

TAO, TIGRE BLANC ET PARENTALITE PARTAGES D'EXPERIENCES DE PARENTS À PARENTS

«Potty training» pour les grands !

C'est en débriefant avec ma praticienne de shiatsu après une séance que j'ai découvert l'existence du tabouret physiologique. Un tabouret qui permet de retrouver la sagesse de nos aïeux (ou de nos enfants sur le pot !) et de déféquer naturellement !

Cet accessoire permet en effet d'avoir la position accroupie idéale sur les toilettes modernes (en faisant que les jambes et le buste forment un angle de 35 degrés). J'avoue avoir été très sceptique sur le sujet au premier abord mais force est de constater que les selles s'évacuent avec facilité et surtout leur élimination est complète. Depuis plus de crises d'hémorroïdes ! Ma praticienne de shiatsu m'a également parlé du lien entre constipation mentale et transit intestinal ralenti et m'a invité à consulter un médecin traditionnel chinois pour faire le point sur mon alimentation et l'état de ma flore intestinale. Je reconnais que je suis d'un naturel que mon entourage qualifie de déterminé voire d'obstiné (certains diront même buté) et que j'oppose pas mal de résistances à changer d'avis ou d'habitudes. Je pense avoir encore besoin de temps pour réfléchir à ces nouvelles données.

Quoiqu'il en soit et pour revenir sur le sujet évoqué précédemment, en quelques semaines d'utilisation, j'ai remarqué que mes 2 enfants de 6 et 8 ans ainsi que ma femme avaient adopté «mon» tabouret. Et «cadeau bonux» auquel je ne m'attendais pas : J'ai lâché la pression vis-à-vis de notre petit dernier. Il peut à présent prendre tout son temps pour passer de son petit pot aux toilettes... avec tabouret physiologique !

Pierre

«Arrosoir de nez»

Il y a quelques mois j'ai découvert le lota. Très vite, mon fils de 10 ans a souhaité m'imiter et prendre soin lui-même de son hygiène nasale (nez + sinus) avec ce drôle de petit «arrosoir». Le lavage du nez avec de l'eau tiède et salée désencombre et nettoie le nez en dou-

ceur. C'est simple et sans effets indésirables et en plus c'est ludique ! Les muqueuses ne sont agressées par aucun produit chimique. Toute la famille l'utilise désormais dans les soins et la prévention des affections des voies respiratoires supérieures: Nez bouché, rhumes et rhinites, sinusites et allergies (pollens et poussières). Dernièrement, je l'ai aussi conseillé à une amie enceinte qui souffrait de nez bouché et qui en est très satisfaite.

Alexandra

Mon corps, c'est mon corps...

Le respect du corps est une thématique qui me touche particulièrement en raison de mon vécu d'enfant. Ma consultante en Parentalité Créative® m'a fait découvrir un documentaire que nous avons regardé en famille. En tant que parent, cela m'a permis d'aborder un sujet sensible avec mes enfants en répondant à leurs questions et, sans pour autant, leur faire part du poids de ma propre histoire (que je continue à travailler avec mon psychothérapeute). Depuis, je me sens plus sereine car je les sais mieux informés et surtout conscients que nous pouvons en parler ensemble si besoin.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ewr9Ptwtj8w>
vidéo éducative «Mon corps, c'est mon corps», réalisée par Moira Simpson et produite par l'ONF. Elle a pour but de prémunir les enfants contre l'abus sexuel.

Solène

Lâcher prise et prise de recul

Grâce à un suivi régulier en shiatsu, je prends de plus en plus conscience que lorsque je parviens à accepter une situation difficile, les ressources nécessaires pour y faire face se présentent spontanément dans ma vie. A chaque fois que cela se produit, ma confiance en la Vie grandit... Lâcher prise m'invite à aller de l'avant.

Ce qui me sert au quotidien le plus aujourd'hui dans ma vie de famille c'est d'avoir appris à lâcher sur les petits détails, d'avoir appris aussi avec des outils concrets (ateliers Vivre et Grandir en Famille®) à poser des limites avec bienveillance et dans le respect des besoins (physiologiques et émotionnels) de chacun.

Quand je me sens sous pression ou que la fatigue me rattrape, j'essaie de me rappeler la théorie apprise en ateliers avec les autres parents présents : Entre un enfant de 2 ans et un enfant de 3 ans, il y a autant de différences qu'entre un adolescent de 12 ans et un adulte de 25 ans et aussi ... un enfant de 7 ans entend les injonctions (de ses parents) mais n'en tient pas nécessairement compte ! Et tout ça a à avoir avec le développement de son cerveau ! Ca m'aide à prendre du recul et à ne pas prendre les choses trop à cœur ou trop personnellement !

Léa

«Pour permettre à l'enfant en colère de se découvrir, vous devez mettre vos réactions de côté, éviter de réparer les choses ou de dominer votre enfant. En vous montrant capable de renoncer à l'autorité, vous incarnez un modèle de force, car vous ne succomez pas à la réaction de votre mental. Vous vous concentrez plutôt sur votre enfant; vous passez de la réaction à la création, de la faiblesse au pouvoir. La véritable force ne s'impose pas, elle est tendresse».

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

Fusion des corps énergétiques et port d'attache

Pendant plusieurs mois, j'ai alterné séances de shiatsu (centrage, détente et temps pour soi) et séances individuelles en Parentalité Créative®. Cela a fait évoluer ma relation avec mes enfants (une fille de 6 ans et deux jumeaux de 2 ans) d'une manière que je n'avais pas imaginé possible.

Grâce à la Parentalité Créative®, j'ai découvert des informations passionnantes et éclairantes (notamment les vidéos de Nicole Guédeney et celles de Christine Shuhl - les douces violences en collectivité - et d'Arnaud Deroo).

Grâce au shiatsu, j'ai découvert qu'en énergétique chinoise, l'enfant ne perçoit pas la différence entre son corps énergétique et celui de sa mère avant ses trois ans. Les neurosciences affectives confirment ce besoin de fusion (de transition avec la grossesse) pendant les 3 premières années de la vie de l'enfant. Enfant et mère en ont besoin ! Ces années de fusion avec la figure principale d'attachement permettront à l'enfant d'avoir confiance en lui, dans les autres et dans la vie. Il pourra ainsi devenir un adulte qui se tiendra sur ses deux pieds et n'aura pas besoin de béquilles (affectives, alimentaires, etc.).

Quelque chose s'est détendu en moi quand j'ai aussi pris conscience qu'avant l'âge de la socialisation (vers 8/9 ans - merci les neurosciences !), il était bien naturel que «je sois le territoire, le port d'attache de mes enfants» et que je devais me fier à mon instinct maternel, leur faire confiance et ne pas les pousser à grandir trop vite (surtout mon aînée) en cédant aux remarques de mon entourage ou de professionnels de la petite enfance. Je fais désormais fi des remarques du type: «Tu te comportes comme une mère poule étouffante» ou encore «à t'en occuper comme ça, tu vas en faire des froussards, des tyrans, des pleurmichards, etc.»

J'assume à présent bien mieux le fait d'être une maman à l'écoute des besoins de ses enfants. Quel dommage quand même pour les enfants (et leurs parents) que la séparation mère/enfant soit autant banalisée dans notre société aujourd'hui !

Olivia