

BRIGITTE DURRUTY | CATHERINE SCHWENNICKE

PARENT ZEN

Comprendre le stress
pour rétablir l'harmonie
en famille



PARENT ZEN

Éditrice: Émilie Mongrain
Infographie: Chantal Landry
Révision: Élyse-Andrée Héroux
Correction: Lucie Desaulniers et Céline Vangheluwe

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

02-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4060-3

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition
de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises
culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre
programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

BRIGITTE DURRUTY | CATHERINE SCHWENNICKE

PARENT ZEN

**Comprendre le stress
pour rétablir l'harmonie
en famille**



Une société de Québecor Média

*Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas
de le prévoir mais de le rendre possible.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Avant-propos

Chaque narration est une allégorie qui peut permettre à un autre humain d'être touché par une image, inspiré par un mot, une idée, un modèle. Car un récit est une occasion de prendre conscience de quelque chose de nouveau, de pousser une porte pour faire une découverte, de partager une expérience et de créer un changement.

J'ai moi-même si souvent appris des livres dont je me nourris quotidiennement et des témoignages des autres qu'il m'a semblé naturel et évident de prendre le relais. L'amitié instantanée qui s'est créée lors de ma rencontre avec Catherine Schwennicke et qui a accéléré un changement de cap dans ma vie a donné naissance, en 2011, à un projet commun : partager notre passion et allier nos compétences au travers d'un livre.

Quelle passion ?

Celle qui fait que nous aimons observer, écouter, comprendre, expliquer, appréhender les humains, et leur permettre de s'épanouir et de bien vivre ensemble. Mais aussi ce cri du cœur qui nous pousse, depuis la nuit des temps, à aimer nos proches et à vouloir mieux les entendre.

À la fin des années 1990, Catherine s'engage dans le coaching parental. Il y a une dizaine d'années, elle découvre, grâce à Jacques Fradin et à l'Institut de médecine environnementale,

un modèle qui s'appuie sur les explorations les plus récentes en sciences de la psychologie pour expliquer les comportements humains. Psychologue de métier, elle se perfectionne avec cette approche, devient l'une des pionnières de l'Approche neurocognitive et comportementale (ANC) et forme des professionnels de l'humain. Quand je découvre à mon tour ce modèle, il y a quelques années, je prends conscience que mes réactions deviennent plus souples, que j'arrive à mieux comprendre mes attitudes et celles des autres. J'apprends à cerner ce qui coince entre deux personnes ou pourquoi ça coince et, cerise sur le gâteau, à pouvoir, d'une certaine manière, « aligner » ma tête, mes actions et mon cœur.

Comment résister alors à la demande de Catherine d'écrire un livre sur sa pratique et sur cette approche ? Si, comme le dit Matthieu Ricard¹, « le bonheur est une manière d'être et que les manières, ça s'apprend », nous sommes ravies de vous transmettre un peu de ce précieux cadeau par le biais de cet ouvrage.

En vous souhaitant une belle lecture, beaucoup de légèreté et un peu plus de joie au jour le jour,

Brigitte Durruty

1. Moine bouddhiste français, écrivain, docteur en génétique cellulaire, photographe, traducteur officiel du Dalai-Lama, souvent cité comme « l'homme le plus heureux au monde ».

*La folie, c'est de se comporter de la même manière
et de s'attendre à un résultat différent.*

ALBERT EINSTEIN

Introduction

*Chercher le bonheur en dehors de nous,
c'est comme attendre le soleil
dans une grotte orientée nord.*

ADAGE TIBÉTAIN

Être heureux avec nos enfants et traverser sereinement avec eux les épreuves de la vie, c'est le souhait de la plupart d'entre nous. Mais embrasser la complexité de nos vies modernes tout en goûtant simultanément aux joies de la famille ne semble pas toujours facile. Sérénité et modernité sont-elles compatibles ?

Nous pensons que oui. Nous pensons qu'il est possible d'éduquer sereinement nos enfants, tout en respectant nos valeurs personnelles, sans pour autant être coupés des réalités du XXI^e siècle. Nous pensons qu'il est concevable de façonner ensemble un quotidien plus humain, plus serein, un monde moins stressé.

Au travers de nos expériences de vie, nous avons observé que l'ignorance de la cause réelle de nos problèmes nous incite à reproduire inlassablement les mêmes erreurs, tout en provoquant en nous un sentiment d'impuissance. À l'inverse (et ce livre

tentera de vous éclairer là-dessus), nous pensons que la compréhension est une des clés fondamentales qui permettent le changement. Les avancées scientifiques, notamment en neurosciences, nous offrent aujourd'hui la possibilité de mieux comprendre nos comportements, nos émotions, notre stress et la source de nos blocages, qui représentent les freins à une évolution possible. Bien que nous ne soyons qu'à l'aube de grandes découvertes dans ce domaine, nous pouvons déjà, grâce à elles, expliquer ce qui, hier, n'était que de l'ordre de l'intuition. De la compréhension découle souvent la prise de conscience et, de là, le changement.

Notre intention n'est pas de vous donner dans ce livre des recettes concernant l'éducation des jeunes, car nous savons qu'il existe de nombreux ouvrages spécialisés qui traitent ces sujets de manière pertinente et complète. Nous n'allons pas non plus vous fournir le modèle à suivre, car nous ne sommes pas le spécialiste de votre famille : vous l'êtes ! En tant que parent, vous êtes le capitaine du bateau. Notre expérience nous a enseigné que, d'ordinaire, chacun finit par trouver des solutions et par se sortir des situations problématiques. Bref, globalement, nous savons régler tout seul la relation avec nos enfants. Ce qui nous manque, c'est de pouvoir rester calmes et cohérents, aux commandes de notre navire, quand nous nous sentons dépassés par une situation.

Notre ambition est de vous aider à prendre du recul dans les situations de crise, les conflits, les tensions ou, plus simplement, dans les tracas de tous les jours. En apportant une explication, simplifiée et accessible à tous, de notre fonctionnement mental – et non une description rigoureuse, neuroscientifique et exhaustive –, nous espérons favoriser l'émergence d'un état d'esprit plus conscient, plus apaisé et plus engagé, qui vous aidera à inventer un quotidien léger. Nous souhaitons vous enseigner à recruter la partie la plus « intelligente » de votre

cerveau, celle qui amplifie vos pistes d'actions dans des situations inattendues et complexes, afin de vous montrer comment garder le cap au milieu de l'orage. Pour reprendre la métaphore de l'homme dans le désert, nous pensons qu'il est plus utile de vous enseigner à trouver de l'eau en toutes circonstances que de vous donner à boire.

Pour cela, nous vous expliquerons d'où vient le stress, comment il s'exprime chez nous, humains, et en quoi il peut entraver notre quotidien. Nous verrons comment nos attitudes répondent à la logique de plusieurs « systèmes » ainsi que leurs conséquences sur nos actions et nos pensées. Cette explication se fera au moyen d'une grille de lecture, *l'Approche neurocognitive et comportementale (A.N.C.)*² élaborée par Jacques Fradin³, docteur en médecine, comportementaliste et cognitiviste, et son équipe de chercheurs de l'Institut de médecine environnementale de Paris. Cette approche vise à mettre en lumière les causes de nos comportements, ce qui permet de mieux comprendre nos réactions et celles de nos enfants, et d'apporter ensuite de nouvelles pistes de communication au sein de la famille.

Nous vous présenterons quelques outils pratiques qui vous permettront de vous exercer à changer votre façon d'agir, à retrouver votre calme et à évoluer vers plus de sérénité. Rappelons-nous toutefois que l'humain est complexe. Un livre à

2. Le modèle que nous vous présentons ici a été élaboré par Jacques Fradin et Fanny Fradin. Il est décrit plus en détail dans *La thérapie neurocognitive et comportementale (TNCC)*, Publibook, 1992, ou encore dans Jacques Fradin, *L'intelligence du stress : mieux vivre avec les neurosciences*, Paris, Eyrolles, 2008. Voir également les références scientifiques relatives à cette approche qui sont fournies dans la bibliographie.

3. Jacques Fradin est membre de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive. Il dirige l'Institut de médecine environnementale (IME) qu'il a fondé à Paris en 1987. Il y anime une équipe de recherche en neurosciences cognitives et comportementales, en partenariat avec l'Université de Paris 8 et l'Institut de recherche biomédicale des armées - Antenne IMASSA (Institut de médecine aérospatiale du Service de santé des armées). Il agit comme expert auprès des entreprises et des institutions et il intervient comme conférencier lors d'événements scientifiques ou professionnels.

lui seul ne peut répondre à toutes les questions. Nous suggérons des pistes d'actions et, comme nous avons fait le choix d'une lecture facile, nous n'évoquerons certains sujets que sous certains aspects seulement.

Nous avons choisi d'illustrer nos propos avec des histoires et des témoignages pour vous permettre de lier plus aisément nos explications à votre vécu. Nous avons aussi voulu que les illustrations que nous fournissons soient simples, car elles ne visent qu'à faciliter la compréhension d'un modèle.

CHAPITRE 1

Être parent

Qui cherche des difficultés en trouve toujours.

PROVERBE

Une des aventures les plus étonnantes que nous puissions vivre en tant qu'humains est probablement celle de donner la vie. Mais être parent, quelle responsabilité!

Qui d'entre nous n'a pas, à un moment ou un autre, perdu pied face aux demandes et aux questions inattendues de son enfant chéri, ou face aux attitudes et aux comportements surprenants de son adolescent tant aimé? Qui ne s'est jamais arraché les cheveux dans son rôle de parent? Et qui n'a jamais imaginé le pire, alors qu'il s'agissait d'un simple contretemps, d'une complication sans conséquence qui ne justifiait peut-être pas tant d'émotion? Guère facile d'être parent sans en perdre son latin de temps en temps, sans douter du chemin à suivre.

Savoir que nous ne sommes pas les seuls à chercher désespérément la notice explicative peut procurer un certain réconfort...

LA FLÈCHE DOULOUREUSE DE L'ÉMOTION NÉGATIVE

Quand nous avons demandé aux personnes qui nous entourent : « Qu'est-ce qui vous pose problème dans votre relation à vos enfants ? », nous avons obtenu autant de réponses qu'il y avait de parents, même si certains sujets se recoupaient. Les thématiques allaient de l'impertinence et de l'irrespect des règles au conflit ou à la violence, de la non-écoute à la rupture du dialogue. On nous a aussi parlé du manque de confiance, de l'échec répétitif, de la démotivation ou du décrochage qui peuvent aller jusqu'à l'isolement. Parents et enfants nous ont raconté la peur de l'avenir qui, parfois, peut devenir angoisse et miner la perception des événements. Les uns se sont plaints d'une nonchalance qui ressemble à s'y méprendre à du laxisme ; les autres, d'une incompréhension qui les isole, d'une société « inhumaine » qui va trop vite. Comment gérer la douleur d'une séparation ? Comment accompagner son enfant dans la maladie ou le handicap ? Comment faire face aux injustices, à la violence ?

Comme nous voulions écrire un ouvrage qui éclaire les parents, l'aborder sous l'angle des solutions à apporter à chaque problématique nous a semblé un puits sans fond, d'autant plus que l'humain est complexe, très complexe. À défaut de pouvoir dresser une liste exhaustive, nous avons recherché le dénominateur commun de toutes ces situations qui deviennent, à un moment donné, un « problème ». À l'unisson, les parents nous ont répondu : « Le fait qu'on ne se sente pas bien... et le malaise qui en découle. »

Les personnes que nous avons interrogées se sont décrites comme étant alors tendues, agacées, nerveuses ou inquiètes. Parfois, elles se sentent découragées et, dans tous les cas, mal physiquement et émotionnellement. Les parents que nous

avons rencontrés⁴ le confirment d'une même voix : « Sous l'emprise de ses émotions, on n'y voit plus aussi clair. On est touché, dépossédé d'une partie de ses moyens, emmêlé dans l'écheveau de ses émotions. On réagit à chaud, et on le regrette parfois un peu après... » Ils avouent même qu'ils « perdent un peu de leur lucidité et de leur capacité à réagir intelligemment ». Et quand nous sommes dépassés, nous avons coutume de dire que « nous avons un problème ». Certains parents nous ont expliqué qu'à la longue, s'ils n'arrivent pas à prendre du recul, cela finit par peser lourd et même, parfois, par envahir leur quotidien jusqu'à les submerger. La nervosité s'installe, les « coups de gueule » deviennent journaliers, les angoisses surgissent, de même que les migraines, les maux de ventre, les allergies, l'insomnie...

Nous sommes généralement d'accord pour dire qu'avec un état d'esprit « de fermeture », nous sommes peu aptes à trouver des solutions. Nous nous sentons « coincés, peu efficaces, sur-réactifs, pas à l'écoute ». Nous savons que nous manquons de subtilité, que nous cherchons à convaincre plutôt qu'à ouvrir le débat. Nous pouvons même être « dépassés par les événements, ne plus savoir quoi faire et nous avons l'impression de subir les choses, de nous enfermer dans un cercle vicieux, de nous user dans des stratégies répétitives, bien souvent stériles ou improductives ». Voilà ce que nous ont confié bien des parents.

À l'inverse, tant qu'une situation est « bien » vécue émotionnellement, c'est-à-dire que nous arrivons à garder notre sang-froid, nous la voyons comme un aléa de la vie, comme un défi à surmonter, peut-être parfois comme une épreuve. La situation n'est pas vécue comme un problème ; nous l'acceptons comme faisant partie de notre réalité du moment et nous multiplions les stratégies pour y faire face. Tant que nous maîtrisons nos

4. Les propos des parents que nous relatons ici ont été recueillis au cours des formations que Catherine Schwennicke anime depuis 2000, de coachings ou d'échanges sur la problématique parents-enfants, et représentent un échantillon de plus de 3 000 personnes.

émotions, nous restons à l'écoute de nos enfants, nous acceptons de voir la situation même si elle ne nous plaît pas et nous recherchons des solutions. Toutefois, c'est une position que nous adoptons plus facilement face aux maux des autres ; nos émotions n'entrant pas en jeu, nous restons plus objectifs et plus neutres.

LE PIÈGE DE L'IMPLICATION ÉMOTIVE

Ce qui nous a le plus frappées lors de ces échanges, c'est la capacité que les humains ont en général, et les parents en particulier, de prendre facilement de la distance face aux problèmes des autres – et de s'engluier dans leurs propres problèmes ! Eh oui ! Quand il s'agit du voisin, nous bourgeonnons de réponses créatives. Nous prenons aisément du recul, nous voyons la situation d'une manière posée et nous trouvons d'autres pistes. *A contrario*, quand ce même sujet touche l'un des nôtres, on dirait que nous perdons immédiatement une partie de nos facultés d'analyse... et notre capacité à conserver notre calme...

Chantal nous livre ce témoignage, semblable à celui de tant d'autres parents : « Quand il s'agit de mes enfants, bien qu'ils soient majeurs et vaccinés, je me pose tout le temps des questions sur l'aspect judicieux de mes décisions. Les émotions ont tendance alors à parasiter mes réactions. Je bascule très vite dans le doute, la culpabilité ou l'inquiétude : "Ai-je fait ce qu'il fallait ?" »

Frederik avoue à son tour, avec sincérité : « Avec les enfants des autres, je reste calme et peu de choses me heurtent fortement. Il est rare que je perde mon sang-froid. Avec mes enfants, c'est tout le contraire. Un mot, une phrase, et je suis contrarié. Je constate que je suis beaucoup plus attentif à une foule de petits détails, qui ont d'ailleurs le don de m'agacer : comment ils se tiennent, ce qu'ils disent, leurs mots (et surtout leurs gros mots),

ce qu'ils ont fait ou ce qu'ils n'ont pas fait. Alors qu'avec les enfants des autres, je suis plus *relax* et je les prends dans leur globalité. Quand tel ado m'est sympathique, je lui pardonne aisément ses écarts de langage. En vous racontant comment je suis, je prends conscience que je suis beaucoup plus dur avec mes enfants qu'avec ceux des autres. Et, surtout, je les juge à tout moment. »

Pourquoi une telle différence d'attitude ? Peut-être y voyons-nous plus clair dans les problèmes des autres que dans les nôtres ? Serions-nous meilleurs conseillers « désimpliqués » qu'impliqués ? Ah, cet amour qui nous enserre ! Ah, ces émotions qui nous empoignent et nous embrasent ! Bien entendu qu'avec les proches, nous sommes plus facilement touchés, donc affectés ! Face à la chair de notre chair, nous sommes emportés par une puissante vague émotionnelle. Nous démarrons sur les chapeaux de roues, nous y perdons un peu de notre savoir-faire et nous mettons de côté notre beau savoir-être... Nous stressons...

Pourquoi ? Parce que, lorsque nous sommes impliqués, nous réagissons émotionnellement. Et quand il s'agit des enfants des autres, qu'en est-il ? Comme nous ne sommes pas impliqués ou que nous le sommes moins qu'avec nos enfants, nous prenons plus facilement du recul. Nos réponses sont moins, ou même ne sont pas du tout, gouvernées par nos émotions.

Dans une même situation, nous réagissons donc de deux manières. La première réaction, émotionnelle, nous implique et nous met « sous tension » ; elle jugule notre sens de la relativité, nous poussant à simplifier, à généraliser, à exagérer, à radicaliser. La deuxième attitude, plus distanciée, nous incite à prendre un peu de recul, à être plus neutres et à percevoir le problème dans sa globalité ; les solutions que nous envisageons dans ce deuxième cas sont plus adaptées parce qu'elles tiennent compte de l'ensemble du contexte, et non pas seulement de notre point

de vue du moment et de notre émotion enflammée. Bonne nouvelle! Car cela veut dire que, même face à des situations complexes, nous sommes capables de faire preuve d'une curiosité éveillée et de communiquer efficacement avec les autres.

Bref, pour en revenir à la liste des difficultés auxquelles nous sommes confrontés en tant que parents, il semblerait que ce ne soit pas tant des situations bien précises qui nous posent problème, mais plutôt la manière dont nous les vivons : quand nous stressons, quand l'émotion négative s'en mêle, rien ne va plus...

Nous aspirons tous à moins de stress et à plus de ressources. La piste que nous allons suivre au fil de ces pages va consister d'abord à comprendre le stress et les émotions qui y sont liées. Nous allons ensuite déchiffrer ce qui favorise un état d'esprit serein pouvant activer notre créativité et notre courage, nous donner de l'énergie et nous permettre de trouver des solutions adaptées.

RESSENTI, COMPORTEMENT ET PENSÉE : UN TRIANGLE TENACE

Allons faire un premier tour du côté des émotions. Grâce à la connaissance que nous avons aujourd'hui du fonctionnement cérébral, nous savons que les émotions que nous ressentons influencent nos comportements et les pensées qui nous traversent l'esprit – et vice versa. Si nous sentons de l'énerverment (émotion), nous serons tendus (comportement) et penserons que celui qui nous agace a tort (pensée). Ce n'est pas tellement que l'autre ait tort, c'est nous qui sommes énervés! Un ressenti de nervosité (agacement, colère, etc.) induit un comportement agressif et des pensées agressives qui nous préparent au combat. Ces trois paramètres sont intimement liés et s'influencent l'un l'autre. Nos pensées, nos ressentis et nos comportements

sont toujours teintés de la même couleur et sont le reflet de notre état d'esprit.

Pour preuve, avez-vous déjà été découragé par l'attitude d'un de vos enfants et pensé de façon guillerette tout en vaquant à vos occupations : « Chouette, je n'ai pas le moral, la vie est belle » ? Ou bien, alors que vous étiez angoissé face à l'un de leurs échecs, vous est-il arrivé d'être décontracté et de penser : « J'ai confiance. Tout va bien se passer » ? Si vous êtes en colère contre votre fils qui fait le contraire de ce que vous lui demandez, les pensées qui vous traversent l'esprit à ce moment précis sont-elles de l'ordre de : « Il a raison, j'ai tort » ?

Rarement, pour ne pas dire jamais ! Car, nous le répétons, ces trois paramètres sont étroitement liés entre eux. Ils découlent l'un de l'autre, se renforcent et constituent la logique de notre fonctionnement. Pour preuve de ce lien étroit, faites un petit exercice : imaginez que vous avez demandé à votre fils de 14 ans, parti « étudier » chez un copain, de rentrer à 19 heures. À 20 heures, vous constatez qu'il n'est toujours pas rentré. Voici deux réactions possibles :

Dans le premier cas, vous imaginez qu'il lui est arrivé quelque chose. Vous penserez probablement : « Où est-il ? Pourquoi n'est-il pas rentré ? Que lui est-il arrivé ? » Vous ressentez une appréhension ou de la peur, ou même une forte angoisse. Votre comportement est agité, troublé et confus. Quand il rentrera, vous l'accueillerez la gorge nouée ou les larmes aux yeux en lui demandant avec inquiétude ce qui lui est arrivé.

Dans le deuxième cas, vous imaginez qu'il traîne chez son copain. Vos pensées sont de l'ordre du : « Il se fout de moi ! Il exagère ! Comment ose-t-il ! » Vous ressentez de l'irritation, de l'énervement ou de la colère. Votre comportement est tendu, mordant et agressif. Quand il arrivera, vous le gronderez probablement avant même qu'il vous ait dit bonjour.

Dans les deux cas, la situation est la même : vous êtes sans nouvelles de votre fils et ne savez pas ce qu'il fait. Mais suivant le film que vous vous projetez, vos pensées, vos émotions et votre comportement diffèrent.

Quand nous sommes sous l'emprise du stress, nos pensées sont liées et limitées à notre stress, et cela se reflète dans nos comportements. C'est tout notre organisme qui s'inscrit dans la cohérence d'un même état :

- Inquiets, nous pensons « qu'il a dû arriver quelque chose » : notre attitude est agitée, décousue ;
- Énergés, nous pensons que « nous avons raison » et que « l'autre a tort » : nous adoptons une attitude agressive, tendue et survoltée ;
- Découragés, nous pensons que « ça n'ira jamais » : nous sommes apathiques et manquons d'énergie.

Nous agissons sous l'impulsion de réactions stéréotypées, nous sommes bloqués dans un triangle : pensées de stress/comportements stressés/émotions négatives.

Inversement, quand nous sommes calmes, nos pensées sont multiples, nous agissons avec discernement et adoptons un comportement fluide, souple, ouvert sur le monde, les autres et la différence. Nous avons le loisir de choisir dans un large éventail de stratégies et retenons celle qui nous apparaît comme la plus adaptée. La route que nous vous proposons dans ce livre s'appuie sur la puissance de ce triangle pensées/comportements/émotions et consiste à se mettre le plus souvent possible dans un état d'esprit créateur de pensées apaisées qui induisent des comportements adaptés et des émotions positives.

De nombreuses approches psychologiques ainsi que la plupart des techniques de gestion de conflit, de communication ou de méditation et de relaxation, et même certaines philosophies,

se basent sur la connaissance de ce lien indissociable entre le ressenti, le comportement et la pensée. Elles s'appuient sur le fait que la commutation de l'un de ces trois piliers entraîne un changement d'état d'esprit, une ouverture. Lorsque vous vous sentez énervé, demandez-vous pourquoi vous voulez avoir raison à tout prix. Demandez-vous quels sont les côtés positifs et aimables de la personne qui vous fait face. Observez ensuite comme il est difficile de rester en colère.

Ou changez votre attitude corporelle : ouvrez votre cage thoracique quand vous êtes stressé, respirez amplement et lentement, et vous sentirez très vite que vous gagnez en sérénité⁵. À l'inverse, serrez les poings, serrez les mâchoires, remémorez-vous un conflit ou reprenez le film de votre dernière altercation. Constatez alors avec quelle rapidité vos tensions rejaillissent...

Face aux très nombreux défis que nous devons relever au quotidien avec ou pour nos enfants, face à la complexité d'un monde moderne, riche et excitant qui file à toute vitesse, nous avons besoin de toute notre belle curiosité, de toute notre ingénieuse intelligence et de toute notre sagesse pour rebondir et donner du sens à nos vies. Cet état d'esprit ouvert nous apparaît comme la manière la plus adéquate de réagir et d'interagir pour cocréer demain, pour nourrir nos proches d'interactions positives, pour stimuler nos enfants et les accompagner à devenir le meilleur d'eux-mêmes.

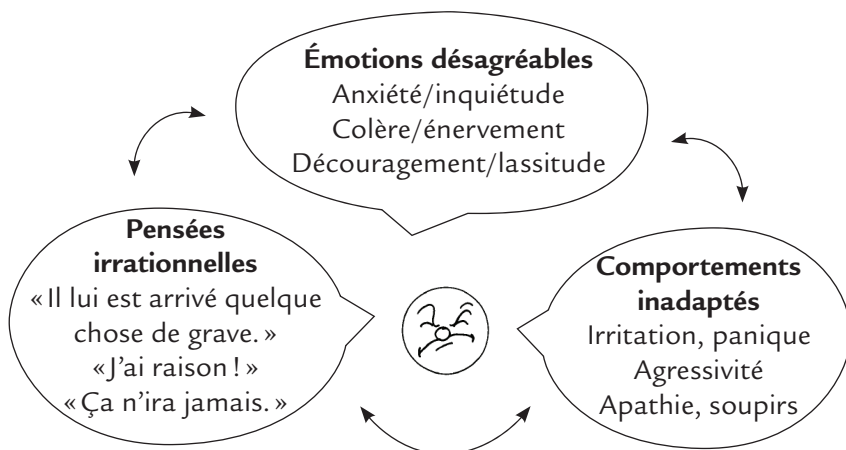
5. De nombreux ouvrages sont consacrés à la CNV (communication non violente) ou à la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) et enseignent la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations.

En bref: Un problème, c'est quoi ?

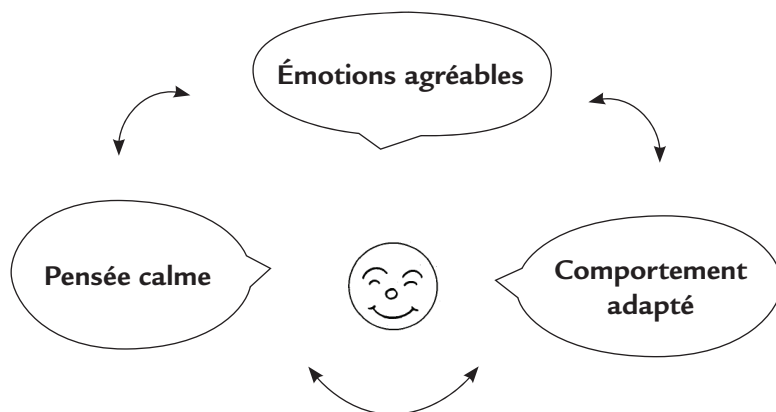
En tant que parents, nous devons faire face à de nombreux événements et expériences qui nous déroutent. Nous constatons que tant que nous les vivons bien, tant que nous restons maîtres de nous et calmes, ces situations ne sont pas problématiques, même si elles sont complexes. Elles deviennent problématiques dès qu'une émotion désagréable y est associée, dès que nous perdons notre contenance et devenons stressés.

Il est intéressant de constater que nous abordons plus calmement les difficultés des autres que les nôtres. Peut-être parce que, dans ce cas-là, nous ne les voyons pas comme des « problèmes », ce qui nous permet de prendre plus facilement du recul et de trouver d'autres façons de faire.

Nos ressentis, nos pensées et nos comportements sont en adéquation, liés entre eux, formant les trois points d'une même pyramide. Quand nous sommes stressés, nos émotions, nos pensées et nos comportements ont tous les trois la même couleur.



Suivant cette logique, quand nous sommes calmes, nos pensées sont calmes, rationnelles et notre comportement adapté reflète notre sérénité inspirante.



Nous vous proposons de découvrir comment passer plus souvent à ce triangle.

Au quotidien, les relations parents-enfants peuvent malheureusement devenir génératrices de tensions et de stress.

Pourquoi réagissons-nous si fortement lorsque notre enfant échoue à l'école? Pourquoi sommes-nous parfois si agacés, anxieux ou découragés quand les choses ne se déroulent pas comme nous les avons imaginées? Cessez de considérer le stress comme un ennemi et reconnaissez en lui un signal précieux qui vous indique que quelque chose ne tourne pas rond. Faites de lui votre allié et voyez comment il peut vous aider à rester calme et à faire preuve d'ouverture d'esprit, de créativité et d'empathie avec vos enfants. Basé sur l'approche neurocognitive et comportementale (ANC), cet ouvrage vous invite à solliciter la partie la plus « intelligente » de votre cerveau et à développer un nouvel état d'esprit. Au moyen d'exercices simples et efficaces, découvrez des techniques qui vous permettront de gérer les conflits avec plus de légèreté et de cultiver au quotidien des liens familiaux harmonieux.



© Olivia Droeshout

Brigitte Durruty est formatrice et coach spécialisée, entre autres, en ANC, à la programmation neurolinguistique (PNL) et à l'analyse transactionnelle (AT). Passionnée par l'être humain, elle transmet sa vision innovante dans le monde de l'entreprise, des hôpitaux et en accompagnements individuels.



© Zoé Servais

Catherine Schwennicke est psychologue experte en ANC, formatrice et spécialiste en coaching parental. Cofondatrice des concepts *Savoir être à l'école* et *Prefontality*, elle anime au quotidien des formations et des ateliers destinés aux enseignants, aux parents et aux enfants et orientés vers la connaissance de soi, la gestion du stress et la prévention des conflits.