

Peu à peu, j'apprends à écouter mon corps et à satisfaire mes besoins quand ils se manifestent: je mange quand j'ai faim (à des heures et des fréquences qui me conviennent), je vais aux toilettes dans un délai plus court, même s'il m'arrive de réaliser que je me suis encore retenue toute la journée quand je travaille à l'extérieur. Quant au sommeil ... il y a encore du boulot !»

Parents bienveillants, enfants confiants, les almaniaks, 2018 - 2019. Cette année, j'arrête de crier avec l'éducation positive. Anne Faujour, Elise Fournier, Isabelle Calmels.

Un certain Carl Gustav Jung nous a révélé que *«tout ce qui ne vient pas à la conscience... Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même... Ce que nous évitons de reconnaître en nous-mêmes, nous le rencontrons plus tard sous la forme du destin.»*

En tant que parent, travailler sur notre histoire familiale et notamment sur nos propres blessures d'enfants contribue à pacifier notre vie de famille. Cette posture de parents conscients allège également le «sac à dos familial» et offre à nos descendants la perspective d'un chemin de vie moins chaotique et donc énergétiquement moins coûteux.

Violence Educative Ordinaire (V.E.O.) et énergie vitale

La peur est l'émotion associée au dynamisme de l'Eau. C'est l'émotion la plus terrible car elle sape la base, coupe les racines de l'individu et casse les Reins. De tout temps, les tyrans du monde entier ont utilisé un climat de peur afin d'asseoir leur contrôle et empêcher la population de réagir.

Mais l'utilisation de la peur n'est pas l'apanage des seuls chefs d'état. Bien au contraire ! La Violence Educative Ordinaire est en effet malheureusement très largement présente sur notre planète. De part le monde, dans de très nombreux pays, des millions

d'enfants vivent dans la terreur au sein de leur propre foyer. En France aussi ! Toute famille utilisant le modèle dominant-dominé contribue à briser le lien de confiance dans la relation parents-enfants et à nourrir l'égrégore de la peur au niveau des nations et de l'espèce humaine. L'insécurité affective est le quotidien de millions d'enfants qui vivent sous les coups⁹ (ou la menace de châtements corporels), de l'isolement ou de l'immobilisation, de la punition ou encore des cris du «parent dragon» dont l'enfant ne reconnaît plus les traits sous le masque de la colère. Quant aux violences psychologiques (humiliation, dévalorisation), les études en neurosciences montrent qu'elles font également cheminer l'enfant vers une mauvaise estime de lui-même, une perte de confiance en l'autre et en la Vie.

Du point de vue énergétique, la circulation du Qi est perturbée par la peur de telle sorte que les relations bénéfiques entre Reins et Cœur ne sont plus assurées. Le grand axe de la vie, entre origine (Eau) et conscience (Feu), est perturbé. **La peur déstructure, brise l'individu, ronge petit à petit la joie de vivre, le sentiment d'appartenir avec confiance à la vie.** «La peur déstructure», enseignaient déjà les médecins traditionnels chinois il y a plus de 2000 ans...

Nul besoin de menaces

*«Tu peux contrôler tes enfants
Par les menaces et les punitions
Et ils apprendront à craindre
Tu peux contrôler leur comportement
Par les éloges et les récompenses
Et ils apprendront à chercher
L'approbation et le mérite
En dehors d'eux-mêmes.
Tu peux surveiller chacun de leurs mouvements,
Chacune de leurs actions, de leurs décisions,
Pour être sûr qu'ils le font «bien»*

*Et ils apprendront à toujours douter d'eux-mêmes,
Ou bien tu peux les aimer et les guider
Sans contrôler ni interférer
Et ils apprendront à avoir confiance en eux».*

Lao-Tseu et William Martin, Le Tao Te King des parents.

*«On a tendance, en tant que parents, à reproduire le contrôle que l'on a subi enfant. Ce contrôle a interféré sur nos trajets de besoins physiologiques et fondamentaux. Quand les trajets sont respectés, la confiance peut se construire plus facilement.
Et moi, sur quoi ai-je déjà lâché le contrôle ? »*

Parents bienveillants, enfants confiants, les almaniaks, 2018 - 2019, Cette année, j'arrête de crier avec l'éducation positive, Anne Faujour, Elise Fournier, Isabelle Calmels.

Enfin, à plus ou moins long terme¹⁰, quand le Foie et la Vésicule Biliaire ne sont plus nourris par le Yin des Reins¹¹, ils succombent à une agitation profonde qui se manifeste par une inquiétude constante, signe d'une déficience grave de la Vésicule Biliaire, en proie à la lâcheté et la couardise. Les études¹² actuelles indiquent qu'effectivement, un climat de peur prolongé favorise chez tout individu, enfant ou adulte, l'évitement, le mensonge, les «coups en douce», dans le dos des dominants.

«Une mère me dit : «Quand j'envoie ma fille dans sa chambre ou quand je lui donne une petite fessée, elle se calme et on dirait qu'elle va mieux.» Mais la question, c'est : «Mieux pour qui ?» L'enfant qui obtempère parce qu'il a peur ne se porte pas mieux, mais plus mal. Il a renoncé à lui-même pour assurer sa sécurité et satisfaire ses parents.

Peu importe avec quelle douceur ou quelle cordialité on punit, ou on impose des mises à l'écart, chaque méthode a son coût – un coût dont nous n'avons généralement pas conscience jusqu'au jour où, quelques années plus tard, l'enfant manque d'authenticité ou d'assurance, il souffre de dépression ou de dépendances il a des comportements violents ou autodestructeurs. L'enfant ne peut pas se sentir aimé par ses parents quand ils le dominant. Plutôt, il devient dépendant tout en étant isolé et il aura besoin subséquemment de dominer les autres de manière passive ou active».

Eduquer ses enfants, s'éduquer soi-même, Naomi Aldort, éditions Ariane.

Le saviez-vous ?

L'importance de l'eau de boisson est très souvent négligée. Pourtant, dans bien des cultures, elle est le symbole de la vie elle-même car elle est le principal constituant du corps (75% du poids d'un adulte, 90% d'un bébé) et aucune vie n'est possible sans elle. L'eau est essentielle aux réactions métaboliques, elle sert de support aux échanges vitaux entre le milieu intérieur et extérieur, elle permet le transport de l'oxygène et des nutriments dans le corps et assure l'élimination des déchets.



En tant que parent, il me semble vital de s'intéresser à notre eau de boisson et de sensibiliser nos enfants à la menace que constituent les sodas et boissons industrielles sur leur santé. Faisons confiance aux neurones miroirs et commençons par montrer l'exemple en privilégiant pour notre propre consommation quotidienne de l'eau filtrée et dynamisée¹³. Mise à disposition de toute la famille, cette eau de qualité pourra également servir pour réaliser de délicieuses et saines tisanes ou bouillons.

¹⁰ Cela est fonction notamment de la réserve en énergie vitale de chacun.

¹¹ Voir le cycle d'engendrement dans Nourrir la Vie, livre 1, Madame Qi, le Tao et nous.

¹² Voir le site de l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire: www.oveo.org

¹³ De préférence en dehors des repas (ou en toute fin de repas) pour ne pas diluer les sucs digestifs.