

L'art d'être
UN
PARENT PRÉSENT

Commentaires sur *L'art d'être un parent présent*

« Cet ouvrage pratique et judicieux offre exactement le type de conseils avisés et de soutien dont les parents ont besoin ! *L'art d'être un parent présent* permet aux parents de prendre du recul tout en s'occupant d'eux-mêmes et de leurs enfants avec amour, compassion et pleine conscience. »

– Jack Kornfield, auteur de *A Path with Heart*,
et Trudy Goodman, Ph. D., fondatrice de InsightLA

« Durant six ans, j'ai dirigé une communauté composée de centaines de milliers de parents et, pendant toute cette période, je n'ai recommandé qu'un seul livre portant sur l'éducation parentale : *Parenting Without Power Struggles*. Aujourd'hui, j'incite ardemment ma famille et ma communauté à découvrir un autre ouvrage : *L'art d'être un parent présent*. J'ai une confiance totale en Susan Stiffelman, qui a parfaitement compris qu'être parent n'est pas seulement un travail, mais une pratique spirituelle – un chemin vers la guérison, la vérité et ultimement vers Dieu. Elle sait que ce qui se passe chaque jour dans nos foyers est à la fois brutal et merveilleux, exigeant et sacré. Elle est aussi parfaitement consciente qu'en élevant nos enfants, nous nous éduquons nous-mêmes. Dans *L'art d'être un parent présent*, Susan s'exprime non seulement en tant que mère et experte en éducation parentale, mais également en tant que guide, conseillère, amie et guérisseuse. Ce livre aidera les adultes à guérir leurs anciennes blessures, ce qui leur permettra d'élever des enfants qui, par la suite, auront moins besoin d'être guéris. »

– Glennon Doyle Melton, auteure à succès du *New York Times*
pour *Carry On, Warrior*, présidente de l'organisation à but non lucratif
Together Rising, et fondatrice de la communauté en ligne Momastery.com

« *L'art d'être un parent présent* nous rappelle avec puissance et douceur que notre conscience, notre sérénité et notre capacité à répondre, et non pas à réagir, à des situations stressantes constituent des éléments fondamentaux pour élever des enfants sains. Cet ouvrage concerne autant les enfants que les parents. En effet, si nous travaillons sur nous-mêmes, nous pourrons ensuite désamorcer plus efficacement les flux d'énergie négative qui aggravent les situations génératrices de stress. Cet ouvrage est d'une importance cruciale. »

– Tim Ryan, député de l'État de l'Ohio à la Chambre des représentants
des États-Unis et auteur de l'ouvrage *A Mindful Nation*

«Par son écriture claire, sage, poétique et éloquente, Susan Stiffelman nous dévoile comment les bienfaits et les défis de la délicate relation parent-enfant peuvent constituer un creuset privilégié de croissance mutuelle, de guérison et de communication. Sachant que les enfants détermineront l'avenir de notre planète, Susan prépare le terrain qui nous permettra d'amener cette nouvelle génération vers un monde plus humain, plus apaisé et plus connecté, et ce, en commençant par nous-mêmes. Je suis très reconnaissante à Susan d'avoir écrit un livre aussi puissant.»

– Alanis Morissette, auteure-compositrice-interprète et militante

«Qui pourrait se douter que l'enfant ou l'adolescent qui pleure dans la pièce d'à côté est en réalité notre enseignant spirituel? Qui aurait pensé que des débordements irritants et des comportements provocateurs pourraient susciter une éducation parentale plus consciente, plus efficace, plus agréable et plus harmonieuse sur le plan spirituel? Avec ce guide innovant et incroyablement facile à lire, Susan Stiffelman nous enseigne tout ce que nous avons besoin de savoir sur la meilleure façon de prendre soin de nos enfants – et de nous-mêmes – pour devenir des êtres humains plus conscients, plus compatissants et, croyez-le ou non, plus sereins.»

– Kathy Eldon, fondatrice et présidente de Creative Visions Foundation

«Je l'ai volé à ma mère, puis je l'ai dévoré! La lecture de ce livre fantastique devrait être obligatoire pour tous les parents. J'attends avec impatience sa sortie pour pouvoir l'offrir à tous ceux et celles que je connais.»

– Amy Eldon Turteltaub, cofondatrice de Creative Visions Foundation
et vice-présidente de Creative Visions Productions

«Une tendre empathie irrigue ce guide pratique et empreint de sagesse, qui nous enseigne comment assumer notre rôle de parent avec une plus grande conscience. Vous pouvez aisément ressentir l'amour que Susan Stiffelman éprouve pour les familles qu'elle côtoie dans le cadre de sa pratique thérapeutique, ainsi que la confiance qu'elle accorde à nous tous, qui évoluons au travers des défis et des bienfaits d'être parents. Ce livre, qui exprime de façon magistrale et multidimensionnelle ce que nos enfants attendent de nous, dévoile des pratiques nous permettant de développer nos compétences et de nous appuyer sur elles pour le bien de nos enfants et notre propre avancement.»

– Myla et Jon Kabat-Zinn, auteurs de
Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting

« Depuis longtemps, je n'avais pas lu un livre aussi marquant sur l'éducation des enfants. Avec clarté, chaleur et sagesse, Susan Stiffelman jette un pont entre le monde de la transformation spirituelle et les réalités terre-à-terre des relations parents-enfants. *L'art d'être un parent présent* regorge d'idées et de conseils qui guideront les parents sur la voie de la joie et de la guérison. Je recommande vivement cette lecture ! »

– Elisha Goldstein, Ph. D., auteure de *Uncovering Happiness: Overcoming Depression with Mindfulness and Self-Compassion*

« En tant que mère, j'ai été très émue par les perspectives et les exercices proposés dans *L'art d'être un parent présent*. Susan Stiffelman explore avec une grande sensibilité ce qu'évitent la plupart des experts en éducation parentale – soit mettre à nu les couches les plus profondes de la peur, de la culpabilité et de la honte qui entravent notre capacité à être totalement présents, pour faire face à certains aspects de l'éducation des enfants que nous considérons comme les plus difficiles à gérer. Cet ouvrage représente pour chacun de nous une splendide proposition. Désormais, je l'offrirai sans hésiter aux nouveaux parents et aux parents expérimentés. »

– Katherine Woodward Thomas, auteure de *Conscious Uncoupling*

« Voici un guide particulièrement éclairant pour tous ceux qui veulent élever des enfants heureux, résilients et attentionnés tout en guérissant leurs propres blessures d'enfance. Pétri d'intelligence parentale, *L'art d'être un parent présent* est brillamment présenté et regorge d'exemples tirés de la vie de tous les jours. Ce livre est un véritable bijou ! »

– Marci Shimoff, auteure de *Heureux sans raison : la quête d'un bonheur pur et véridique*

« *L'art d'être un parent présent* est un guide inestimable pour ceux et celles qui veulent élever des enfants qui comprennent réellement ce que signifie l'expression "réussir sa vie". À l'aide d'outils pratiques et de récits personnels, Susan Stiffelman nous dévoile comment créer des relations familiales étroites et aimantes tout en nous démontrant à quel point l'éducation de nos enfants peut constituer une expérience transformationnelle réellement épanouissante. »

– Arianna Huffington, auteure de *Thrive*

« Dans *L'art d'être un parent présent*, l'experte reconnue Susan Stiffelman nous offre une vision unique de l'éducation parentale qui s'appuie sur la sagesse et la compassion. Dans cet ouvrage remarquable, rigoureux et pratique, elle nous suggère différentes approches pour créer une base solide et nous aider à communiquer de façon totalement aimante et bienveillante avec nos enfants tout en exprimant le meilleur de nous-mêmes – notre présence, notre joie, notre compréhension et notre gentillesse. »

– Thupten Jinpa, traducteur anglais du dalai-lama et auteur de *A Fearless Heart*

« En lisant *L'art d'être un parent présent*, je ne pouvais m'empêcher de penser : "J'aurais aimé que mes parents lisent ce livre !" Finalement, voici un ouvrage sur l'éducation parentale qui s'adresse à tous les aspects de notre "enfant intérieur". Ce faisant, il offre à chacun de nous des lignes directrices susceptibles non seulement de nous éduquer, mais de nous transformer et de nous élever tout en prenant soin à la fois du parent et de l'enfant. Bravo! »

– Janet Bray Attwood, auteure à succès du *New York Times*
pour *The Passion Test: The Effortless Path to Discovering Your Life purpose*

« Dans *L'art d'être un parent présent*, l'enseignement essentiel est que la présence est la seule manière efficace d'interagir avec les enfants. La présence inclut le soutien et la structure – avec cela, les enfants s'épanouissent; sans cela, ils expérimentent le chaos et les rapports parents-enfants peuvent se transformer en un véritable cauchemar. Le deuxième enseignement est que l'éducation parentale constitue un processus de croissance et que votre enfant est votre meilleur professeur. La compréhension de ces deux enseignements nous met en garde contre une éducation qui donnerait de l'amour sans structure et contre une éducation qui structurerait sans tendresse et affection. Ce livre a l'immense mérite de nous sensibiliser à un nouveau processus d'éducation parentale susceptible d'améliorer le bien-être de notre culture. Je le recommande vivement à tous les parents et à tous ceux qui souhaitent le devenir. »

– Harville Hendrix, Ph. D., et Helen LaKelly Hunt, Ph. D.,
auteurs de *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents*

SUSAN STIFFELMAN

L'art d'être
UN
PARENT PRÉSENT

*Meilleures pratiques pour élever des enfants
conscients, confiants et attentionnés*

Préface d'Ekchart Tolle

Traduit de l'américain par Frédérick Letia



Titre original anglais : Parenting with presence
New World Library, 14 Pamaron Way, Novation, California 94949
© 2015 Susan Stiffelman

© 2015 pour l'édition française
Ariane Éditions inc.
1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7
Téléphone : 514 276-2949, télécopieur : 514 276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com
Site Internet : www.editions-ariane.com
Tous droits réservés

Traduction : Frédérick Letia
Révision linguistique : Monique Riendeau
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre

Première impression : juillet 2015

ISBN : 978-2-89626-271-7
ISBN ePub : 978-2-89626-272-4
ISBN Pdf : 978-2-89626-273-1

Dépôt légal :
Bibliothèque et archives nationale du Québec 2015
Bibliothèque nationale du Canada 2015
Bibliothèque nationale de Paris 2015

Diffusion

Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807
www.flammarion.qc.ca
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25
www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Fond du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction
Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Imprimé au Canada

*Que les enfants que nous élevons,
et ceux qui vivent dans nos cœurs,
puissent découvrir qu'il est bon
de jouer, de danser, et de briller.*

• Table des matières •

Préface d'Eckhart Tolle	xiii
Introduction	1
Chapitre 1 : <i>Vous vivez avec votre meilleur professeur</i>	11
Chapitre 2 : <i>Grandir en élevant des enfants</i>	29
Chapitre 3 : <i>Débarrassez-vous des clichés</i>	61
Chapitre 4 : <i>Nous n'élevons pas des enfants, nous éduquons de futurs adultes</i>	87
Chapitre 5 : <i>Forger l'amour de soi et la pleine conscience</i>	101
Chapitre 6 : <i>Une communication saine renforce les liens</i>	133
Chapitre 7 : <i>Passer de la parole aux actes</i>	149
Chapitre 8 : <i>Cultiver l'empathie, la vulnérabilité et la compassion</i>	165
Chapitre 9 : <i>Aidez vos enfants à faire face au stress</i>	185
Chapitre 10 : <i>Le bonheur est un travail intérieur</i>	207
Chapitre 11 : <i>Outils, conseils et stratégies</i>	227
Épilogue	279
Notes de l'auteure	283
Remerciements	285
Notes	289
Ressources additionnelles	295
Au sujet de l'auteure	299

• Préface •

Pour pouvoir conduire une automobile, vous devez passer des examens pratiques et théoriques de façon à ne pas constituer un danger pour vous-même et pour autrui. Pour la plupart des emplois, à l'exception des plus rudimentaires, certaines qualifications sont requises alors que les postes les plus complexes nécessitent des années de formation. Cependant, aucune formation ou qualification particulière n'est requise pour exercer une des occupations les plus éprouvantes et essentielles – l'art d'être parent.

Selon l'auteur Alvin Toffler, «la condition parentale demeure sans contredit la chasse gardée des amateurs». Ce manque de connaissance ou de formation est l'une des raisons (bien qu'elle ne soit pas la principale, comme nous le verrons) pour lesquelles tant de parents doivent lutter jour après jour. Cela ne signifie pas pour autant que ces parents n'arrivent pas à répondre aux besoins matériels ou physiques de leur progéniture. En fait, en règle générale ils aiment profondément leurs enfants et veulent leur offrir ce qu'il y a de mieux pour eux. Pourtant, ils sont totalement démunis lorsqu'il s'agit de relever les défis que ceux-ci leur posent sur une base quasi quotidienne, et ils ne savent pas non plus comment répondre de façon appropriée aux besoins croissants de leurs enfants sur les plans émotionnel, psychologique et spirituel.

Alors que par le passé l'éducation parentale était excessivement autoritaire, dans nos sociétés contemporaines de nombreux parents ne parviennent pas à fixer l'orientation claire que l'enfant attend et dont il a désespérément besoin. Dans l'environnement familial actuel, il y a souvent un manque absolu de structure qui évoque l'image d'un bateau sans gouvernail, abandonné par son capitaine et dérivant sur l'océan. Les parents ne se rendent pas compte que leurs enfants s'attendent à ce qu'ils assument pleinement leur rôle de « capitaine du bateau », comme Susan Stiffelman l'a si bien exprimé, un terme qui ne signifie nullement un retour au mode d'éducation autoritaire des temps passés. Il s'agit plutôt de trouver un juste équilibre, une voie médiane entre l'excès de structure et l'absence de toute structure.

Ultimement, la cause majeure d'un tel dysfonctionnement familial ne réside pas dans le manque de connaissance ou de formation des parents, mais dans leur manque de conscience. Sans un parent conscient, il ne peut y avoir d'éducation parentale consciente ! Un parent conscient est capable de maintenir un certain niveau de conscience dans la vie quotidienne, et ce, bien que certains écarts se produisent de temps à autre pour la plupart des gens. Lorsqu'il n'y a pas de conscience (vous pouvez aussi employer les termes *pleine conscience* ou *présence*), les liens que vous établissez avec votre enfant, ainsi qu'avec ceux qui partagent votre environnement, sont le produit du conditionnement de votre esprit. Vous êtes alors sous l'emprise de schémas mentaux et émotionnels réactifs, de croyances et d'hypothèses inconscientes qui vous ont été léguées par vos parents et qui résultent aussi de la culture ambiante au sein de laquelle vous avez grandi.

La plupart de ces schémas remontent aux innombrables générations qui vous ont précédé dans le passé. Cependant, lorsqu'il y a conscience – ou *présence*, comme je préfère la nommer –, vous pouvez prendre conscience de vos propres schémas mentaux, émotionnels et comportementaux. Si tel est le cas, vous pouvez alors commencer à vous interroger sur la meilleure façon de répondre à vos enfants, plutôt que de réagir aveuglément en répétant d'anciens schémas. Plus

important encore, en agissant ainsi vous éviterez de transmettre ces schémas à vos enfants.

Sans présence, vous ne pourrez établir de liens avec votre enfant qu'à travers l'esprit et les émotions, et non pas en recourant au niveau plus profond de l'Être. Même si vous faites tout ce que vous devez faire, il manquera un élément important dans la relation que vous entretiendrez avec votre enfant : la dimension de l'Être, qui recouvre le domaine spirituel. Cela signifiera que le lien le plus profond est tout simplement inexistant.

Intuitivement, l'enfant ressentira qu'une dimension vitale manque dans sa relation avec vous, que vous n'êtes jamais totalement présent, jamais vraiment là et que vous êtes toujours absorbé par votre esprit. Inconsciemment, l'enfant supposera ou plutôt ressentira que vous occulterez ou lui cachez quelque chose d'important. Fréquemment, une telle attitude suscitera chez l'enfant une colère inconsciente ou un ressentiment qui se manifesteront de diverses manières ou demeureront latents jusqu'à l'adolescence.

Bien que cette aliénation entre le parent et l'enfant soit encore la norme, il semblerait que cette situation soit en train d'évoluer. En effet, un nombre croissant de parents sont de plus en plus conscients de ces enjeux et peuvent ainsi transcender leurs schémas mentaux conditionnés pour établir des liens véritables avec leurs enfants, et ce, sur le plan plus profond de l'Être.

En conséquence, les raisons permettant d'expliquer une éducation parentale dysfonctionnelle ou inconsciente sont d'une double nature. D'une part, il y a un manque de connaissance évident ou de formation en ce qui a trait à l'éducation des enfants qui exige de trouver un juste équilibre entre l'approche ancienne et excessivement autoritaire et l'approche contemporaine, tout aussi déséquilibrée. D'autre part, sur un plan plus fondamental il y a un manque de présence et une absence de conscience de la part des parents.

Alors que de nombreux ouvrages fournissent une foule de conseils pratiques aux parents qui les lisent, à ce jour peu de livres soulèvent la problématique du manque de conscience des parents et

offrent une orientation circonstanciée leur permettant d'utiliser les défis quotidiens de l'éducation parentale comme moyen privilégié de croître sur le plan de la conscience. Le livre de Susan Stiffelman apporte des solutions concrètes à ces deux aspects, que nous pourrions appeler le Faire et l'Être. Elle nous offre des connaissances et des conseils pratiques et judicieux sur le Faire (ou sur l'action juste, pour reprendre un terme bouddhiste), sans pour autant négliger l'aspect plus fondamental de l'Être.

L'art d'être un parent présent explique aux parents comment ils peuvent transformer l'éducation de leurs enfants en une pratique spirituelle. Cet ouvrage permettra aussi aux parents de changer leurs habitudes en acceptant de se reconnaître dans le miroir que leurs enfants leur tendent, prenant ainsi conscience de leurs propres schémas inconscients. En étant conscients de ces schémas, ils pourront alors se persuader de les transcender.

Voici ce que l'auteur Peter De Vries a écrit : « Qui parmi nous est assez mûr pour accueillir des enfants avant que ces enfants eux-mêmes n'arrivent ? La valeur du mariage ne réside pas dans la proposition que les adultes engendrent des enfants, mais dans le fait que les enfants engendrent des adultes. » Peu importe que nous soyons mariés ou que nous élevions seuls nos enfants, ces derniers nous aideront certainement à devenir des humains plus mûrs et plus accomplis. Certes, les enfants engendrent des adultes mais, plus important encore, le livre unique de Susan Stiffelman nous révèle comment des enfants peuvent engendrer des adultes *conscients*.

– Eckhart Tolle,
auteur des ouvrages *Le pouvoir du moment présent* et *Nouvelle Terre*

• Introduction •

Dans son travail, Angie était une véritable locomotive. En tant qu'éditrice d'un petit magazine de santé et de bien-être, elle assumait ses tâches avec efficacité, se donnait à fond et respectait toujours les échéances. Bien que son équipe ait souvent eu le sentiment d'être microgérée, Angie faisait son possible pour créer un environnement professionnel séduisant en offrant à ses employés des avantages particuliers, tels que des options de télétravail flexibles et une salle de repos où ils avaient accès à des collations biologiques. Mais Angie menait une vie qui n'était pas entièrement axée sur la productivité. Chaque matin, elle écoutait une méditation guidée avant de se préparer pour sa journée de travail et, avant qu'ils aient des enfants, elle et son mari, Éric, participaient à des retraites de yoga aussi souvent qu'ils le pouvaient.

Éric, qui travaillait à domicile, dirigeait une petite entreprise de commercialisation sur Internet. Il était connu pour sa capacité à penser en dehors des sentiers battus, ce qui lui permettait de connaître un succès croissant, basé sur sa créativité et sur sa réputation de professionnel qui obtenait des résultats probants et respectait scrupuleusement les échéanciers.

Angie et Éric furent ravis lorsque naquit leur fils, Charlie. Ils étaient déterminés à créer une famille radicalement différente de celles où ils avaient grandi. Dans le cas d'Angie, cela signifiait offrir à

son fils un sens de la cohésion et de la communication qui lui avait manqué dans sa famille d'origine; sa mère était une alcoolique qui avait connu une séparation douloureuse, ce qui l'avait poussée à laisser Angie et ses sœurs se débrouiller toutes seules. Les parents d'Éric étaient plus impliqués, mais ils intervenaient de façon trop excessive, contrôlant les activités d'Éric et de sa sœur et leur interdisant d'avoir voix au chapitre. Angie et Éric étaient fermement décidés à offrir à leurs enfants ce mélange de liberté et d'attention qui leur avait fait si cruellement défaut durant leur enfance.

Tandis que Charlie grandissait, Angie et Éric se réjouissaient de sa forte personnalité. Mais il manifestait un tempérament fougueux, ce qui le rendait facilement frustré et difficile à apaiser; lorsqu'il était nourrisson, il avait de violents accès de colère quand les choses ne se déroulaient pas comme il le voulait. Comme ils tenaient à agir de manière aimante et compatissante, ses parents s'efforcèrent d'expliquer au petit Charlie pourquoi il ne pouvait pas toujours obtenir ce qu'il voulait, mais cela ne fit qu'empirer la situation. Et bien qu'il ait été excité par la perspective d'aller à la «grande école», il s'accommoda mal des restrictions qui lui furent imposées lorsqu'il intégra la maternelle. Durant «l'heure du conte», il lui était presque impossible de rester tranquillement assis et, lorsqu'un enfant avait un jouet qu'il désirait, le mauvais contrôle de ses impulsions incitait Charlie à le lui prendre – n'hésitant pas si nécessaire à accaparer le jouet ou à bousculer l'autre enfant.

Peu de temps après qu'il eut intégré la maternelle, Angie et Éric furent convoqués par le directeur de cette école pour évoquer un incident lors duquel Charlie avait violemment poussé l'un de ses camarades. Cette rencontre fut la première d'une longue série d'entrevues où furent abordées les difficultés de Charlie à gérer son comportement. La naissance d'une petite sœur alors que Charlie était âgé de quatre ans eut pour effet de multiplier ses accès de colère. Ses parents s'efforcèrent d'être compréhensifs, mais ils ne savaient pas comment gérer le caractère capricieux de leur fils – suppliant, implorant, négociant, menaçant et, en règle générale, accédant finalement à ses

demandes. Par ses récriminations, Charlie imposait sa loi, et ce, à un point tel qu'Angie et Éric finirent par oublier la paix qu'ils avaient connue avant d'être parents. Par ailleurs, ils étaient gênés d'être le père et la mère d'un de ces « enfants à problèmes », et ils se réveillaient chaque matin avec la peur au ventre en songeant aux sautes d'humeur que leur fils instable leur réserverait ce jour-là.

Angie et Éric avaient sincèrement cru que leur engagement en faveur du développement personnel leur garantissait en quelque sorte qu'il leur serait simple et facile d'élever des enfants. Après tout, ces derniers n'étaient-ils pas influencés par leur environnement ? Ils croyaient aussi que des parents attentifs au sein d'un foyer tranquille et aimant seraient les meilleurs garants de l'harmonie au sein de la famille. Ils durent déchanter. Les méditations matinales d'Angie devinrent vite chose du passé et, bien qu'ils aient essayé par tous les moyens de ne pas sombrer dans ces travers, Angie et Éric se reprochaient souvent leur attitude lorsqu'ils prononçaient des phrases telles que : « Si tu avais géré *de cette manière* l'incident avec Charlie, *plutôt que de cette manière-là*, la crise qui a éclaté aujourd'hui aurait pu être évitée. »

Quand les parents jugent qu'ils sont engagés dans la voie du développement personnel ou quand ils veulent seulement élever des enfants heureux sans drame et sans luttes de pouvoir, ils éprouvent souvent de grandes difficultés à faire face aux réalités de l'éducation parentale, particulièrement lorsque les besoins ou le caractère de leur enfant posent problème.

Ce couple était semblable à de nombreux autres auprès desquels je suis intervenue en tant qu'enseignante, conseillère parentale et psychothérapeute. Quand les parents jugent qu'ils sont engagés dans la voie du développement personnel, ou quand ils veulent seulement élever des enfants heureux sans drame et sans luttes de pouvoir, ils éprouvent souvent de grandes difficultés à faire face aux réalités de l'éducation parentale, particulièrement lorsque les besoins ou le caractère de leur enfant posent problème.

Même lorsque nous avons des enfants relativement faciles à élever, nous devons nous adapter et accepter de faire passer les désirs et

les besoins d'un autre être humain avant les nôtres, et ce, jour après jour. Des nuits sans sommeil aux luttes incessantes pour qu'ils fassent leurs devoirs, nous prenons conscience, au fil du temps, que nous devons développer sans cesse de nouvelles qualités comme la tolérance, la persistance, et la capacité à relire indéfiniment le même livre. Ceux qui se considèrent comme portés vers la spiritualité reconnaissent parfois qu'ils se sentent mortifiés de se voir dépourvus de toute spiritualité au contact de leurs enfants. Des mots qu'ils n'auraient jamais cru pouvoir prononcer semblent s'échapper – crument – de leurs lèvres, des mots n'ayant rien de très éclairé !

Pourtant, comme Angie et Éric, nous découvrons souvent que notre enfant est l'être qui peut nous en apprendre le plus sur nous-mêmes. Il s'agit là de la thématique essentielle de *L'art d'être un parent présent*.

Dans un chapitre ultérieur, nous reviendrons sur le cas d'Éric et Angie pour découvrir comment les défis posés par Charlie ont pavé la voie d'une expérience parentale bien plus saine et comment cette expérience leur a permis de guérir d'anciennes blessures issues de leur enfance. Maintenant, permettez-moi de vous en dire plus sur ma propre expérience.

Nous découvrons souvent que notre enfant est l'être qui peut nous en apprendre le plus sur nous-mêmes.

Mon expérience de la maternité

Lorsque j'avais quinze ans, je vivais dans l'État du Kansas. Un jour, mon frère aîné quitta la maison pour poursuivre ses études universitaires de premier cycle. Quand il partit, il me laissa un mot dans lequel il me recommandait la lecture d'un livre qu'il avait déposé dans ma chambre : *L'autobiographie d'un yogi* par Paramahansa Yogananda. Cet ouvrage demeura sur une étagère de ma bibliothèque durant deux ans. Puis, un jour, je me mis à le feuilleter et je fus totalement envoûtée par le voyage initiatique de cet Indien qui aspirait à connaître la nature du divin.

Ce livre atypique éveilla en moi un sentiment si profond qu'après avoir dévoré la dernière page je pris mon vélo, je me rendis au centre commercial Prairie Village, j'introduisis quelques pièces de monnaie dans un téléphone public et je composai le numéro du siège social de la fondation californienne Yogananda. Lorsque la standardiste me répondit, je m'écriai : «Je veux connaître Dieu.»

Durant environ un an, j'ai médité selon la tradition Yogananda en me basant sur les instructions que l'Association de la réalisation du soi (Self-Realization Fellowship) m'envoyait chaque semaine par la poste. J'ai donc commencé à pratiquer le yoga et à explorer différents types de méditation, me fixant sur celle qui me correspondait le mieux tout en cultivant d'autres pratiques qui nourrissaient mon cœur et mon âme. J'étais devenue si dépendante de la paix que j'expérimentais lors de mes séances de méditation quotidiennes que je me sentais mal durant toute la journée si je ne pouvais méditer le matin, et cet état d'insatisfaction perdurait jusqu'à ce que je puisse trouver le temps d'entrer à l'intérieur de moi-même.

Dix-huit ans plus tard, je suis devenue mère. J'ai dû alors abandonner ma routine matinale, tout en m'efforçant de conjuguer mon expérience intérieure avec les exigences plus pragmatiques de la vie de famille. Lorsque j'étais trop obnubilée par l'abandon de ma quête d'«élévation spirituelle», j'éprouvais du ressentiment et une forme de crispation. Je devais donc m'efforcer de savourer, et non pas seulement de tolérer, les moments simples de la vie ordinaire – changer une couche, lire une histoire, ou nettoyer les dégâts causés par les jeux de mon fils.

Un jour, je me suis retrouvée dans la cuisine en train de préparer un sandwich au fromage fondu à mon fils. Alors que je me trouvais près de la cuisinière en attendant que le fromage fonde, j'ai ressenti pleinement, par une sorte d'extension de la conscience, ce qui se déroulait en cet instant précis. Là, à l'autre bout de la

Je devais donc m'efforcer de savourer, et non pas seulement de tolérer, les moments simples de la vie ordinaire – changer une couche, lire une histoire, ou nettoyer les dégâts causés par les jeux de mon fils.

pièce, je contemplais un miracle qui se manifestait sous la forme d'une personne qui m'était plus précieuse que le battement de mon cœur, et à qui je pouvais exprimer mon amour par le truchement d'un sandwich. Je fus alors submergée de gratitude, me rendant compte soudain que ce que j'éprouvais ne devait en aucun cas constituer une expérience isolée. En effet, si je le choisisais vraiment, je pouvais vivre plus intimement avec cette sorte d'ouverture du cœur tandis que je vaquais à mes activités quotidiennes de mère de famille.

Pour moi, élever un enfant fut l'expérience transformationnelle la plus significative de ma vie. Je m'asseyais pour méditer aussi souvent que je le pouvais – rarement au début, mais de plus en plus souvent au fur et à mesure que mon fils grandissait. M'abreuver à mon puits intérieur de quiétude et de joie me procure un immense plaisir, et la méditation influence sans l'ombre d'un doute le «moi» qui se manifeste au monde. Mais j'ai aussi fini par comprendre que vivre spirituellement signifiait mener une vie aussi présente et ouverte à l'esprit que possible, et ce, indépendamment du rituel que j'aurais pu pratiquer ce matin-là.

Dans *L'art d'être un parent présent*, je vous invite à entreprendre un voyage initiatique qui apportera joie, paix et transformation personnelle dans votre éducation parentale quotidienne. Vous découvrirez des stratégies qui vous aideront à gérer avec plus de conscience les hauts et les bas des relations parents-enfants dans la vie de tous les jours tout en apprenant comment désamorcer les déclencheurs qui pourraient vous faire perdre (ou temporairement oublier) votre équanimité.

Je vous invite également à explorer les moyens d'introduire plus de spiritualité dans votre foyer – même si vous n'êtes pas particulièrement enclins à la religion ou si vous avez des enfants qui considèrent que tout ce qui est de nature vaguement spirituelle n'est pas très «chouette».

Tout au long de ce livre, je vous ferai part de certaines qualités que je considère comme essentielles pour transformer un enfant en un adulte conscient, confiant et attentionné. Finalement, je vous

apprendrai à utiliser quelques outils pratiques qui vous aideront à être un parent présent, qui préfère répondre avec flexibilité et offrir des choix plutôt que de réagir sous l'emprise de la frustration, de la colère ou de la peur.

Quand la relation avec nos enfants est imprégnée d'une présence et d'un engagement résolu, ces derniers sont plus enclins à faire appel à nous, plutôt qu'à leurs amis, pour des conseils et du soutien. De plus, les enfants qui se sentent aimés, reconnus et chéris – tels qu'ils sont – sont naturellement plus motivés à accepter ce que leurs parents leur demandent car une des caractéristiques de la nature humaine est de coopérer avec ceux auxquels nous nous sentons étroitement reliés.

Que vous soyez un fervent praticien de spiritualité ou que vous cherchiez tout simplement à être un parent plus conscient, élever des enfants en étant totalement présent vous apportera l'amour, l'apprentissage et la joie véritable que peut conférer l'éducation parentale.

Bienvenue à l'aube de ce voyage ! Il peut maintenant commencer.

MAINTENANT, C'EST VOTRE TOUR

Pour cette section et d'autres sections similaires dans ce livre, veuillez visiter www.SusanStiffelman.com/PWPextras, et ce, afin que je puisse vous guider durant cet exercice.

Quand je procède à une séance de formation pratique avec des parents, je commence par leur demander de s'imaginer qu'ils raccrochent leur téléphone à la fin de la séance avec le sentiment que le temps que nous avons passé ensemble a été bien utilisé. Pour ce faire, je les invite à considérer ce qui pourrait rendre cette assertion véridique. «Vous sentez-vous mieux parce que vous disposez maintenant d'un plan qui vous permet de gérer un problème spécifique ou peut-être parce que vous comprenez mieux ce qui a pu créer un problème particulier avec votre enfant? Ou croyez-vous que vous serez soulagé parce que vous serez alors plus désireux d'accomplir de petits changements dans votre vie de famille plutôt que de vous imaginer que vous devez tout changer du jour au lendemain? Peut-être aussi serez-vous plus susceptible de vous pardonner ou plus apte à comprendre les raisons pour lesquelles vos enfants vous irritent et ce que vous pouvez faire pour garder votre calme, même lorsque la situation est difficile.»

Je me suis rendu compte que la pratique de cet exercice aide mes clients à distinguer clairement le type de changement qu'ils souhaiteraient apporter dans leur vie, et ce, en se basant sur notre travail commun.

Permettez-moi de vous demander d'agir de manière similaire. Marquez une pause durant quelques instants – peut-être en fermant les yeux ou en mettant la main sur votre cœur – et imaginez-vous en train de refermer ce livre en vous sentant heureux et excité parce que vous aurez fait une découverte ou eu une révélation. Après avoir lu *L'art d'être un parent présent*, peut-être aurez-vous réussi à améliorer un aspect de votre vie de famille où vous devez lutter le plus en tant que parent. Y a-t-il une dimension de votre vie familiale dont vous êtes satisfait et que vous souhaiteriez privilégier encore plus? Que souhaiteriez-vous changer?

Soyez conscient de ce à quoi vous souhaiteriez que ressemble idéalement votre vie familiale, en imaginant, pour ce faire, des rapports plus sains et plus aimants avec votre enfant, ainsi qu'avec vous-même. En vous fixant une intention claire ou un résultat escompté, vous pourriez vous rendre compte que vous obtiendrez plus en travaillant à partir de la documentation et des données contenues dans cet ouvrage, particulièrement si vous voulez prendre quelques notes auxquelles vous pourrez vous référer de temps à autre.

Je vous conseille d'utiliser ce journal personnel pour vous interroger sur ce qui fonctionne dans votre vie parentale et sur ce que vous souhaiteriez développer, modifier ou transformer dans les relations que vous entretenez avec votre enfant, votre partenaire de vie et ultimement avec vous-même.