'écoute, vraiment. Sans quoi, si nous passons à côté de nous, il va être compliqué d'avancer réellement avec les autres...

L'impact de cette auto-bienveillance sur le modèle que nous donnons

Permettez-moi enfin de boucler la boucle.

Si notre objectif est de devenir un parent bienveillant, nul doute que nous chercherons à recevoir les émotions de notre enfant, à essayer de l'aider à développer la confiance en lui, le fait de s'écouter et de se respecter lui-même. De prendre soin de lui plutôt que de s'appliquer à faire toujours ce que les autres attendent de lui.

L'accepter et lui apprendre à s'accepter pour ce qu'il est, et non pour ce qu'il fait (l'un des [pièges de l'amour conditionnel](#))

Seulement voilà, arrêtez-moi si je me trompe, mais vous avez sûrement déjà entendu dire que la meilleure manière d'enseigner était de donner l'exemple, non ?

Alors, si nous désirons réellement enseigner cette bienveillance à nos enfants, ne serait-il pas judicieux de leur montrer comment nous vivons ces valeurs nous-mêmes ?

L'impact de développer ces principes pour nous-mêmes, et pas seulement par l'enseignement, peut être très fort. Cela me fait d'ailleurs penser à une étude citée par Catherine Gueguen dans [Heureux d'apprendre à l'école](#). Elle explique que lorsque les enseignants ont été formés à la bienveillance, les résultats dans la classe s'en ressentent. Vous voyez ce que cela signifie ?? Que sans enseigner directement les principes aux enfants, la seule attitude des adultes qui les entourent les aide à développer leur confiance en eux...

Alors, êtes-vous prêts à commencer à appliquer cette bienveillance à vous-mêmes ?

Coralie de [Les6doigtsdelamain.com](#)

Bienveillance, et si elle commençait par nous-même ?

Julie de Moncheminheureux.com



J'ai eu énormément de difficultés à écrire cet article. En effet, c'est une notion qui a une importance toute particulière pour moi qui rêvais de tout mener de front : poste à responsabilité, vie de famille, formation, épanouissement et éducation de mes enfants, loisirs, brushing impeccable, voyages, apprentissage des langues, cordon bleu, judoka, décoratrice d'intérieure, organisateur de goûters d'enfants...

Jusqu'au moment où un *burn-out* a coupé court à mes aspirations...

Par ailleurs, je me rends compte que je voudrais éduquer mes enfants différemment mais sans savoir finalement par où commencer, comment faire, et vers quoi aller. Comme lorsque vous avez le sentiment que ce que vous avez ne vous convient pas mais que vous ne savez pas qu'il existe autre chose.

J'ai donc mis longtemps, très longtemps, à écrire cet article.

La bienveillance, on en parle ?

Ce mot, nous l'entendons maintenant partout. Il fait aujourd'hui irruption dans nos séminaires de travail, dans nos réunions parents-professeurs, dans les programmes de l'éducation nationale, dans le milieu médical, en psychologie, à la télévision, dans les journaux... Il fait même l'objet d'études ! C'est comme s'il s'agissait de la nouvelle tendance à la mode !

Après l'avoir entendu pendant des années dans la compagnie d'assurance dans laquelle j'ai travaillé pendant 12 ans, voilà maintenant que cette notion est mise en avant dans l'entreprise dans laquelle j'exerce actuellement auprès de l'encadrement et même du personnel en général. Elle est présentée comme une nouvelle méthodologie de travail révolutionnaire, une nouveauté jamais utilisée auparavant !

Ben oui... Il a été démontré scientifiquement que pratiquer la bienveillance, l'empathie et la gentillesse au travail augmentait les résultats de l'entreprise...

Euh... Nous parlons bien de la bienveillance là ? Ce truc vieux comme le monde ?

Pourtant avoir de la bienveillance n'est-ce pas simplement avoir une disposition particulièrement favorable à l'égard de quelqu'un ? N'est-ce pas la capacité à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers autrui ? De manière totalement désintéressée et compréhensive ?

Oui.

Ne serait-ce pas une qualité fondamentale et innée de l'être humain ?

C'est gentil, c'est mignon me direz-vous, mais tout cela est-il nécessaire ?

Est-ce nécessaire de rappeler à la société des postures vieilles comme Mathusalem ? Sur des valeurs aussi fondamentales et primaires que cela ? Aussi primaire qu'être gentil avec les autres ? Sur le B.A BA oserais-je...

Oui.

En effet, il n'a jamais été aussi important et urgent de revenir aux fondamentaux et de porter haut et fort une valeur telle que la bienveillance.

Un dysfonctionnement de notre société

Comme Sophie Rabhi nous l'explique si bien, l'homme est fondamentalement bon. Selon la théorie de l'attachement, la nature humaine, c'est l'amour, prendre soin de l'autre et construire des liens d'attachement avec ceux qui prennent soin de nous.

La bienveillance est bien une logique humaine que l'on a dès notre plus jeune âge. Mais en grandissant, elle s'efface avec notre éducation.

Sophie Rabhi fait état d'un dysfonctionnement, une difficulté de la nature humaine. Car nous évoluons dans une société qui fabrique de la violence. De tout temps, ce n'est que conquêtes, prises de territoires, jugements et quêtes de pouvoir.

Notre société fabrique donc de la violence pure, mais également de la violence éducative ordinaire (réprimandes, privations, évaluations), une violence insidieuse à travers l'éducation qui elle-même va entraîner de la violence tout court de la part de nos enfants : manque de respect, incivilités. En effet, ceux-ci évoluent dans un système de domination de l'adulte, plein de jugement et implique la comparaison et la compétition.

Nous avons donc un problème... Notre société rencontre une difficulté humaine, et selon Sophie Rabhi, la manière dont nous éduquons nos enfants découle de cette difficulté.

La parentalité bienveillante

Jusqu'ici, on pensait qu'un enfant devait être éduqué pour être **conforme**.

Souvenez-vous du *mitote* de Miguel Ruiz (*Les 4 accords Toltèques*), nous vivons dans un nuage de fumée, dans le rêve de la société, et nous avons tous fait l'objet d'un processus de domestication pour être conforme à ce rêve. Nous avons été programmés à mesure que nous grandissions.

Enfants nous étions libres, nous agissions et découvriions sans penser ni au passé, ni à l'avenir.

Mais plus tard, comme le dit autrement Catherine Schmitter, nous avons été nourris à la méfiance et à la défiance et nous élevons maintenant nos enfants comme cela.

Elle nous rappelle également que les mots prononcés peuvent faire mal et laisser des traces et que chacune de nos paroles a un impact. Il existe finalement un décalage entre notre façon de faire, nos bonnes intentions en tant que parents et les réactions et l'impact de celles-ci sur l'enfant.

Plus nous parlons avec bienveillance à notre enfant et plus les zones de son cerveau capables de reconnaître les besoins et intentions des autres seront facilement activées. Alors seulement l'adulte sera entendu par l'enfant. Des méthodes telles que la communication non violente permettent cela car elles sont basées sur l'expression des besoins et sur l'écoute empathique des besoins de l'autre.

Nous devons donc nous interroger en tant que parents sur ce que nous transmettons et sur ce que nous laissons à nos enfants. Il n'y aura aucun changement de notre société si nous ne changeons pas notre façon d'éduquer. Mais comment éduquer de façon bienveillante alors que nous sommes incapables d'être bienveillant envers nous ?

Etre bienveillant envers soi

En effet, nous sommes surdoués dans l'art de nous culpabiliser, de nous juger, de nous dévaloriser, de ne pas nous pardonner. A chaque faux pas, nous remarquons que nous ne correspondons pas à ce qui est attendu de nous, nous ne sommes pas conformes au "rêve de la société".

Alors selon Miguel Ruiz, pour masquer cela, nous mentons, nous nous faisons passer pour quelqu'un d'autres, nous sommes faux et nous ne sommes pas authentiques.

A force de nous voir imparfaits, nous nous en voulons, nous sommes durs avec nous et nous ne faisons preuve d'aucune bienveillance envers nous-mêmes.

Nous l'avons vu, Miguel Ruiz et Marshall Rosenberg le rappellent, notre parole a un impact. Nous devons l'utiliser pour faire le bien, envers les autres mais envers nous-mêmes également.

L'idée est de parler et de nous parler avec honnêteté et authenticité pour exprimer nos besoins et laisser les autres nous voir tels que nous sommes réellement et non supposer ce que les autres penseront de nous.

Cherchons toujours à faire de notre mieux, ne nous jugeons pas, ne cherchons pas à être parfaits, mais plutôt à être nous-mêmes.

Tachons d'être compatissants et indulgents avec nous-mêmes, et focalisons-nous sur ce que nous avons de bon en nous, sur nos qualités, sur nos forces, sur nos accomplissements et nos réussites, sur ce que les autres apprécient et respectent en nous.

Un énorme chantier

Il est certain que nous devons en premier lieu être bienveillants avec nous-mêmes pour être ensuite en mesure d'éduquer nos enfants selon un nouveau schéma.

C'est un chantier colossal, d'immenses croyances et tout un conditionnement à déconstruire.

Nous ne sommes pas obligés de nous effacer devant des lois, des règles et des procédures. Nous avons le choix. Nous pouvons développer une intelligence collective basée sur, d'une part, l'empathie, la bienveillance et la gentillesse et, d'autre part sur l'engagement de chacun.

Il est temps de cesser de vous dire comme moi « *Je suis un mauvais parent* », « *Je n’y arriverai pas* »...

Faites-vous confiance et vous pourrez faire confiance à vos enfants. Réfléchissez à ce que vous voulez pour eux lorsqu’ils deviendront adultes. Souhaitez-vous qu’ils agissent par peur de l’autorité et des sanctions ?

Comme nous le disent si bien Catherine Schmider et Pascale Ribon, **nous pouvons contribuer tous les jours à un monde meilleur, nous pouvons être acteur de ce changement car nous sommes une génération de transition. De ce fait, nous avons un pouvoir énorme, le pouvoir de changer le monde par un monde plus humain.**

Soyez bienveillant envers vous-même pour pouvoir l’être envers vos enfants et contribuer à cette nouvelle donne.

Julie de Moncheminheureux.com

La bienveillance : un enjeu pour nos sociétés, Sophie Rabhi, TedX

Une éducation bienveillante pour un monde plus humain, Catherine Schmider

Et si gentillesse et bienveillance rimaient avec performance collective, Pascale Ribon

Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs, Marshall Rosenberg

Les 4 accords toltèques, Miguel Ruiz

Bienveillance, et si elle commençait par nous-même ?

Marjorie de [Notre enfant, notre vie, son atypie](#)



J'ai choisi d'écrire en ma personne, avec ma propre expérience. Il n'y aura ainsi, pas de généralités, ni de prise de position pour mon mari.

Bonne lecture et en espérant que ma démarche, apportera enrichissement à votre quotidien extra !

Avant de devenir maman, j'avoue que la parentalité bienveillante, était un peu énigmatique pour moi. Issue d'un modèle éducatif traditionnel, prônant la non-violence ; à mes yeux, c'était cela la parentalité bienveillante. J'avoue, que sans l'entrée de mon petit Extra dans ma vie, je n'aurais sans doute jamais poussé la porte de ce concept, au combien riche, soumis à préjugés, mais tellement nécessaire et bienfaiteur pour l'enfant mais aussi, nous, parents !

Les mois passants, le suivi pédopsychiatrique évoluant, et mon attrait pour la documentation, ont fait qu'une fois la mobylette démarrée, je me suis peu à peu appropriée ce mode de pensée et de vie, qui aujourd'hui fait partie intégrante de la relation mère-fils ! C'est plutôt vertigineux la vie ! On ne sait jamais de quoi demain est fait. Il y a 4 ans, je n'aurais pas pensé avoir tant cheminé, sur ma manière d'être maman, ma façon d'être à et avec l'autre, ma relation à moi-même.

Mais c'est quoi la parentalité bienveillante au juste ? Un concept bobo-chic, en vogue comme on peut l'entendre ? Une manière différente d'élever son enfant, dans le respect de toute son intégrité de (petite) personne à part entière ? Bon ok, on est tous

dans la parentalité : être des parents ; et la bienveillance : on veille sur nos progénitures. Leur apporter nursing et amour. Mais cela ne se résume en rien à cela... La société doit encore beaucoup évoluer sur cette notion.

Et pour pouvoir l'appliquer, je pense qu'il faut d'abord bien se connaître soi-même, accepter de se jeter dans le vide, s'ouvrir à soi par un travail d'introspection. Accepter les douleurs, les joies, les inconforts, de se dire que nous ne sommes que les parents, d'un petit être en devenir qui n'est pas à nous. Mais qui doit développer ses capacités et besoins personnels. En acceptant ce que je suis, avec douceur et bienveillance, je suis disposée, à accueillir sa personne sur qui, je ne projette pas ce que j'aurais voulu être. Je m'accepte telle que je suis : je l'accepte tel qu'il est. Face aux troubles de mon fils, j'ai ressenti le besoin de faire ce travail, pour évoluer, me révéler et me sentir vraiment moi-même, me connaître !

Aborder mes limites, les casseroles que je traîne, comme tout un chacun, mais qui, bien cachées, ne m'empêchaient pas de vivre correctement. Mais quand un enfant vient bousculer votre vie, que toute votre vie et vos mécanismes de pensées doivent changer pour s'adapter à lui, vos barrages de défenses cèdent. Et là, pour ma part, cela a été le déclic, pour tirer ces petits fils qui font ce que je suis. Apprendre de mon passé...

Comprendre les mécanismes interpersonnels tissés avec mes parents, apprendre à lâcher prise, accepter que la vie, n'est pas que prendre soin de l'autre mais de soi aussi. Culpabiliser, en avoir mal au ventre et la gorge nouée, mais apprendre à être égoïste par amour de mon fils, et par l'amour que je reconnais à accepter envers moi-même. Et ce, quelques fois, pour mieux supporter, être et rester disponible à mon lui. Quel enrichissement, et cadeau de la nature d'avoir accueilli Matthew. Ma chance est de côtoyer régulièrement les médecins, psychologue de mon enfant, des personnes passionnantes et enrichissantes, qui m'ont fait prendre conscience que la parentalité bienveillante nécessitait, ma propre bienveillance envers moi-même. Savoir accueillir mes émotions et les valider quelles qu'elles soient, être douce avec moi-même, écouter mes propres besoins. Au quotidien, être bienveillante avec moi-même, m'aide à être une maman bienveillante. Comment être dans le partage, la valorisation, la communication, l'enrichissement mutuel, si nous ne sommes pas en accord et en harmonie avec nous-mêmes, et le monde qui nous entoure ?

Je n'ai jamais eu confiance en moi, tout comme mes parents n'ont jamais eu confiance en moi, et je ne m'appréciais pas forcément. Je chemine, je prends confiance, je m'écoute. Ce qui me permet en retour, d'avoir l'aplomb de donner et de recevoir, à et de mon fils. Avec le temps, je comprends que la bienveillance envers moi-même est la clé de la parentalité bienveillante. Car ce que je m'applique, ce que je comprends de moi-même, m'aide à être à l'écoute de Matthew, à l'observer, échanger, et ne pas

décider pour lui, ce dont il a besoin. Il m'élève autant que je l'élève, et nous apprenons ensemble.

Comme j'apprends à m'écouter, je comprends, qu'il est primordial d'écouter mon enfant, qui lui-même me fait savoir ce dont il a besoin d'apprendre. Je ne veux pas lui imposer, savoir pour lui, je l'accompagne simplement et à égalité. Je l'inclue à mes interrogations. Par l'acceptation personnelle de dire par exemple non, je ne dis plus ce qu'il doit savoir. Je le vois acteur de son éducation, pas comme moi, qui je ne l'ai pas été. On forme ainsi une sorte d'équipe, où j'essaie de développer une confiance mutuelle (maintenant que je la fais naître en moi !), où la pédagogie est active, ce qui booste son estime et sa confiance en lui.

Je le laisse agir, expérimenter, je favorise son autonomie, par une liberté d'aisance, qui m'a fait défaut enfant, et qui, par mes introspections, m'a permis de comprendre que cela était un frein à l'action. Ainsi, je pense que la parentalité bienveillante passe par la bienveillance envers soi-même. Apprenons à ne pas seulement savoir. Mais développer notre savoir-être envers nous-même, pour mieux être à l'autre.

Marjorie de [Notre enfant, notre vie, son atypie](#)

Parentalité positive :

3 attitudes pour développer la bienveillance envers soi-même

Emma de [Parentplusquimperfait.com](https://parentplusquimperfait.com)



La bienveillance envers soi-même quand on est parent

Il y a 1001 manières d’aborder ce sujet (c’est d’ailleurs pour ça que j’en ai fait un carnaval d’articles !). On peut faire preuve de bienveillance envers soi-même en [prenant soin de soi](#), en réalisant une [activité ressourçante](#), en faisant un [temps de pause, en dormant](#)... Ici, j’ai choisi de parler plutôt de notre attitude face à nos enfants. Surtout quand on est un parent “positif”. Quand on pratique – ou du moins qu’on essaie de pratiquer – la parentalité positive, il est clair que les besoins de nos enfants passent avant tout. **Nos propres besoins, valeurs et émotions sont petit à petit rangés au placard** et avec les années, on finit par les oublier complètement. En particulier quand on a une famille nombreuse ou/et qu’on est un parent solo.

Alors quand en plus, il nous arrive de craquer et de ne pas réussir à mettre en pratique ce que l’on a lu à propos de la parentalité positive, **on craque**. Certains parents vont se culpabiliser. Et si cette **culpabilité** prend de l’ampleur, celle-ci devient destructrice et peut conduire au **burn-out parental**. D’autres parents vont plutôt **baisser les bras**, estimant qu’ils sont trop éloignés de la “maman calme” de Florence Foresti et se disant que cette approche n’est vraiment pas faite pour eux. En mode “le jour où la parentalité m’a gonflé”...

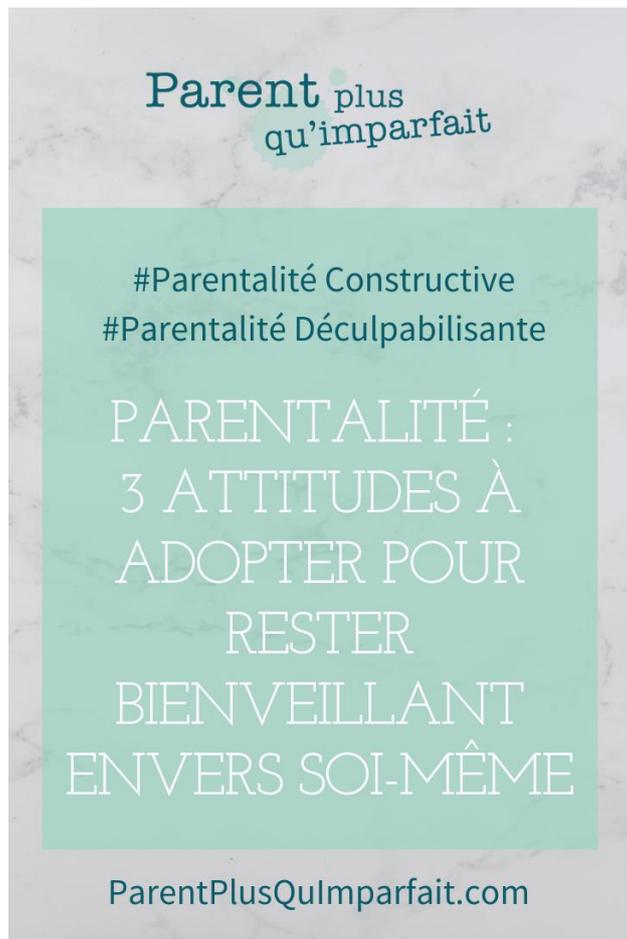
C'est exactement pour cela que j'ai ressenti le besoin de repenser ma vision de la parentalité et de l'aborder de façon déculpabilisante et constructive. Je te propose ici 3 attitudes à adopter pour cultiver la bienveillance envers soi-même quand on pratique la parentalité déculpabilisante et constructive.

1/ Bienveillance envers soi-même : se respecter

Avant d'être maman, j'avais tendance à émettre des propos très négatifs à mon égard à tout bout de champ. Du genre "Je suis trop bête !", "Qu'est-ce que je suis moche !", "Non mais tu as vu ces bourrelets", "Je suis nulle !" ... Tu vois peut-être ce que je veux dire... En fait, **j'avais pris l'habitude de m'autodéprécier** histoire de me culpabiliser encore plus, d'enfoncer le couteau dans la plaie lorsque je vivais un échec et peut-être aussi d'entendre un proche me prouver par A+B que ce que je disais n'était pas vrai.

Depuis la naissance de Poussinou, j'ai arrêté d'exprimer ce type de jugements envers moi-même. Ce n'était pas facile au début mais avec le temps, j'ai pris le pli. J'ai stoppé cette mauvaise habitude pour deux raisons. La première, c'est que **je ne voulais pas que Poussinou me répète ces phrases dévalorisantes** ("T'es bête maman, t'es moche..."). La deuxième, c'est que **je ne voulais pas que Poussinou se dise à lui-même ces phrases-là**. J'ai même poussé le bouchon un peu plus loin afin de lui montrer l'exemple et développer en lui l'estime de soi et la confiance. Régulièrement, je dis tout haut des phrases comme "T'as vu, j'étais pas sûre de pouvoir le faire mais j'ai persévéré et finalement, j'ai réussi. Je suis trop fière de moi !".

Première attitude à adopter donc : **on se parle bien et on se respecte**. Une fois n'est pas coutume, je dirais : **Ne fais pas à toi-même ce que tu n'aimerais pas faire aux autres**... T'imagines dire à ta belle-mère "Vous avez pas inventé l'eau chaude dis-donc ! En plus, vous êtes une grosse vache !" ? Non ! (ne me dis pas qu'un OUI t'a traversé l'esprit ?! LOL) Et bien c'est la même chose pour toi.



2/ Bienveillance envers soi-même : définir son seuil d'acceptation

En parentalité déculpabilisante et constructive, on n'accepte pas tout et on est clair là-dessus. Chacun a son propre seuil d'acceptation dans sa relation avec ses enfants et ça, c'est à toi seul de le définir.

Voici la liste des choses que je n'accepte pas. Encore une fois, il n'y a pas de bonnes réponses, cette liste est personnelle.

Je n'accepte pas qu'on :

- (Me) tape, (me) griffe ou (me) morde
- Crache (que ce soit sur les meubles, sur moi...)
- Casse délibérément les affaires (les miennes comme les siennes)
- (M')insulte

- Ne respecte pas les consignes de sécurité (rester sur le trottoir, traverser seulement quand il n’y a pas de véhicules, ne pas monter sur le muret du balcon...)
- Ne se lave pas mes mains, en particulier après le repas (le kiff de Poussinou : manger avec les doigts. Miam, c’est encore meilleur !)

Certains adeptes de la parentalité positive me diraient de lâcher prise (sauf sur la sécurité). Personnellement, je pense que **tout dépend de nos valeurs et de ce qui compte pour nous**. Lâcher prise, c’est bien mais ne rien dire – juste par peur de ne pas être un “parent bienveillant” – alors qu’au fond de nous, on boue littéralement, c’est moins bien. En fait, c’est tout l’inverse de la bienveillance : **pas d’auto-empathie, pas d’auto-compassion, des émotions ravalées, des valeurs bafouées...**

Et je ne veux pas t’apeurer mais c’est ainsi qu’on sombre peu à peu dans le laxisme puis dans la dépression et enfin, le burn-out...

Cependant, je pense qu’il est important de savoir se remettre régulièrement en question pour savoir reconnaître ce qui est réellement important pour soi ou pas et ainsi pouvoir lâcher prise sur certaines choses.

Pour ce faire, je t’encourage à :

1. Faire la liste complète de ce que tu n’acceptes pas comme je l’ai fait plus haut
2. Noter sur une échelle de 1 à 10 l’importance que tu accordes à chaque phrase.

Tu te rendras peut-être compte que **certaines choses ne sont finalement pas si importantes** que ça à tes yeux. Avant de faire ce travail, ma liste était plus longue. Jusqu’à ce que je réalise que certains points n’avaient que très peu de valeur à mes yeux. Je les avais mis par réflexe, à cause de vieilles croyances (éducation traditionnelle, quand tu nous tiens !) ou par souci du regard des autres. Voici quelques exemples de points que j’ai enlevés : tenir la main dans la rue, dire bonjour, rester assis tout au long du repas, prendre le bain avant de dîner...

Grâce à cette liste, tu auras fait le tri, identifié tes limites et clarifié ton seuil d’acceptation. C’est comme un pacte que tu vas signer avec toi-même pour ne pas accepter l’inacceptable (selon toi) et lâcher prise au bon moment.

3/ Bienveillance envers soi-même : savoir dire Non

Une fois que ta liste est terminée, tu sauras précisément quand dire Non et quand faire preuve de flexibilité. Par exemple, si Poussinou ne dit pas bonjour (point qui était sur ma liste auparavant), je lui propose de le dire ou de faire un signe de la main, de la tête... ou je ne dis rien du tout (enfin je dis moi-même bonjour !). Mais je n'insiste pas plus et je n'en fais pas tout un fromage.

Mais si Poussinou me griffe (point qui, je te le rappelle, est sur ma liste) parce qu'il est en colère, je ne peux pas – je ne dois pas – le laisser faire. Cela dépasserait mon seuil de tolérance. Dans ce cas, je n'hésite pas à faire preuve de [fermeté et de bienveillance](#) et à exprimer mes émotions et mes sentiments. Par exemple :

“Stop Poussinou ! Quand je me fais griffer, ça me fait très mal et en plus, ça me rend triste ! Nous n'avons pas pu rester au parc, cela t'a mis très en colère et je comprends. Tu aurais voulu rester et jouer avec tes copains. C'est normal d'être en colère et c'est ton droit. En revanche, je n'accepte pas que cette colère se transforme en violence. Que dirais-tu de sauter sur le lit ou de faire un dessin de ta colère à la place ?”

Exprimer ses limites, c'est fondamental pour ta santé mentale et physique. Et bien sûr, cela **montre l'exemple** à ton enfant. Faire preuve de tolérance, oui. Tout accepter, non.

Alors n'oublie pas une chose : cultiver la bienveillance envers soi-même permet de se respecter, de se faire respecter mais aussi d'enseigner à tes enfants le respect de soi.

Est-ce qu'il t'arrive d'avoir des difficultés à dire Non à tes enfants ? Ou au contraire, penses-tu que tu devrais davantage “lâcher prise” ?

Image : Greg Kantra

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

Pour que la parentalité rime avec bienveillance

Valentine de [Parentsenequilibre.com](https://parentsenequilibre.com)



Aujourd'hui, place à la bienveillance chers parents : joyeux équilibristes du quotidien ! J'ai créé [Parents en Équilibre](https://parentsenequilibre.com) car je suis convaincue que **la vie des parents d'aujourd'hui s'apparente à celle de funambules en équilibre sur un fil instable !**

Il y a des périodes où l'on trouve son rythme de croisière et où l'on avance calmement. Pas après pas, en appréciant la vie et ses surprises, en parvenant à être à l'écoute et disponible pour sa famille.

Et il y a d'autres périodes où l'on manque de finir terrassé au sol après un saut périlleux arrière tant la vie nous malmène et nous fait perdre l'équilibre. Or, qui dit vol plané pour un parent, dit moment de crise pour l'ensemble de la famille.

Alors continuons à travailler notre équilibre. **Prenons confiance et avançons ensemble**, un pas après l'autre, sur le fil de la vie 😊.

Mais la Bienveillance, c'est quoi ?

C'est vrai, après tout, on parle à présent très régulièrement d'**éducation positive** ou de **parentalité bienveillante**, mais qu'est-ce que ça signifie au juste ?

La Bienveillance, étymologiquement

Vous trouvez ça chi*** l'étymologie ?! Moi aussi... la plupart du temps.

Mais ça m'intéresse lorsque ça éclaire le sens des mots.

J'ai enseigné l'italien pendant 9 ans. Cette langue, je l'adore ! Et ses racines communes avec le français me permettent parfois de comprendre les mots de ma langue maternelle (le français) autrement.

Je m'explique.

Avez-vous déjà remarqué qu'en français, on utilise le verbe « aimer » indifféremment ? On aime la grenadine, on aime son chien, on aime la randonnée, on aime sa femme ou son mari, on aime le goût de son nouveau dentifrice, on aime faire la grasse matinée, on aime ses enfants, on aime les nems, on aime dormir avec ou sans pyjama... bref : on aime tout et n'importe quoi avec le même verbe : aimer !

En italien, il existe trois verbes différents pour « aimer » ! Ce qui permet quelques nuances qui ne sont pas inintéressantes !!

1) *Piacere* qui s'applique aux choses ou aux actions uniquement. Par exemple : j'aime chanter sous la douche ! ou j'aime boire une tisane devant un film !

2) *Amare* réservé au sentiment amoureux. Exemple ringard en musique !!

3) *Volere bene* nous intéresse tout particulièrement car c'est celui utilisé pour **témoigner son affection** (que l'on distingue donc du sentiment amoureux). Si on le traduit mot pour mot : **“vouloir du bien”**.

Et c'est là que j'adore la linguistique et l'étymologie ! Pourquoi ? Parce qu'on comprend que **la bienveillance, c'est la base de l'amour !**

La bienveillance c'est veiller au bien d'une personne, c'est vouloir son bien, c'est l'aimer avec l'intention d'œuvrer pour son bien.

Basta ! Le cours d'italien est terminé !

Grazie... arrivederci... et abordons à présent la bienveillance avec un autre regard, une nouvelle intention.

La Bienveillance comme Intention

Avez-vous déjà préparé un repas, le soir, en rentrant du boulot, fatigué(e), en mode « pilote automatique » histoire de nourrir tout le monde avant d'expédier le plus vite possible les enfants au lit ?

Ne culpabilisez pas si la réponse est oui (car la réponse est forcément oui !!!) ! Vous êtes juste humain(e) !

Avez-vous déjà préparé un repas, le soir, en rentrant du boulot, avec la terrible envie de faire hyper plaisir à tous les membres de votre famille et les voir sourire, entendre leurs « mmm, c'est mon rôpas préféré ça ! » ou « c'est méga hyper super bon, c'est quoi ?! »

ou « Stylé ! Franchement chant-mé ton plat mam' ! » (Oui, les expressions diffèrent selon l'âge).

Ne culpabilisez pas si la réponse est non ! Personne n'est parfait !

La différence entre ces deux questions ne réside pas dans l'action elle-même : préparer le repas pour toute la famille.

La différence réside dans **l'intention portée sur l'action réalisée.**

Dans le premier cas, il n'y a pas d'intention réelle, seulement une action mécanique dans un emploi du temps mécanique. Ce n'est pas bien, ni mal, c'est seulement une action au milieu des autres.

Dans le deuxième cas, **l'intention est de faire plaisir.** On rejoint en ce sens notre définition de la bienveillance de 2 façons :

1. On veut le bien de nos enfants et de notre partenaire alors on leur prépare un repas équilibré et goûteux qui va les étonner et les ravir.
2. On sait qu'en leur faisant plaisir, leur réaction nous fera plaisir en miroir.

C'est l'incroyable force de la bienveillance. Lorsqu'on la porte sur autrui, on la reçoit généralement en retour.

L'essor de la Parentalité Bienveillante

On comprend alors pourquoi la bienveillance est actuellement au cœur des préoccupations éducatives.

Accompagner un enfant, un adolescent, un jeune, l'aider à réfléchir, à grandir, à s'aimer, à s'accepter et à s'affirmer requiert nécessairement de la bienveillance.

Pourquoi ? Parce que nous avons besoin de collaborer et **la collaboration prend du temps, de la patience et beaucoup d'amour.** Une bonne dose d'humour et d'auto-dérision aussi parfois !

Parce qu'**un enfant apprendra sans effort s'il va bien, s'il peut exprimer son enthousiasme, sa joie.** Et en la partageant il l'accroîtra encore, pour lui et pour nous, les adultes qui l'accompagnons.

Je vous parle en tant que maman :

Aucun doute qu'avec ma fille, si je suis en colère ou en pilote automatique, il y a des crises de larmes et d'énervement. Pour elle et pour moi.

Je déteste ça autant que vous mais... Oui, oui, je vous l'ai dit, je suis humaine !

Je vous parle également en tant qu'enseignante :

Je ne compte pas le nombre d'élèves que j'ai récupérés en classe de seconde et qui me disaient ne pas aimer l'italien au collège. Après plusieurs mois et même plusieurs

années parfois à leur transmettre dans la bienveillance, la douceur et la joie, certains ont retrouvé l'enthousiasme d'être en classe et de parler la langue. Le niveau d'italien restait parfois moyen... et alors ?!

Instaurer le dialogue, l'enthousiasme, la joie, le partage, la collaboration : n'est-ce pas là le plus important ?!

Je suis certaine que mes élèves me respectaient pour cette vision de l'enseignement. Ils ne se sentaient pas jugés pour leur niveau. Ils savaient qu'ils avaient tous leur place, peu importe leurs résultats scolaires, et que je m'intéressais sincèrement à leurs progrès, à leurs réflexions et à leurs arguments.

La semaine dernière j'ai d'anciens élèves qui m'ont envoyé une vidéo sur Messenger ! Pour me dire qu'ils pensaient à moi, à mes cours et ce que nous y avons partagé !

Ça fait chaud au cœur de se dire qu'en portant la bienveillance comme intention première au cœur de ses choix éducatifs, on peut réellement aider des jeunes à évoluer, des enfants à grandir, dans le respect d'eux-mêmes et des autres.

Mais arrêtons de parler de nos enfants.

Parlons de nous, de vous... soyons un peu égoïstes !

Rendez service à vos enfants avec grande Bienveillance : soyez égoïstes !!

J'ai entendu un jour cette phrase qui m'a interpellée :

Pour savoir dire « je t'aime », il faut savoir dire « je » !

Pour être disponible et dans l'accueil de l'autre, il est fondamental de s'être d'abord occupé de son propre bien-être.

C'est un message que je défends bec et ongle chaque jour depuis de nombreuses années. Car ma compagne fait partie de ces personnes merveilleuses qui offriront tout leur temps, toute leur âme, toute leur énergie, toute leur gentillesse et tout leur amour aux autres... en oubliant un tout petit détail.

Eux-mêmes !!

Évidemment, l'altruisme, la générosité et l'amour sont des qualités inégalables.

Sauf que l'égoïsme doit prévaloir !!!

Ne vous y trompez pas, je ne parle pas de l'égoïsme nombriliste. Je ne parle pas de l'égoïsme qui a des œillères et ne s'intéresse pas aux autres. Non.

Je vous parle de l'égoïsme altruiste !

Imaginez une maman oiseau. Elle doit nourrir ses petits restés au nid. Alors que va-t-elle faire ?

Allez leur chercher à manger ?!

Non !! Surtout pas !

Elle va d'abord aller se chercher à manger pour avoir ensuite suffisamment de force et d'énergie pour aller chercher à manger à ses petits et revenir leur tenir chaud, le ventre plein, dans le nid familial.

C'est exactement pareil pour votre bien-être !

Et si la Bienveillance envers vos enfants commençait par la Bienveillance envers vous-même ?

Pensez à la maman oiseau. Pensez à ses petits dans leur nid.

Que ressentira la maman oiseau lorsqu'elle aura apporté à manger à ses petits et pourra se blottir auprès d'eux, en pleine santé, joyeuse d'avoir accompli sa tâche ? Et que ressentiront ses petits au contact de cette maman oiseau en pleine forme et heureuse ?

A l'inverse que ressentira la maman oiseau lorsqu'elle aura apporté à manger à ses petits et se posera auprès d'eux, exténuée d'avoir accompli sa tâche ? Et que ressentiront ses petits au contact de cette maman oiseau consciencieuse et aimante mais au bout de ses forces ?

Je crois que vous avez compris...

Il est grand temps de penser à vous !

A présent, vous allez vous nourrir en premier. Vous nourrir de tendresse, de douceur, de gentillesse. Vous allez devenir votre meilleur(e) ami(e) et apprendre à vous aimer aussi imparfait(e) que vous soyez, et à prendre soin de vous aussi difficile que cela puisse paraître.

La Bienveillance : “entrer en Amitié avec soi-même” !

Les québécois ont souvent le sens de la formule !

J’aime celle-ci : entrer en amitié ou en amour avec quelqu’un !

Comment vous comportez-vous avec vos meilleur(e)s ami(e)s en général ? **Écoute, soutien, encouragements font partie de vos fondamentaux** j’imagine. Vous accueillez ce que votre ami(e) souhaite partager avec vous, vous lui confiez en retour vos opinions, vos doutes, vos états d’âme.

Et bien, vous pouvez apprendre à vous traiter exactement de la même manière et chasser la petite peste qui vous harcèle tous les jours. Vous savez, cette petite voix dans votre tête. Celle qui vous insulte sans vergogne « t’es vraiment c**** ma pauvre ! » ; vous dénigre « et voilà, tu t’es encore planté(e) ! » ; vous enfonce même parfois « ça t’étonne mon vieux qu’elle t’ait largué ?! Non mais t’as vu ta sale tronche ? ».

STOP !

On lui dit stop à cette petite peste et on la renvoie loin, très loin de chez nous. Avec bienveillance car la petite peste est sûrement blessée elle aussi pour pouvoir s’autoriser à vous parler ainsi.

Faites de la place à votre nouvel(le) ami(e), une nouvelle voix intérieure beaucoup plus sympathique. Je vous propose qu’on l’appelle Bibi cette petite voix !!

Bibi comme le « bi » de « bienveillance » bien sûr 😊.

La Bienveillance, c’est pour Bibi

Concrètement, ça marche comment d’entrer en amitié avec Bibi, autrement dit : d’**entrer en bienveillance avec soi-même** ? C’est simple et ça se résume en 4 grandes règles.

1- Être dans le non-jugement

Bibi est là pour vous rappeler de ne pas vous juger. Bibi est là pour **vous accueillir et vous accepter exactement tel(le) que vous êtes !**

Plus facile à dire qu’à faire ?!

Voici un outil : **vous allez porter un nouveau bracelet**. Il matérialisera la présence de Bibi qui veille sur vous. Et à chaque fois que Bibi vous surprendra en train de sortir en dérapage incontrôlé de **la voie de la douceur, de la gentillesse et de la bienveillance**

envers vous-même (par exemple penser : “zut, j’ai oublié ça, je suis vraiment nul(le)”), vous changerez simplement votre bracelet de poignet.

Pour vous proposer cette technique, je m’inspire de Will Bowen. Il propose le même outil mais pour une finalité différente : celle de ne pas se plaindre. Je vous invite à lire son livre : **21 jours sans se plaindre**.

Pourquoi cet outil est-il intéressant ? Parce qu’au début, vous changerez sans cesse votre bracelet de poignet. Vous prendrez conscience que quand je parle de petite peste, en réalité je suis hyper sympa car c’est un vrai tyran cette voix qu’on a à l’intérieur.

Mais avec du temps, de la patience et avec Bibi, vous verrez que vous lui laisserez moins de place et **vos vie va changer du tout au tout !**

2- Être à l’écoute de ce qui se passe à l’intérieur

Bibi est votre amie et vous encourage à **vous connecter à vos émotions, à vos ressentis**. Qu’ils soient agréables ou désagréables, ils sont là et ont une raison d’être. Le simple fait de les écouter, les nommer peut-être vous aidera. Tout en restant dans le non-jugement et sans nécessairement rentrer dans l’analyse. Juste **écouter, avec calme**.

Voici un autre outil simple : noter dans un petit carnet en fin de journée votre météo intérieure. Sans jugement. S’il pleut, il pleut. Et le soleil revient toujours après la pluie.

3- Être fier(e) de vous

Bibi va vous encourager à **célébrer vos victoires et vos petites joies quotidiennes**. Vous pouvez choisir de lister tous les bons moments de votre journée et toutes vos réussites.

Outils : peut-être dans votre carnet, aux côtés de votre météo.

Ou peut-être voudrez-vous tester **la technique du collier de perles** ? Elle est magique !

Retrouvez-la dans [mon article sur la gratitude](#).

4- Aimer votre vulnérabilité

Bibi vous encouragera à être fier(e), à être à l’écoute, à dépasser les jugements persécuteurs, mais Bibi vous rappellera également que vous n’êtes pas WonderWoman ou SuperMan. Bibi vous apprendra même que **vos plus grande force est votre vulnérabilité. C’est votre fragilité qui fait votre humanité, votre unicité et qui vous rend attachant(e) et digne d’amour**. Pas la course à la perfection.

Outils : vous prendrez du temps pour vous, pour vous recentrer sur vous-même (yoga, méditation, sport...) et pour vous nourrir (rappelez-vous de la maman oiseau) en lisant des livres épanouissants, en écoutant de la musique qui vous émeut, en vous entourant de personnes qui vous aident à réfléchir et à évoluer.

BONUS : Faites-vous un cadeau

Offrez-vous le ***Petit Cahier d'Exercices de Bienveillance envers Soi-même*** : ludique et réconfortant ! Idéal pour **apprendre à vous découvrir en douceur** et appréhender la vie différemment.

Une dernière histoire, pour clore cet article en toute Bienveillance

Un jour, un conférencier s'adressa à son auditoire en brandissant un billet dans sa main :

- Voyez-vous ce billet de 100€ ? Qui le veut ?!
Le public médusé scrutait le conférencier qu'il prenait pour fou.
- Je répète car il semblerait que vous n'avez pas entendu ma question. Qui le veut ?!
Insista le conférencier. Qui veut ce billet de 100€ ?!
Une foule de main se leva.
Alors le conférencier approcha le billet de son visage et se mit à rire.
– Haha, misérable billet de banque. Tu es la vermine du monde. Tout le monde sait que les guerres et tous les autres maux de la Terre, tu en es responsable. Qui le veut ?!
Un nombre important de mains resta levé, prêt à empocher le billet.
Alors le conférencier chiffonna le billet, le jeta par terre et se mit à le piétiner avec vigueur.
- Et là, qui le veut ?!
Quelques mains se baissèrent mais la moitié de la salle levait encore le bras.
Le conférencier ramassa le billet, le défroissa puis cracha dedans.
- Qui le veut toujours ?!
C'était clairement le crachat de trop et tous les spectateurs, mines écœurées, baissèrent la main.
Le conférencier sourit alors et dit :
– **Chers amis, dans la vie, vous serez vous aussi insultés, malmenés, critiqués, bousculés, parfois même maltraités, harcelés ou diffamés. Et pourtant...**
Il déplia le billet et le brandit.
- **...et pourtant vous aurez toujours la même valeur. Ne l'oubliez jamais.**

La Bienveillance en 6 points synthétiques

- 1) La bienveillance c'est veiller au bien de quelqu'un ou de quelque chose.
- 2) La bienveillance ne s'applique pas qu'à vos enfants ; elle s'applique également et avant tout à vous.
- 3) La bienveillance est un travail quotidien à faire sur soi-même.
- 4) Il existe des outils à mettre en place avec Bibi (petite voix bienveillante qui vous accompagne).
- 5) Vous êtes unique et exceptionnel(le) : personne d'autre ne vous ressemble. Aimez-vous tel(le) que vous êtes, avec douceur et gentillesse.
- 6) Lorsque vous vous serez nourri(e) de bienveillance, vos enfants et votre conjoint(e) le ressentiront et vos relations en tireront pleinement profit.

Valentine de [Parentsenequilibre.com](https://parentsenequilibre.com)

Parentalité bienveillante : et si la bienveillance commençait par soi-même ?

Florie de [Quatrieme-trimestre.com](https://www.quatrieme-trimestre.com)



La **parentalité bienveillante** est un terme souvent opposé à l'éducation dite classique, utilisant volontiers les VEO (violences éducatives ordinaires). Je le définirais comme une volonté des parents d'accompagner leurs enfants avec **empathie, compassion, patience** et **sérénité**.

Lors de ma grossesse, je me projetais dans cette **parentalité douce**, à l'écoute des besoins de mon enfant, **accompagnant ses émotions**. Comme toute future maman je me projetais dans **ma propre parentalité** lorsque j'assistais à des scènes de la vie de famille de l'entourage ou d'inconnus. C'était une certitude que je serais une **maman douce et empathique** envers mes enfants. Je n'hausserais jamais la voix et je serais toujours prête à leur accorder toute mon attention.

Et puis la réalité m'a vite rattrapée. Quelques semaines après la naissance de ma fille, je me suis retrouvée face à mon bébé dans une situation qui me **dépassait**. La fatigue déjà accumulée par ce rythme désordonné et les pleurs qui interrompent un sommeil rare me font **perdre pied**. Je me suis vue craquer et m'effondrer à bout de force, ne sachant plus quoi faire pour **apaiser mon bébé**.



J'ai compris que la volonté d'appliquer une **parentalité bienveillante** ne serait pas suffisante. Il faudrait se donner les moyens, se surpasser et se battre pour maintenir ce cap. Parmi mes nombreuses lectures, deux livres m'ont particulièrement aidé : ***Au cœur des émotions de l'enfant*** **d'Isabelle FILLIOZAT** et *Que se passe-t-il en moi ?* de la même auteure. Ils m'ont appris à comprendre et à interpréter les réactions et les émotions que ressentent mon bébé. J'ai pu gérer ces **réactions impulsives** qui s'imposent face à des situations qui nous dépassent.

Et surtout j'ai développé une bienveillance envers moi-même.

Cette étape a été **essentielle** pour m'apaiser et me concentrer sur ce dont j'avais vraiment besoin. Je gérais beaucoup de **stress et d'impatience** face à ma fille qui ne pouvait rester seule. Il lui était très difficile de me voir sortir de son champ de vision, de mon côté, je vivais mal de voir la journée défilier sans pouvoir accomplir les tâches que j'avais planifiées. M'occuper de ma fille et être présente pour elle résonnait comme **une évidence** mais le stress et la pression que je m'infligeais me faisaient passer à côté de l'essentiel : **répondre à ses besoins de nourrisson**. J'ai lu sur le sujet, beaucoup. J'ai appris à anticiper mes peurs, à décrypter ce qui résonnait en moi et à comprendre ce qui se jouait entre ma fille et moi. L'adage populaire dit "pour aimer les autres, il faut s'aimer soi-même", par extension j'ajoute :

"Pour être bienveillant envers les autres, il faut l'être envers soi-même"

J'ai développé de l'**empathie** et apprivoisé le **lâcher-prise**. La bienveillance que j'ai acquise et appliquée sur moi m'a permis d'avoir des rapports plus **sereins et réfléchis** avec mes enfants mais aussi avec autrui. Les répercussions se sont manifestées dans ma vie professionnelle et sociale. J'ai pu me libérer des chaînes que la société nous impose. Mon épanouissement passe par la présence auprès de mon enfant, répondre à ses besoins et écouter **mes intuitions**. La pratique du cododo n'a plus été un problème, je suis plus sereine d'agir en fonction des besoins de mon bébé.

Les barrières des “que va-t-on dire ?”, “ça n’est pas comme ça qu’il faudrait faire” sont tombées. Les **diktats de la société** entravent de moins en moins mes décisions,

c’est un long cheminement qui est né.

Soyez prête à faire des erreurs et à les accepter. Certains jours la patience vous fera défaut.

Sachez vous excuser et vous pardonner.

La bienveillance s’apprend et s’entretient. Si la graine est plantée elle va germer et donner de jolies fleurs.

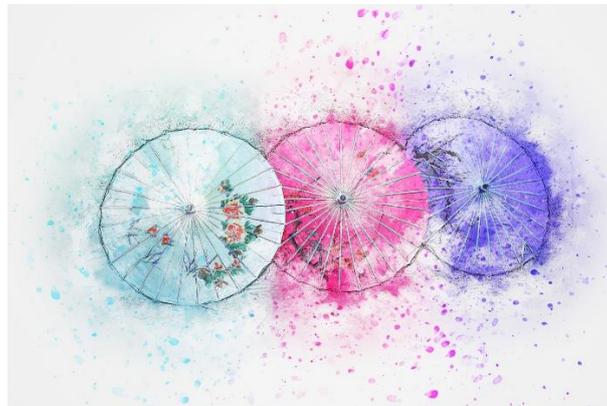


Florie de [Quatrieme-trimestre.com](https://www.Quatrieme-trimestre.com)

Parent... mais pas que !

Devenir parent bienveillant : et si tout commençait pendant la grossesse ?

Anne-Christine de Cheminsdenaissance.com



A partir de quand devient-on parent ?

Dès que vous vous projetez parent ?

Quand le test de grossesse vous projette dans votre future vie ?

Quand à la 1ère écho vous entendez battre son cœur ?

Quand bébé naît ?

On se projette parent dès que l'on commence à se projeter avec un enfant ! Une parentalité désincarnée certes mais un début de parentalité quand même... **des projets, des idées sur comment faire, quelles valeurs transmettre, ce qui semble important ou non.**

Enceinte, vous vous imaginez dans votre nouvelle vie de maman. Une maman parfaite bien sûr : bienveillante, à l'écoute, calme, compréhensive, douce... Oui mais pour ça, il faut déjà être bien dans ses baskets et **la grossesse est finalement un entraînement grandeur nature pour y parvenir.**

Alors, **si vous vous projetez dans une parentalité bienveillante, le premier pas, c'est d'être bienveillante avec vous même... dès la grossesse !**

Acceptez votre nouveau corps pour être bien dans votre peau



La grossesse : un temps d'adaptation

Dès les premières minutes de conception votre corps change.

D'abord de manière imperceptible à l'œil nu mais vos taux hormonaux se modifient beaucoup et modifient le fonctionnement de votre corps.

Petit à petit, **de nouvelles formes arrivent**. Vos seins, vos hanches, votre ventre s'arrondissent et c'est parfois difficile à vivre. Une nouvelle conscience corporelle doit voir le jour et pour cela, il vous faut **réinvestir votre corps par différentes techniques** : yoga, haptonomie, chant, danse... Trouvez ce qui vous correspond pour apprivoiser vos nouvelles formes !

Et si ces adaptations physiques étaient le reflet de vos adaptations psychiques à votre nouvelle mission de mère ? Peut-être que votre corps change pour faciliter votre évolution psychique. Un peu comme à l'adolescence quand votre corps changeait et que votre maturité suivait (ou pas 😊 !)

La maternité et l'accouchement peuvent être des opportunités uniques de transformation pour les femmes. Ces transformations peuvent emprunter plusieurs chemins et la voie corporelle est souvent la première.

Accepter votre nouveau corps de femme enceinte, c'est aussi faire un pas vers votre Être profond, vers des **changements qui resteront après la naissance, vers une nouvelle manière d'être pour une autre parentalité.**

Soyez bienveillante avec vous-même. Ne jugez pas votre corps qui porte la vie. Accueillez-le et aimez-le. Il offre un magnifique réceptacle de croissance à votre bébé.

Acceptez votre nouveau rythme



Grossesse et naissance : un temps de vie différent

Les hormones de début de grossesse engendrent souvent beaucoup de fatigue. C'est un moment souvent délicat : vous avez peut-être choisi de ne rien dire sur votre grossesse, en particulier dans votre vie professionnelle mais en même temps, cette fatigue est prégnante. **Cela vous pousse à vous poser, à vous interioriser.**

En fin de grossesse, les nuits peuvent être compliquées et parsemées d'insomnies.

Nos vies s'insèrent dans un rythme souvent effréné, mais **le temps de la grossesse est un temps à la fois identique et différent.**

Identique car il nous faudra toujours plus ou moins 40 semaines pour mettre au monde notre enfant. Pressée que cela finisse ? Ou au contraire envie que cela ne se termine jamais ? Vous ne pouvez pas lutter contre lui. Vous recentrer vous permettra de **vivre l'instant présent.** Il vous faut sûrement jongler entre votre emploi du temps professionnel, l'aîné à aller chercher au judo et les rendez-vous à caser pour la prise de sang et l'échographie à faire. [Mais vous y arriverez !](#)

Différent car les temps de la grossesse et de l'accouchement ne sont plus linéaires. Ce sont des successions de phases de transitions nous amenant sur un chemin parfois tortueux, parfois agréable mais toujours surprenant !

Acceptez vos émotions

La grossesse est l'occasion de vous confronter à tous types d'émotions exacerbées. Et oui, les hormones travaillent et peuvent vous amener à vivre des émotions en dents de scie.

Vous passerez peut-être de la colère à la tristesse, de la joie à la peur. Parfois en comprenant sans maîtriser, parfois en ne comprenant rien à ce qui vous arrive. Vous avez tout pour être heureuse et pourtant vous pleurez ? **Soyez bienveillante avec**

vous. Accueillez ces émotions. Faites-leur de la place pour qu'elles ne prennent pas toute la place.

La tristesse est en particulier très mal acceptée quand on est enceinte. « *Mais tu as tout pour être heureuse !* ». Oui mais, vivre cette grossesse, c'est aussi revivre souvent des choses que l'on avait oubliées, enfouies. Pas forcément des choses terribles, juste des choses avec lesquelles nous ne sommes pas à l'aise et que la grossesse nous ressort sur un plateau. Alors oui. **Vous avez le droit d'être triste... même « si vous avez tout pour être heureuse ».**

Pour traverser le plus sereinement possible ces émotions, vous pouvez vous essayer à la méditation, au scan corporel, à la relaxation, à la sophrologie...

Acceptez de vous faire confiance

Offrir à son enfant une parentalité bienveillante, c'est aussi faire des choix qui vous correspondent. Et pour ça, il faut connaître des alternatives, chercher des ressources, lire, rencontrer, poser des questions. **Faire le cadeau des choix en conscience à son enfant.**

Pendant votre grossesse, de nombreux choix à faire vont se présenter à vous. Chaque acte médical doit être réalisé en conscience. Pourquoi le faire ? Quels sont les risques ? Quelles implications derrière ? Y a-t-il des alternatives ? Ce n'est pas remettre en question la médecine. C'est juste reprendre sa place d'actrice dans votre grossesse et savoir pourquoi vous faites les choses. C'est un très bon entraînement pour votre parentalité qui approche 😊.

La bienveillance envers vous, c'est vivre une grossesse et un accouchement en confiance, selon vos valeurs, vos choix. **Votre accouchement, c'est un premier événement qui va marquer de sa couleur votre parentalité.**

Soyez un parent bienveillant avec vous même dès la grossesse !

Anne-Christine de [Cheminsdenaissance.com](https://cheminsdenaissance.com)

La bienveillance vers soi, 3 bonnes habitudes

Pierre de Dirigetavie.com



Jamais la haine ne cesse par la haine, c'est la bienveillance qui réconcilie.

BOUDDHA

Ce n'est pas un hasard si j'écris cet article qui participe à cet événement. Depuis tout petit j'ai appris ce qu'était la bienveillance.

Vous êtes-vous déjà demandé si vous aviez **le pouvoir d'être bienveillant** envers vous-même et non pas seulement envers celles et ceux que vous aimez ? Est-ce que vous avez déjà pris **un peu de temps pour faire le bien** que vous faites aux autres mais cette fois-ci, **à vous-même** ?

Afin de répondre à la question sur l'origine de la bienveillance envers ses enfants, en tant que fils et petit-fils... Je tiens à vous dévoiler que je n'ai jamais aidé quelqu'un sans m'être d'abord aidé moi.

En d'autres termes, je pense que je n'aurais pas eu **la force, la volonté**, ni même **l'occasion** et **la chance** d'aider quelqu'un **si** moi-même je ne m'étais pas aidé auparavant.

Comment être bienveillant envers soi

Premièrement, avant de vous dévoiler les 3 habitudes à adopter pour être bienveillant envers soi, je tenais à vous donner quelques précisions. Comme il s'agit ici de **diriger sa vie** vers ce qui nous **enthousiasme** et ce que l'on **aime**, il faut en premier lieu remplir quelques conditions pour accueillir de nouvelles habitudes de bienveillance envers soi.

Pourquoi voulez-vous être bienveillant ?

Demandez-vous **pourquoi** vous désirez être bienveillant envers vous-même, **pourquoi** est-ce que vous en ressentez le besoin, l'envie ou même **pourquoi** est-ce que cela vous enthousiasme ?

Si vous vous êtes déjà posé la question avant de lire ces lignes, **recommencez**, vous avez peut-être loupé un détail **important** 😊.

Prenez de quoi noter, **un crayon** et **une feuille**. Cela va vous permettre d'écrire avec un peu plus de profondeur et de lenteur qu'avec votre smartphone, tablette ou ordinateur.

Limitez-vous à quelques phrases, **riches de sens pour vous**. Puis continuez la lecture de cet article. **Seulement une fois que** vous saurez **vraiment** pourquoi vous voulez être bienveillant envers vous-même.

Cela peut être pour différentes raisons et motivations : être plus heureux, plus confiant, plus épanoui, plus disponible, plus serein, plus calme, plus détendu, etc.

Ou peut-être que vous voulez tout simplement **apprendre à vous aimer**. À avoir de l'affection pour vous, que vous pourrez ensuite **transmettre** aux autres ! Ce n'est pas pour rien que l'on répète très souvent qu'il faut d'abord s'aimer soi pour aimer les autres.

Qu'êtes-vous prêt à faire pour adopter de nouvelles habitudes ?

Maintenant que vous savez pourquoi vous voulez acquérir une certaine bienveillance envers vous-même, vous devez commencer à lister toutes les habitudes de votre quotidien. Pour cela voici « **la recette** » :

A – Mauvaises habitudes

1 – Je démarre ma journée comme une fusée et je passe à côté de nombreuses opportunités...

2 – Je me répète dès mon réveil que ça va être une mauvaise journée parce que ceci, parce que cela...

B – Bonnes habitudes

1 – Je démarre ma journée en prenant soin de me réveiller lentement.

2 – Je me répète dès mon réveil que ça va être une journée merveilleuse et que je vais vivre de bons moments.

Il s'agit d'un exemple d'un tableau que vous pouvez reproduire chez vous. Pour vous permettre de trancher la poire en deux en notant l'opposé de vos mauvaises habitudes.

Si vous avez du mal à repérer vos mauvaises habitudes., n'hésitez pas à questionner votre entourage. Ou même à vous filmer sur l'espace d'une journée entière si vous en avez les moyens.

Analysez votre journée type. Cela va vous permettre de comprendre ce que vous faites inconsciemment qui vous empêche d'être bienveillant envers vous-même.

Une fois que vous avez repéré clairement vos mauvaises habitudes, notez **leurs inverses**. Puis commencez dès maintenant à les intégrer dans votre quotidien.

I – Première habitude de bienveillance

Il faut savoir prendre son temps, si l'on ne veut pas le perdre à recommencer.

HANLUO TAIHAN

C'est bon ! Vous êtes fin prêt à découvrir **la première habitude** pour adopter la bienveillance envers soi ! 😊

Cette habitude, vous l'avez déjà expérimentée en lisant cet article, en appliquant les exercices notés plus haut. Il s'agit de **prendre du temps pour vous et votre bien-être**.

La bienveillance envers soi c'est un peu comme du bénévolat envers soi. Voici une liste non exhaustive des caractéristiques de celle-ci (elles sont réversibles pour la bienveillance envers les autres, évidemment) :

- **Indulgence**
- **Acceptation**
- **Ouverture**
- **Tolérance**
- **Bonté**
- **Volonté à viser le bien et le bonheur de soi**

Prendre du temps pour soi au quotidien

Attention, prendre quelques instants pour soi au quotidien n'a rien d'un acte d'égoïsme. Qui lui je le rappelle est un attachement excessif à soi-même. Et uniquement dans l'intérêt et le plaisir exclusif à soi-même.

Or, vous l'aurez compris, quand je vous parle de bienveillance envers soi. Ce n'est pas exclusivement ni excessivement pour vous et seulement vous. Bien au contraire. 😊

Cette première habitude est simple à comprendre, mais difficile à mettre en place. C'est pour cela que vous allez devoir essayer de le faire le moins de temps possible au début.

Prenez ne serait-ce qu'une ou deux minutes pour **vous détendre, respirer profondément**, une fois par jour. Puis augmentez au fil des jours et des semaines votre temps que vous vous accordez.

Voici ce que vous devez appliquer dès aujourd'hui, dès demain : **2 minutes** à « ne rien faire », juste à respirer profondément et à vous détendre. Et notez-le **vraiment** dans votre agenda si vous en tenez un !

Dans votre calendrier, bref faites en sorte de **ne pas oublier de prendre ce temps pour vous !** 😊

II – Seconde habitude de bienveillance

Le sommeil est un emprunt fait à la mort pour l'entretien de la vie.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Arrêtez de ruiner votre santé en repoussant votre heure du coucher. Trop souvent il m'est arrivé de repousser l'heure à laquelle mon corps criait à l'aide pour aller dormir. Et cela n'a eu pour conséquences que de me causer des problèmes de santé liés au manque de sommeil.

Dans une société pour laquelle nous pensons qu'il faut dormir seulement 4 heures pour être **super productif** dans une journée et être le plus efficace possible, il est difficile de croire que de se coucher tôt et de dormir **en moyenne 8 heures** par nuit soit **la quantité vitale** pour notre survie au **long terme**. Et croyez-moi ou non, les expériences scientifiques ont fait leurs preuves. Il existe 0 % de la population mondiale pour laquelle 4 heures de sommeil suffisent vraiment 😊.

Et je vous laisse le découvrir grâce à [ce TEDx TALK](#) qui ne risquera que de vous influencer pour une bienveillance envers vous-même.

Le plus important à retenir de cette nouvelle habitude : **écouter son corps et le laisser se reposer quand il en a besoin. Mais ne l'écoutez pas à moitié !**

Se coucher tôt pour se lever tôt plutôt que de se coucher tard pour se lever tôt fera une très grande différence de bien-être et de forme physique comme mentale dans votre vie. Sur le court terme, comme sur le moyen et le long terme.

III – Troisième habitude de bienveillance

La bienveillance est un sentiment tellement propre au cœur humain que celui qui cesse de l'éprouver doit être considéré comme un être malade ou défectueux.

JEAN-LOUIS ALIBERT

Pour cette dernière bonne habitude, il s'agit ici de **casser le vice de la critique et du jugement**. Les deux pires ennemis que l'on puisse rencontrer pour notre propre travail sur soi. La critique et le jugement, je me répète car c'est important.

Reprenez vos fabuleuses notes que vous avez prises au début de cet article, puis notez tous les éléments qui vous passe par la tête comme ceux-là :

« Je ne m'aime pas, je me trouve moche, gros, maigre, pâle... Je suis inutile, je n'ai pas ma place dans le monde, je ne sers à rien, je n'aime pas vie, je suis perdu, je ne sais plus quoi faire... »

Que de belles paroles n'est-ce pas ? Et pourtant n'importe qui s'est déjà répété à soi-même des phrases méchantes de ce genre.

Accueillir sa souffrance et ses faiblesses avec amour et compréhension

Eh bien oui, pour être bienveillant envers soi il faut accepter que l'on ait des phrases comme celles citées juste au-dessus qui tournent en rond dans notre tête jusqu'à temps qu'on les intercepte.

Pour briser ce vice de nos pensées et de nos croyances, je pense qu'il faut se dire que **l'on est OK** et que l'on **accepte de ne pas être parfait**, mais que l'on peut tout de même **s'aimer tel que l'on est**. Et si vraiment nous n'aimons pas quelque chose chez nous, y travailler sans y perdre son âme.

Il est d'autant plus important de **rejeter toute autocritique** ou même **tout autojugement** envers soi **pour cultiver la bienveillance**. Car si vous êtes sans cesse en train de vous critiquer et de vous juger, c'est bien vous **le responsable de votre mal-être**.

Et en plus de ne pas vous sentir bien dans votre peau, dans votre tête, **vous influencez** également ceux qui vous sont chers. Pensez-y car on sous-estime beaucoup trop **le pouvoir de nos pensées**.

Pour résoudre ce problème, vous pouvez utiliser l'**autosuggestion** et **les affirmations positives**. C'est une méthode répandue dans le temps et dans les civilisations qui a déjà fait **ses preuves**.

Liste d'affirmations positives non exhaustive

Voici quelques **affirmations** positives que vous pouvez vous répéter devant un miroir (ou sans) chaque jour pour adopter et cultiver la bienveillance envers soi.

- Sans jugement, ni critique, j'accueille ma souffrance et mes faiblesses avec amour et compréhension.
- Je prends conscience de mes sensations lorsque j'éprouve de la compassion pour moi comme pour autrui, je partage le même grand amour pour mes proches avec moi.
- Je cultive tout ce qui est bon en moi, qui me fait du bien et me procure du bonheur et de l'enthousiasme.

- Etc.

Ensuite, ce sera à vous de créer vos propres affirmations, celles qui vous permettront de cultiver la bienveillance envers soi au quotidien.

Ecoutez votre cœur et **vos émotions**, **ressentez** avec **une attention** et **une vigilance** plus **accrue** qu'habituellement et notez **tout ce qui constitue** votre bienveillance envers **vous-même**.

Remerciez-vous d'avoir pris le temps de prendre connaissance de ces informations qui vous permettront de cultiver votre bienveillance envers vous-même 😊.

La non-violence, sous sa forme active, consiste en une bienveillance envers tout ce qui existe. C'est l'amour pur.

GANDHI

Pierre de Dirigetavie.com

Et si la préservation de la planète passait par la bienveillance – envers soi-même ?

Sarah de Mamaisondemesmains.com



Aujourd'hui j'ai envie de vous parler de **bienveillance**. Parce que je pense que ce qui est en train de détruire la planète actuellement, c'est aussi et surtout **notre façon de penser et d'agir**, pas seulement le fait d'utiliser trop de plastique, d'emballages, de sur-consommer, etc... Je suis persuadée que la préservation de la planète passe aussi par la construction d'une nouvelle façon de penser, un nouvel état d'esprit. Et que ça commence par soi-même !

Un peu d'histoire (la mienne)

Mais pour commencer, j'ai envie de vous expliquer ce qui m'a donné envie d'écrire cet article :

Quand je me suis lancée dans ce blog, il y a plusieurs mois, je me suis en même temps inscrite sur des groupes Facebook, pour à la fois savoir **quelles sont les questions que les gens se posent** sur cette/ces thématiques et à la fois pour **moi-même évoluer et**

aller plus loin dans mes actions (apprendre des choses quoi !). Seulement je me suis vite rendu compte que dans ces discussions en ligne (*comme dans la vraie vie d'ailleurs*), on pouvait assez vite croiser des **“extrémistes”, des gens qui veulent tout faire à fond, des critiques, de gens qui n’acceptent pas nos choix** ou simplement pensent que les leurs sont meilleurs...

Franchement, qu’est-ce que ça apporte de critiquer les autres pour ce qu’ils ne font pas, plutôt que de les féliciter ou les encourager pour ce qu’ils font ? On pourrait tester pour changer !

Et je ne fais pas exception à la règle, loin de là ! C’est même quand j’ai eu tendance, après la lecture de plusieurs posts, à vouloir amener mon “grain de sel” pour faire “changer d’avis” la personne que je me suis dite : *“Oh là Sarah, ça ne va plus bien. Tu fais quoi là, toi qui ne veux pas être jugée, qu’est-ce que tu fais ??!”* Il s’avère que sur ces posts les personnes précisaient *“je n’ai pas besoin de vos jugements, si vous ne pouvez pas répondre à ma question, passez juste votre chemin”* (un truc dans le genre). C’est surtout cette phrase qui m’a foutu **une sacrée claque !**

Mais oui, bien sûr que **chacun a le droit de faire ses propres choix**, et l’allaitement n’est pas forcément mieux que les biberons si la maman ne le sent pas ! **Mais où avais-je la tête ?!** Et en plus, on est obligé de le préciser maintenant, qu’on ne veut pas être jugé dans ses choix ? **Mais où va le monde, sérieux ??!** Et comment ça se fait, que moi, qui fait très attention à ça quand même, **j’ai aussi cette tendance à juger l’autre ?**

Sérieusement, ça ne va pas du tout je trouve, **ce n’est pas cet état d’esprit que j’ai envie de transmettre à la planète et aux générations futures !** Oui, parce qu’on parle beaucoup de l’état physique de la planète et de préserver l’environnement, les déchets et tout et tout,... mais **notre façon de gérer nos relations entre nous, on en parle ?** Parce que moi je pense au fond de moi que si la planète va si mal, c’est peut-être juste parce que on s’est déconnecté à un moment de nos vrais besoins. Et on a commencé à un peu trop écouter l’extérieur, des gens qui “savaient” soi-disant mieux que nous !

D’où mon envie d’écrire un article sur la bienveillance, pour augmenter la mienne pour commencer et ensuite pouvoir la transmettre au monde.

Qu’est-ce que c’est, la bienveillance ?

La bienveillance est la disposition affective d’une volonté qui vise le bien et le bonheur d’autrui

Wikipedia

Dans cette définition, et dans toutes les autres que j'ai pu trouver sur différents sites et blog, on voit que **la bienveillance c'est être à l'écoute et ouvert à l'autre**, peu importe ce qu'il pense ou fait. Pas de jugements, pas de critiques, juste l'accueil de ce qui est.



Moi, je pense que c'est en partie vrai. Mais en partie seulement, parce que pour moi, **être bienveillant, ça commence envers soi-même !**

Est-ce que je peux vraiment être bienveillant envers les autres alors que je renie mes propres besoins, envies, que je ne m'écoute pas, que je fais passer l'autre (dans certains cas) avant moi, que je passe mon temps à me critiquer, à me dénigrer, etc...

Donc pour moi la bienveillance c'est être à l'écoute, dans l'affectivité, avec douceur, des autres oui, mais aussi de nous-mêmes ! D'ailleurs, **si on était plus bienveillant avec nous d'abord, je suis sûre que ce serait bien plus facile d'être plus bienveillant avec les autres ensuite**. Ça paraît logique !

Voyons donc comment nous pouvons **développer** cette bienveillance !

3 exercices pour développer la bienveillance envers soi

Je vous partage maintenant, 5 exercices que j'essaie de mettre en place le plus régulièrement possible dans ma vie pour **développer ma bienveillance**. Je dis "j'essaie" parce que je ne suis pas du tout au top là-dessus, mais j'ai vraiment envie de m'améliorer donc j'avance petit à petit sur ce chemin.

J'ai divisé cette partie en 2 :

- 1 exercice pour repérer **quand je ne suis plus dans la bienveillance** (*et donc pouvoir y revenir*)
- 2 exercices pour **développer la bienveillance envers moi-même** (parce que je pense que ça aide vraiment à être ensuite bienveillante envers les autres !!)

C'est parti !

1) Repérer quand je ne suis plus dans la bienveillance (et ce qui fait que je n'y suis plus)

J'ai pu constater après une bonne phase d'observation, que je ne suis plus dans la bienveillance (*envers moi-même d'abord !*) **quand je me trouve dans un de ces états :**

- **fatigue**
- **culpabilité**
- **jugement** (sur moi ou les autres)
- **colère**
- **déprime**

Donc **c'est la première étape** : constater que je suis dans un de ces états qui m'éloigne de la bienveillance, reconnaître cet état chez moi et agir à partir de là.

Moi, quand je me rends compte tout d'un coup **que je suis assez (très) loin d'être bienveillante** à cause d'un de ces points, c'est beaucoup plus facile de revenir à un état plus bienveillant, envers moi-même et envers les autres. Mais, **tant que je n'ai pas reconnu cet état** (ex. la fatigue) je m'énerve, explose pour un rien et je ne peux pas faire grand-chose...

Et ça, **c'est en m'observant**, en observant pourquoi je n'arrivais pas à être dans la bienveillance à certains moments alors que à d'autres oui, que j'ai pu faire cette première liste.

Voici ce qui moi fait que je quitte mon état de bienveillance :



- **Quand je me compare aux autres** : je vois ce que font/sont les autres et je me dis : *“je suis une merde par rapport à eux, ouuuuhin”* (à l’extrême : jalousie) ou bien *“ils sont vraiment top nuls, moi je fais ça et c’est bien mieux !!”* (à l’extrême : orgueil) – ***Celle-là, c’est le top 1 pour moi ! (dans ma vie – oui, j’aime bien me comparer sans arrêt, c’est cool hein ?!)***
- **Quand je suis fatiguée** et que je me dis que je dois encore faire ceci ou cela avant de me reposer et prendre soin de moi
- **Me dire que “je dois”** faire ci ou ça 😊
- **Quand je me sens coupable** de n’avoir pas fait assez, ou pas aussi bien que j’aurais aimé. Quand je me sens coupable de crier sur mes enfants alors que les autres restent zen (*oui, ça rejoint la comparaison là*), d’avoir acheté du plastique alors que ce n’est pas bien pour la planète... (*ça rejoint aussi les jugements de ce que je pense être bien ou mal*)
- **Les jugements** (que je porte sur moi-même souvent)
- **Quand je ne fais pas ce que j’ai envie de faire** quand j’ai envie de le faire. (*Et donc parfois, ça me fait aussi en vouloir à ceux qui osent le faire !*)

A vous de vous observer et de faire votre propre liste !



Prendre le temps de s’écouter et de s’observer, c’est important.

Ensuite, quand vous repérez que vous n’êtes plus dans la bienveillance, **vous pouvez reconnaître plus facilement ce qui vous a fait la quitter** (dans la liste ci-dessus) et donc trouver le moyen d’y revenir !

Donc, **à vos crayons** ! C'est le moment de commencer à observer ce qui vous fait quitter votre état de bienveillance envers vous-mêmes et les autres 😊 😊!

2) "J'ai le droit..." (d'être nul.le !)

Comme on l'a vu plus haut, ce qui nous éloigne souvent de la bienveillance, ce sont les jugements, la comparaison, la culpabilité de ne pas faire ce qu'on estime être "bien", être le mieux pour la planète, nos enfants, etc... Pour moi **cela se résume à essayer sans arrêt de respecter des sortes de règles que l'on s'est fixées nous-mêmes et à se fouetter dès qu'on n'arrive pas à les respecter**. Parce que "on devrait" agir comme ça, pour être un meilleur être humain.

Or, est-ce que je suis vraiment une merde si, de temps en temps, j'achète du plastique ? Est-ce que je suis une merde si je crie parfois sur mes enfants ? Est-ce que je ne mérite pas du vivre ? D'être aimée par les autres ? Je sais je suis un peu extrême mais je pense que, inconsciemment, ça peut aller jusque-là. Si je suis 100% honnête avec moi, chez moi, ça va souvent jusque-là.

Alors oui, ce n'est peut-être pas l'idéal tout ça (*acheter du plastique, avoir des kg de déchets, crier sur ses enfants...*), mais en même temps, **passer notre temps à nous dire qu'on DOIT se comporter de telle ou telle façon, c'est un vrai poison**. Et c'est ça qui le plus souvent me fait quitter la bienveillance (envers moi-même déjà !).

Pour arrêter avec les "je dois" on peut effectivement les remplacer par "je choisis". Vous pouvez essayer. Moi à l'heure actuelle ça ne marche pas très bien.

Ce qui marche bien par contre, c'est de me dire que :

J'ai le droit

- j'ai le droit d'être nulle
- j'ai le droit de rater
- j'ai le droit d'acheter du plastique
- j'ai le droit d'utiliser des couches jetables
- j'ai le droit de crier sur mes enfants
- j'ai le droit de crier tout court
- j'ai le droit d'être triste et de pleurer
- j'ai le droit d'avoir peur
- j'ai le droit d'être fatiguée là
- j'ai le droit de prendre du temps pour moi
- j'ai le droit d'être une merde
- j'ai le droit d'être égoïste et de ne penser qu'à moi

- j'ai le droit de ne pas m'entraîner pour mon cours de chant
- j'ai le droit

Si vous lisez ça comme ça, vous pouvez trouver certains trucs choquants (*comme "j'ai le droit de crier sur mes enfants"*). Mais **le fait de me le dire ne veut pas dire que je vais le faire !** En fait, pour moi, c'est même l'inverse qui se produit.



Je me libère de tous ces "je dois" et ça rend ma vie bien plus légère.

Exemples

*Quand je suis fatiguée, je vais me mettre à crier plus facilement sur mes enfants. **j'ai alors tendance à me dire que ce n'est pas bien**, que je suis une mauvaise mère, à me mettre la pression, à me juger, me sentir coupable.... **Ce qui m'énerve encore plus** – contre moi-même, mais du coup, j'ai plus tendance à crier sur eux. Vous voyez le tableau.*

*Quand, à la place, **je me dis que j'ai le droit de crier** (sans chercher autrement à me justifier), tout d'un coup **ma pression intérieure diminue**, ça me pose, c'est comme si tout d'un coup je sortais de mon émotion, de la réaction et que je pouvais me remettre à réfléchir clairement. **Et à ce moment je me dis que peut être que je pourrais faire autrement qu'en criant**. Quand je me juge, etc... je n'arrive pas à faire ça et j'ai envie de crier de plus belle !*

*Idem si je me dis que **j'ai le droit d'acheter des aliments suremballés**. Tant que je me dis que "je devrais" le faire pour être une meilleure personne, j'ai envie de le faire juste pour me sentir libre de pouvoir faire ce que je veux ! Alors que si "j'ai le droit" de le faire, ça m'ouvre un espace intérieur où finalement, je peux réfléchir à est-ce que j'en ai vraiment besoin et est-ce que j'ai vraiment envie de le faire. **Je suis plus ouverte à la réflexion**.*

Je vous invite à tester par vous-mêmes pour voir ce que ça donne pour vous. Ne me croyez pas sur parole ! Mais ne rejetez pas l'exercice en bloc non plus parce que quelques phrases semblent choquantes ! **Testez de vous-mêmes les dire en situation réelle pour voir si oui ou non ça vous parle.**

Je parle de ça de manière beaucoup plus approfondie, si ça vous intéresse, [dans cet article](#).

3) Cahier de réussites



Tenir un cahier de **mes réussites personnelles** aussi, ça m'aide énormément à voir tout ce que j'ai réussi à faire – et tout ce que j'ai fait dans la journée. Combien de fois j'ai terminé ma journée en me disant que je n'avais *“rien fait”*! Alors qu'en me posant juste 5 minutes le soir, à regarder tout ce que j'ai accompli dans la journée, **je vois qu'en fait c'est juste une croyance de merde !**

Ça me permet en plus de **célébrer les choses que j'ai réussi à faire alors que j'avais peur** par exemple. A voir que je me suis peut-être dépassée et que j'ai fait des choses que je n'aurais jamais osé faire il y a peut-être quelques semaines. Et ça **c'est génial parce que ça renforce en même temps ma confiance en moi**, mon estime de moi et je me sens fière (de moi, oui bon...).

Tout simplement, ça m'aide à voir que je suis aussi bien que tous les autres (c'est bien pour la comparaison ça 😊), que je ne suis pas meilleure ni plus nulle qu'eux. **Ça m'aide à simplement voir qui je suis et à m'accepter comme ça.**

Et quand je fais ça, ça m'apaise et je suis plus bienveillante envers moi-même, et plus encline à accepter aussi les autres tels qu'ils sont, donc plus bienveillante envers eux aussi.

Comment faire exactement ?

Eh bien, il s'agit *juste* de prendre un cahier (moi, je vous conseille de prendre un **beau** cahier) et de noter tous les soirs votre top 3 de réussites de la journée. Prenez le temps de ressentir que vous êtes fiers de vous à chaque réussite, et que vous êtes heureux de voir que vous avez réussi ça. Et c'est tout !

Voyez juste ce que ça vous fait en testant pendant 1 mois !

C'est un exercice super puissant que je n'ai pas trop la place de voir plus en profondeur ici. Mais si ça vous parle et que vous voulez en savoir plus, [j'ai écrit un article détaillé sur ce sujet ici !](#)

Conclusion

C'est en développant d'abord cette bienveillance pour vous que vous pourrez plus facilement être bienveillant.e tout court !

Je le répète mais c'est vraiment très dur (et même impossible en fait) d'être **vraiment bienveillant** envers les autres si on ne l'est pas envers soi-même !

Donc commencez par développer la bienveillance envers vous-mêmes en faisant les premiers exercices et vous verrez que naturellement, vous pourrez [passer aux suivants](#) pour apaiser vos relations avec les autres.

Et apporter plus de bienveillance sur la planète !



Bonne expérimentation à vous <3.

Sarah de [Mamaisondemesmains.com](https://mamaisondemesmains.com)

Bienveillance et rythmes biologiques... Et si on s'écoutait ?!

Marguerite de Milounettecloucouchou.com



Ca y est !

Après 9 mois d'attente et de préparation, Constance est née ce 17 août 2019. Elle a été très bien accueillie par Augustin, Léonard et Sidonie. Nous sommes très heureux de la voir venir compléter notre famille avec autant de douceur !

Avec Constance, comme à chaque naissance de mes enfants, est arrivé un grand chamboulement ! Les nuits sont entrecoupées... Non seulement Constance se réveille, mais Sidonie m'appelle parfois encore au milieu de la nuit ! Et la journée, on a une nouvelle organisation à trouver.

C'est chouette, magique, mais fatigant !

Et la **fatigue** est un de mes ennemis... Sous le coup de la fatigue j'ai tendance à m'emplir **d'impatience** et même parfois... de **colère**...

Depuis la naissance d'Augustin, je m'intéresse de très près à l'**éducation bienveillante**. Mais suivant les situations, c'est **plus ou moins facile** de rester dans une **parentalité positive**, et de ne pas culpabiliser à cause de certaines de mes réactions...

Avec l'expérience, j'ai compris que cette période un peu décousue ne durera pas. En quelques semaines nous aurons tous retrouvé notre place, notre organisation, etc. Mais l'arrivée de Constance me rappelle à quel point le fait de **respecter les rythmes**

de tous les membres de la famille est important. Surtout pour rester **dans une démarche d'éducation bienveillante et de parentalité positive** !

Alors ces rythmes, parlons-en !

A-t-on réellement une horloge interne ?

L'image est très parlante, mais qu'en est-il vraiment ? Notre corps est-il réellement rythmé ? Comment cela se passe-t-il ?

En fait, nous avons **plusieurs horloges internes**, et c'est ce que nous allons comprendre dans la suite.

Les différents rythmes

Il fut un temps où cela a créé une véritable révolution :

La terre tourne sur elle-même, et tourne autour du soleil !

C'est tout simplement pour cette raison que les **rythmes biologiques** régissent la vie sur terre !

Tous les êtres vivants possèdent des rythmes biologiques. Les chronobiologistes s'accordent même pour dire que ces rythmes sont programmés génétiquement, et que **chacun a donc son propre rythme**.

Mais alors, qu'est-ce qui est rythmé chez l'humain ?

Les rythmes circadiens : chaque jour

On parle de **rythmes circadiens** pour des événements qui se reproduisent à l'identique au bout d'environ 24h.

Il semblerait que la périodicité réelle moyenne soit de 24h30, voire 25h. Pour des raisons de facilité de calcul, les jours sont découpés en 24h. Notre organisme doit donc en permanence **synchroniser ses horloges** avec celles de la vie en société.

Parmi les événements qui suivent un rythme circadien, on retrouve :

- **Le rythme veille-sommeil** (qui passe par des creux aux alentours de minuit et midi ; et des pics en milieu de matinée et en milieu d'après-midi).
- **La température corporelle** nous signale le moment d'aller dormir par le « **Le frisson du soir** ». Elle est au plus bas pendant le creux de la nuit.
- **La sécrétion de cortisol** (hormone du stress) est au plus haut au moment de l'éveil spontané. Elle diminue au cours de la journée, pour atteindre son creux la nuit.
- **La sécrétion de mélatonine** (hormone du sommeil) dépend de l'exposition à la lumière naturelle le jour, et à l'obscurité le soir.

- **Le rythme des repas** est plus ou moins important suivant les personnes. Il est conseillé de prendre un vrai petit-déjeuner pour se donner toutes les chances d'être en forme toute la matinée, et de manger léger le soir pour faciliter l'endormissement.

On pourrait croire qu'on a fait le tour des rythmes de notre corps... il n'en est rien.

Passons maintenant aux :

Rythmes infradiens : chaque saison

On a compris que les rythmes circadiens ont une durée d'environ 24h. Les **rythmes infradiens** sont ceux dont la durée est supérieure à 28h. Les deux plus importants chez l'être humain sont le **cycle menstruel** de la femme (dont il est prouvé qu'il joue sur l'humeur et la concentration, et doit donc être pris au sérieux par les mamans !), et l'**hivernation**.

L'hivernation : période des coups de mou !

Certains animaux hibernent. Ce n'est pas le cas des humains, mais il n'en reste pas moins que pendant la période qui va de novembre à mars :

- notre organisme est plus fatigable.
- notre système immunitaire est plus faible.
- Le niveau de cortisol peut parfois être plus bas pendant cette période.
- Et le manque de luminosité peut provoquer chez certaines personnes une dépression saisonnière.

Et enfin, les rythmes ultradiens : chaque heure

Les **rythmes ultradiens** ont une période inférieure à 20h.

Il s'agit par exemple du **rythme cardiaque**, ou du **rythme respiratoire**. Ces derniers sont très liés aux émotions, et aux événements (plus ou moins stressants) que nous vivons au quotidien.

Assez bizarrement, nous retrouvons dans les phénomènes dont le rythme est ultradien, **le sommeil**. Il suit à la fois un rythme circadien (sur 24 h), et un rythme ultradien d'environ 90 minutes (60 à 70 minutes environ jusqu'aux alentours de 3 ans).

Nos différents cycles de sommeil au cours de la nuit vont voir s'alterner des moments de :

- **sommeil profond**. Permettant la récupération physique et musculaire, la régénération du système immunitaire, et la mémorisation des gestes pratiqués dans la journée. Il est plus important en début de nuit.

- et de **sommeil paradoxal**. Utile pour la mémoire à long-terme. Le cerveau est en activité, et les muscles totalement inhibés. Le sommeil paradoxal est plus présent en fin de nuit.

S'écouter pour se sentir mieux

Des études ont prouvé que le fait de désynchroniser ses rythmes biologiques **avait des conséquences sur la sécrétion hormonale, le risque de diabète, l'augmentation des tissus adipeux, le stress, le système immunitaire, etc.**

On a déjà évoqué plus haut que chacun a son propre rythme programmé génétiquement. **Apprendre à se connaître soi-même est donc le meilleur moyen de se sentir bien dans son corps et dans sa tête.**

Et cela facilite alors le travail quand on vit dans une démarche de **parentalité positive et d'éducation bienveillante** !

Pour cela, il faut savoir répondre aux questions suivantes :

- « Suis-je un gros ou un petit dormeur ? »
- « Suis-je un lève-tôt ou un lève-tard » (suivant les personnes, l'éveil spontané est compris en général entre 6h et 9h du matin... Il ne coïncide pas toujours avec l'heure à laquelle le réveil sonne !)
- « A quelle heure mon corps me signale-t-il qu'il est temps d'aller dormir ? » (savoir repérer le frisson du soir)
- « Est-ce que je me couche assez tôt pour profiter pleinement des bienfaits du sommeil profond ? »
- « A quelle heure est-ce que je ressens le creux méridien ? » (c'est-à-dire le creux de milieu de journée où l'on a besoin de faire une pause, et qui n'a rien à voir avec la digestion)
- « Suivant les saisons, est-ce que j'ai des baisses de régime ? »
- « Suivant les périodes de mon cycle menstruel, est-ce que je me sens plus ou moins submergée par le quotidien ? »

Pourquoi respecter nos rythmes ?

En tant que parent, le quotidien est parfois stressant. Entre le travail, les enfants, les horaires à respecter, et la vie sociale que l'on veut conserver, on ne sait parfois plus trop où donner de la tête.

Faire preuve d'**auto-discipline**, et **respecter notre rythme** est souvent compliqué ! Se coucher à **heure fixe**, prendre le temps de faire des **repas sains et équilibrés** tous les jours, **écouter son corps**... Cela peut devenir un vrai parcours du combattant.

Et pourtant, en sachant de quelle **quantité de sommeil** on a besoin, en connaissant les heures auxquelles notre corps est à son « **top niveau** », et celles où il a **besoin de calme**, on est plus apte à [donner le meilleur de nous-même](#).

On se sent alors **moins stressé**, plus **efficace**, plus **détendu**. Et ce sont les conditions **optimales** pour être capable d'exercer notre rôle de parent en toute **bienveillance**.

Ensuite, quand on a bien compris l'importance des rythmes biologiques, et que l'on se connaît mieux, on peut **aider notre enfant** à écouter ses propres rythmes, et à respecter ses propres besoins.

Le rythme biologique de l'enfant

Chez les enfants âgés de 3 à 10 ans, les rythmes biologiques sont les mêmes. **Le besoin de sommeil d'un enfant de trois ans est le même que celui d'un enfant de 10 ans.**

Avant trois ans, les besoins sont différents. Après 10 ans, la puberté se met en place, et les rythmes commencent à changer.

Entre 3 et 10 ans, on constate que lorsque le rythme biologique est respecté, les enfants sont des **lèves-tôt**, et ont besoin de **10h de sommeil** en moyenne. Ils ont également réellement besoin d'un temps calme (voire d'une sieste) au moment du **creux méridien**.

L'importance du temps calme en début d'après midi

Ce temps calme doit être fait immédiatement après le repas, sans laisser à l'enfant le temps de s'exciter après manger.

Il est essentiel pour tous les enfants de 3 à 10 ans, puisqu'il leur permettra de **passer le reste de la journée sereinement...**

...Cela ne sera une surprise pour aucun des parents qui ont déjà vu leur enfant manquer sa sieste, et finir la journée dans un état d'énerverment incroyable !

Le goûter

Le **goûter** est également un moment important de la journée parce qu'il permet d'**alléger le repas du soir**, et donc de faciliter l'endormissement.

Les repas doivent être pris à heures fixes, et le dernier repas de la journée ne doit pas être pris trop tard, à cause de la mise en pause du système digestif la nuit.

Le sommeil

On sait aussi que le **sommeil paradoxal** est très important chez l'enfant. Or celui-ci intervient majoritairement en fin de nuit.

Il est donc important de veiller à ce que le réveil de l'enfant se fasse au meilleur moment possible en fonction de son rythme. C'est-à-dire au moment le plus proche possible de son **éveil spontané**, pour qu'il profite au maximum de son dernier cycle de sommeil. Les différents horaires à respecter rendent parfois cela compliqué...

C'est la raison pour laquelle coucher son enfant à heures fixes, et **conserver ce rythme même les jours de week-end est primordial.**

Quelques idées à mettre en place

Organiser les repas

J'avais tendance à ne pas faire goûter mes enfants et à les faire manger plus tôt le soir. Pourtant, tous les week-ends, ce rythme était différent, et nous prenions nos repas plus tard, ce qui nous décalait systématiquement.

L'importance d'avoir un **rythme régulier** au moment de la prise des repas m'a fait revoir cette organisation. Mes enfants adorent les crudités. Je leur propose donc des crudités pour le goûter. Ils se régalent, et cela les aide à tenir jusqu'au repas, que j'ai allégé.

Cette nouvelle organisation a été bénéfique notamment pour Augustin et moi, qui avons un système digestif assez sensible !

Le sommeil

Pour commencer, il est essentiel de savoir que les **écrans** émettent une lumière artificielle qui **trompe notre organisme**, et empêche donc la sécrétion de **mélatonine**. Arrêter les écrans **au moins une heure et demie** avant d'aller dormir est donc la meilleure façon de favoriser un bon endormissement. Chez les enfants comme chez les adultes.

Alors on oublie les dessins animés le soir !

A la place, on peut proposer aux enfants une partie de **jeu de société**, la lecture d'un **livre**, un [moment câlin](#), une petite séance de **sophrologie**, etc.

Si on n'a pas le temps, les **histoires audio** sont une excellente option. Vous pouvez d'ailleurs en recevoir **gratuitement** [ici](#).

Le creux méridien

Chez nous, les histoires audio sont aussi un outil important au moment du fameux **creux méridien**.

Depuis quelques temps à la maison les deux grands ne veulent plus faire la **sieste**. Alors pour pallier cela, je leur mets des **histoires audio** en début d'après-midi. Ils jouent **calmement** en écoutant les [histoires de Milounette et Cloucouchou](#).

Cela les aide réellement à passer une **bonne après-midi**. Ce sont eux qui décident de la durée de ce temps calme. Quand ils en ont assez, et sont prêts à reprendre des activités plus intenses, ils me le font savoir sans souci !

P.S : Tu es descendu directement à la fin de l'article ? Ca m'arrive aussi ! voilà la conclusion de ce que j'ai évoqué dans l'article :

Comprendre l'importance des **rythmes biologiques** me semble être une nécessité à la fois pour soi, et pour ses enfants.

Au quotidien, je constate que le fait de me sentir bien me permet d'être beaucoup plus **présente avec mes enfants**, et de leur apporter vraiment le **meilleur de moi-même** à travers une **éducation bienveillante**.

Si je ne m'écoute pas, ce qui arrive encore malheureusement, je me sens très vite **impatiente**, et la **colère** monte facilement. Respecter mes propres rythmes me semble donc essentiel dans la pratique d'une **parentalité bienveillante**.

Aider mes enfants à comprendre que leur corps a des **besoins**, est donc une conséquence directe. Je sais que cela les aidera à **grandir correctement**, et leur permettra d'être mieux dans leur peau une fois adulte.

Et pour aider tes enfants à se **détendre** aux moments des **creux du rythme veille-sommeil**, je t'invite à t'inscrire [ici](#) pour recevoir **gratuitement des histoires audio de Milounette et Cloucouchou** ! C'est une excellente **alternative aux écrans**, et les enfants **adorent** !

Marguerite de [Milounettecloucouchou.com](https://www.milounettecloucouchou.com)

Parentalité bienveillante, quel rapport avec la couture éco-responsable ?

Marion de [Plopcouture.fr](https://plopcouture.fr)



La bienveillance est un vaste sujet et Emma du blog « Parent plus qu'imparfait » a choisi d'organiser un carnaval d'articles sur ce thème. De ce fait, plusieurs blogueurs vont rédiger des articles sur le sujet : « Parentalité bienveillante : et si la bienveillance commençait par soi-même ? ». J'ai souhaité y participer, car en tant que maman, la couture est parfois mon refuge. **Comment faire preuve de bienveillance envers soi-même grâce à la couture éco-responsable ?**

Une once de détente

Une façon d'être bienveillant envers soi-même est de se consacrer des moments de détente. En effet, lorsque vous vous relaxez, vous vous accordez un temps privilégié. Un instant où vous dites « je prends soin de moi ». Plus vous serez détendu(e), plus vous aborderez les difficultés, ou encore les conflits, avec les autres de façon sereine.

Pour ces moments, libre à vous de choisir une activité qui vous correspond. Pour moi c'est, entre autres, la couture. Je peux me consacrer à créer quelque chose tout en voguant à mes pensées, je me détends, parfois je m'organise, parfois je m'évade au gré

de mes pensées. Je me sens dans une bulle et c'est une chose très **apaisante**. La couture est un loisir et nous avons besoin de ce genre de moment dans notre quotidien pour nous sentir pleinement épanoui(e). Il existe tout un tas d'activités et ce qui est vrai pour la couture s'applique dans de nombreuses autres occupations.

Une once de satisfaction

De plus, lorsque vous vous lancez dans un nouveau projet, vous allez visualiser une création qui vous fait envie. Soit pour vous, soit pour offrir, mais dans tous les cas c'est quelque chose qui vous fait plaisir. Vous allez alors avancer et voir votre ouvrage prendre forme. Peut-être, vous allez par moment vous louper puis rectifier, vous aurez alors le plaisir de vous dire j'ai contourné cette difficulté. Dans tous les cas, quand vous allez finir, vous aurez la satisfaction d'avoir accompli quelque chose. Vous aurez même une récompense très concrète, votre réalisation. Vous allez apprendre de vos erreurs et ainsi voir votre progression. Il est aussi nécessaire **d'apprendre à être indulgent envers soi-même**, car une confection artisanale ne peut pas être parfaite et ce sont ses petits défauts qui la rendent unique. Il vous faudra aussi opter pour un projet réalisable, afin de **ne pas vous mettre en situation d'échec**. Éventuellement gardez les réalisations plus compliquées pour quand vous aurez plus de pratiques. Mais tout ceci est très bon pour le moral et vous apportera une importante satisfaction et une sensation d'accomplissement.

Une effusion de bienveillance

En plus, de vous permettre d'être bienveillant envers vous, vous vous offrez ainsi la possibilité **d'améliorer votre bienveillance** envers les autres en étant plus serein(e). Et pour les parents, ce sont vos enfants, les premiers à en profiter, qui vous remercieront de prendre un moment pour vous-même, car ils en ressentiront les bénéfices. En tant que parent, nous nous devons également d'être bienveillants envers notre environnement. On le fait pour nous et notre futur, mais aussi pour nos enfants et leurs futurs que l'on souhaite tous le plus agréable possible. C'est pourquoi je propose une couture éco-responsable et c'est pourquoi je l'évoque dans cet article.

Chaque geste que vous faites en faveur de l'écologie vous offrira satisfaction et sérénité. Pouvoir se dire que l'on fait notre part est très apaisant. Ainsi être bienveillant envers notre planète nous offre encore une occasion d'être bienveillant envers nous-

même en retirant cette part de culpabilité qui peut peser sur vos épaules, **aussi petit soit le geste cela reste toujours un geste.**

Pour conclure, je dirais : ne vous privez pas en bienveillance surtout envers vous-même, envers les autres et même la Terre, elle vous reviendra toujours de façon positive que ce soit dans le sourire de votre enfant, de votre conjoint ou de votre prochain.

Marion de [Plopcouture.fr](https://plopcouture.fr)

Et si la bienveillance commençait par soi-même ?

Julien de Vos-objectifs-ma-priorite.com

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je vais vous partager les raisons qui m'ont poussé à écrire un article sur ce thème.

Les voici 😊

- La **parentalité** est un domaine qui m'intéresse
- La **bienveillance** est un thème qui m'intéresse encore plus
- Je fais en sorte d'être un maximum dans la **bienveillance**
- La **bienveillance** est un des principes clés de la **communication non violente**, qui est une de mes **spécialités**
- Je suis passionné de **développement personnel**

Vous connaissez maintenant les raisons qui m'ont poussé à participer à ce carnaval d'articles.

C'est donc le moment de rentrer dans le vif du sujet et de se concentrer sur le thème de ce carnaval d'articles.

Qu'est-ce que la bienveillance envers soi-même ?

Pour commencer, je souhaiterais donner ma définition de la BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MEME.

La BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MEME correspond au fait de **prendre soin de soi**. L'objectif est d'être **heureux(se)**, de **vivre en accord avec ses valeurs**.

Quelques principes pour être bienveillant(e) envers soi-même

Si vous appliquez certains principes, vous développerez de la BIENVEILLANCE ENVERS VOUS-MEME.

Je vais vous partager quelques-uns de ces **principes** :

- Reconnaître ses **émotions**
- Se faire **plaisir**
- Savoir ce qui est **bon pour soi** et ce qui ne l'est pas
- Aller vers ses **rêves**
- Exprimer sa **gratitude**
- ARRETER de se **juger**
- ARRETER de se **dévaloriser**
- ARRETER de se **culpabiliser**
- ARRETER d'être **trop exigeant**

D'accord Julien mais je me dis que ce n'est pas possible d'être **bienveillant(e) envers soi-même**.

J'ai peur d'être bienveillant(e) envers moi-même

« Que va-t-on penser si je m'occupe de moi ? »
« Je pense que certaines personnes vont m'en vouloir ! »
« Je n'ai pas envie que l'on me traite d'égoïste ! »

J'entends bien vos craintes mais je peux vous assurer qu'être **bienveillant(e) envers soi-même** NE SIGNIFIE PAS devenir égoïste !

Être **bienveillant(e) envers soi-même** NE VEUT PAS DIRE oublier les autres !

C'EST UNE QUESTION D'EQUILIBRE !

Si vous ne pensez **qu'à vous**, vous serez **égoïste**, nous sommes d'accord.

Si vous ne pensez **qu'aux autres**, VOUS VOUS OUBLIEREZ !

QUE PREFEREZ-VOUS : Être **égoïste** ? Vous **oublier** ? Trouver un **équilibre** ?

Gardez en tête que VOUS ETES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DE VOTRE VIE !

Si vous ne prenez pas soin de vous, QUI LE FERA POUR VOUS ?

Si vous ne vous aimez pas, QUI VOUS AIMERA ?

J'imagine que vous êtes **bienveillant(e)** avec votre **entourage** alors pourquoi ne l'êtes-vous pas avec vous-même ?

Pour revenir à vos craintes, vous m'avez dit que vous aviez peur que l'on vous traite d'**égoïste**.

PENSEZ-VOUS VRAIMENT que les **gens qui vous aiment** vous traiteront d'**égoïste** ?

Et puis, des **mots qui dépassent votre pensée**, ça ne vous est jamais arrivé ?

Pour finir sur vos doutes, je peux vous assurer que si vous êtes **bienveillant(e) envers vous-même**, vous n'accorderez pas d'importance au **regard des autres**.

N'oubliez pas que ceux qui réussissent sont **critiqués, enviés** !

Si vous êtes critiqué(e), c'est que l'on vous envie !

Les personnes BIENVEILLANTES envers vous, seront **contentes pour vous** !

Nous avons vu ensemble ce qu'était la BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MEME et je vous ai partagé quelques principes pour la développer un maximum.

Nous avons aussi vu qu'il était possible d'être bienveillant(e) envers soi-même SANS DEVENIR EGOISTE !

Nous approchons de la fin de l'article. C'est le moment pour moi de conclure

Et si la bienveillance commençait par soi-même ?

Vous êtes peut-être parent et vous souhaitez être (encore plus) dans la **bienveillance** avec votre(vos) enfant(s). Vous pouvez déjà être très **fier(e)** de cette intention !

Mais vous aurez des difficultés à être dans la **bienveillance** en famille si vous ne l'êtes pas envers vous-même !

Vous pourrez être **bienveillant(e)** avec les autres mais je vous assure que VOUS LE SEREZ ENCORE PLUS si vous commencez par l'être avec vous-même !

C'est comme pour l'**amour** : vous pouvez aimer quelqu'un mais vous serez capable de lui donner ENCORE PLUS d'**amour** si vous vous aimez !

Je vous conseille donc de commencer par être **bienveillant(e) envers vous-même** !

VOUS EN ETES CAPABLE !

Avec humilité et détermination,

Vos objectifs, ma priorité

Si vous ne me connaissez pas encore, vous pouvez cliquer sur [ce lien](#).

Si vous avez du mal à être BIENVEILLANT(E) lorsque vous faites une **erreur**, vous pouvez cliquer sur [ce lien](#).

Dans cet article, je vous ai donc parlé de BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MEME. Si vous développez cette BIENVEILLANCE, vous gagnerez en estime personnelle.

Si vous souhaitez découvrir les **critères** pour avoir une **bonne estime**, n'hésitez pas à cliquer sur [ce lien](#).

Julien de Vos-objectifs-ma-priorite.com