

## TABLE DES MATIÈRES

<b><i>Introduction</i></b> .....	7
<i>Le couple et la parentalité</i> .....	8
<i>Un chemin vers plus de conscience</i> .....	9

### *Première partie* **LA RELATION**

<b>CHAPITRE I : UN MONDE RELIÉ</b> .....	15
<i>De l'enfance à la parentalité</i> .....	16
<i>La tapisserie de la vie</i> .....	19
<i>Être séparés en étant reliés</i> .....	24
<i>Où que vous soyez, vous pouvez partir de là</i> .....	29
<b>CHAPITRE II : LA FAMILLE IMAGO</b> .....	33
<i>Du conte de fées à la biographie</i> .....	34
<i>Vers un modèle pour les relations familiales</i> .....	35
<i>Redire toute l'histoire</i> .....	39
<i>Voici ce qu'un parent peut faire</i> .....	44
<i>La puissance de ce qui est oublié</i> .....	47
<i>Les ressorts de l'histoire</i> .....	50
<i>Un exemple de dialogue intentionnel</i> .....	53
<i>Des possibilités pour un futur conscient</i> .....	55
<b>CHAPITRE III : LE PARENT INCONSCIENT</b> .....	57
<i>Nous sommes tous inconscients</i> .....	58
<i>Les réactions du parent inconscient</i> .....	62
<i>La symbiose</i> .....	67
<i>Comment savoir si vous êtes fusionnel ?</i> .....	71

<i>Les styles de parents inconscients</i> .....	77
<i>Ce que pense un parent inconscient</i> .....	85
<b>CHAPITRE IV : CE QUE NOUS ENSEIGNE L'ENFANT</b> .....	87
<i>Une connexion dynamique</i> .....	87
<i>Le moi fragmenté</i> .....	92
<i>L'entièreté perdue</i> .....	97
<i>Le parent comme élève</i> .....	103
<i>L'enfant comme maître</i> .....	104
<i>L'éducation d'une mère</i> .....	107
<i>Le dialogue : un outil de découverte</i> .....	111
<i>Le retour des autres adultes</i> .....	114
<i>Apprendre de ses propres réactions</i> .....	116
<i>Les observations du partenaire</i> .....	119
<b>CHAPITRE V : LE DIALOGUE INTENTIONNEL</b> .....	121
<i>Les processus du dialogue intentionnel</i> .....	123
<i>Quand employer le dialogue intentionnel ?</i> .....	127
<i>Des exemples de miroir</i> .....	130
<i>Des exemples de validation</i> .....	137
<i>Des exemples d'empathie</i> .....	140
<i>Les interactions inconscientes</i> .....	142
<i>Communiquer avec les enfants d'âge préscolaire</i> .....	144
<i>Et pour une bonne communication</i> .....	146
<i>Faites l'essai !</i> .....	148
<b>CHAPITRE VI : LE PARENT CONSCIENT</b> .....	151
<i>La transmission des valeurs</i> .....	152
<i>Le dialogue, catalyseur de la parentalité consciente</i> ....	156
<i>La sécurité, le soutien, la structure</i> .....	163
<i>Le cercle relationnel</i> .....	177
<b>CHAPITRE VII : APPRENDRE À GRANDIR</b> .....	179
<i>L'exemple de deux parents : Anita et Tim</i> .....	182
<i>L'exemple d'un parent seul : Karen</i> .....	194
<i>Le chemin de guérison</i> .....	208

*Deuxième partie*  
**DÉCOUVRIR SON ENFANT**

<b>CHAPITRE VIII : UNE VUE D'ENSEMBLE</b> . . . . .	211
<i>Les rythmes de l'enfance</i> . . . . .	211
<i>Une progression en spirale</i> . . . . .	214
<i>Le développement du cerveau</i> . . . . .	216
<i>Retour sur le miroir</i> . . . . .	218
<i>Comment lire les chapitres sur le développement ?</i> . . . . .	222
<b>CHAPITRE IX : LE STADE DE L'ATTACHEMENT</b> . . . . .	225
<i>Les besoins de l'enfant stade de l'attachement</i> . . . . .	227
<i>Les blessures au stade de l'attachement</i> . . . . .	230
<i>Le parent minimiseur au stade de l'attachement :</i>	
<i>l'éviteur</i> . . . . .	231
<i>Le parent maximiseur au stade de l'attachement :</i>	
<i>l'accrocheur</i> . . . . .	231
<i>L'exemple de deux parents : Pat et Jeff</i> . . . . .	234
<b>CHAPITRE X : LE STADE DE L'EXPLORATION</b> . . . . .	238
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'exploration</i> . . . . .	240
<i>Le parent minimiseur au stade de l'exploration :</i>	
<i>le distanceur</i> . . . . .	242
<i>Le parent maximiseur au stade de l'exploration :</i>	
<i>le poursuiveur</i> . . . . .	243
<i>L'exemple de deux parents : Anne et Jean</i> . . . . .	244
<b>CHAPITRE XI : LE STADE DE L'IDENTITÉ</b> . . . . .	250
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'identité</i> . . . . .	252
<i>Le parent minimiseur au stade de l'identité :</i>	
<i>le contrôleur</i> . . . . .	255
<i>Le parent maximiseur au stade de l'identité :</i>	
<i>le diffus</i> . . . . .	257
<i>L'exemple de deux parents : Élisabeth et Gérard</i> . . . . .	258
<b>CHAPITRE XII : LE STADE DE LA COMPÉTENCE</b> . . . . .	265
<i>Les besoins de l'enfant au stade de la compétence</i> . . . . .	269

<i>Le parent minimiseur au stade de la compétence :</i>	
<i>le compétiteur</i> .....	272
<i>Le parent maximiseur au stade de la compétence :</i>	
<i>le manipulateur</i> .....	274
<i>L'exemple de deux parents : Suzanne et Stéphane</i> .....	275
<b>CHAPITRE XIII : LE STADE DE L'INTÉRÊT</b> .....	281
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'intérêt</i> .....	285
<i>Le parent minimiseur au stade de l'intérêt : le solitaire</i> ..	288
<i>Le parent maximiseur au stade de l'intérêt : le sauveur</i> ..	289
<i>L'exemple de deux parents : Monique et Martin</i> .....	290
<b>CHAPITRE XIV : LE STADE DE L'INTIMITÉ</b> .....	296
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'intimité</i> .....	299
<i>Le parent minimiseur au stade de l'intimité :</i>	
<i>le rebelle</i> .....	304
<i>Le parent maximiseur au stade de l'intimité :</i>	
<i>le conformiste</i> .....	306
<i>L'exemple de deux parents : Gail et Tony</i> .....	306
<b>Conclusion</b>	
<b>LES POSSIBILITÉS POUR UN FUTUR CONSCIENT</b> .....	313
<i>L'essence de l'enfant</i> .....	315
<i>Être parent</i> .....	315
<i>Tout est relié</i> .....	317
<i>Où en sommes-nous ?</i> .....	317

## DE LA CONNAISSANCE À L'ACTION

<b>Exercices pour une parentalité consciente</b> .....	325
<b>Partie 1: Vous connaître en tant que parent</b> .....	329
Exercice 1 : Questionnaire au parent .....	329
Exercice 2 : Identifier votre style de parent .....	331
Exercice 3 : Établir des limites .....	333
Exercice 4: Votre défi parental .....	334
Exercice 5 : Trouver votre point de croissance en tant que parent ..	336

<b>Partie 2 : Comment vos parents ont-ils pris soin de vous ?</b>	341
Exercice 6 : Vos croyances personnelles . . . . .	341
Exercice 7: Ressentis, craintes et défenses . . . . .	343
Exercice 8 : L'implication de vos parents avec vous en tant qu'enfant . . . . .	345
Exercice 9 : Quelles limites vos parents vous ont-ils fixées ? . . . .	347
 <b>Partie 3 : Comprendre votre relation . . . . .</b>	 348
Exercice 10 : Vue d'ensemble de la relation . . . . .	348
Exercice 11 : Vos croyances sur vous-même dans la relation avec votre partenaire . . . . .	349
Exercice 12 : Identifier vos peurs dans la relation . . . . .	351
Exercice 13 : Votre principal problème dans la relation . . . . .	352
Exercice 14 : Les opportunités de croissance dans votre relation . .	354
Exercice 15 : Le dialogue de couple . . . . .	355
Exercice 16 : Le processus pour reromantiser et pour revisualiser . .	356
 <b>Partie 4 : Plan de croissance et de guérison . . . . .</b>	 358
Exercice 17 : L'utilisation de vos connaissances . . . . .	358
Exercice 18 : Un plan de croissance et de guérison . . . . .	360
 NOTES . . . . .	 361

## *Introduction*

Cet ouvrage considère une question qui implique un enjeu des plus importants, la relation parent/enfant. Nous avons tous deux divorcé et nous nous sommes remariés. Pour constituer notre famille recomposée de six enfants, avec des personnalités très différentes, nous avons dû beaucoup travailler. Se donner du mal pour élever un enfant est gratifiant à double titre : celui de voir son enfant s'épanouir et celui de se retrouver plus centré et plus authentique à chaque fois qu'on se relève d'un échec, qu'on résout un conflit et qu'on négocie intentionnellement une difficulté. Nous avons appris que ce que nous donnions à nos enfants était aussi un cadeau pour nous.

Nous ne disons pas que ce fut facile ou que nous étions toujours conscients des cadeaux. Le plus souvent, la parentalité a été une tâche difficile au jour le jour, étant donné que nos propres modes d'éducation avaient été parfois différents. Ce n'est pas une tapisserie harmonieuse, mais plutôt des pièces de tissu différentes qui nous ont maintenues ensemble.

Tous nos enfants ont été nos maîtres. Par exemple, pour être des parents conscients, nous avons travaillé avec eux notre outil principal : le dialogue relationnel. Nous n'avons ni inventé ces idées, ni dit à nos enfants comment faire. Ils ont été nos partenaires en apprenant à mettre en œuvre ces idées dans notre famille réelle, avec des enfants réels et des parents réels. Nos propres fragilités, nos incompréhensions et nos erreurs constituent la trame de ce livre. Il y a eu des moments où nous avons été submergés par nos frustrations et par notre épuisement, et nous avons dû nous reconforter avec la conviction que ce qui compte est de continuer la tâche en réfléchissant davantage sur nous et sur les changements que nous voulions opérer.

Notre couple a été un laboratoire. Notre collaboration nous a permis de créer ensemble une théorie de la relation intime, que nous

avons appelée la « Thérapie Relationnelle Imago ». Nous avons découvert que le cœur de cette théorie sur le couple faisait aussi sens pour la parentalité.

Dans notre travail, nous avons appris que notre transformation personnelle affecte nos enfants, qui peuvent alors grandir en laissant libre cours à leurs capacités vitales innées. Ils iront mieux et seront plus heureux — et auront moins tendance, quand ils seront adultes, à chercher à se remettre de leur enfance. Nos enfants nous donnent des indications sur la manière de guérir nos blessures les plus profondes, particulièrement dans les moments où ils nous font le plus réagir. C'est alors que les parents peuvent se tourner l'un vers l'autre, avec la connaissance reçue de leurs enfants, et travailler à créer ensemble un couple conscient. Pour l'essentiel, il s'agit de retrouver un état d'entière émotionnelle et de rendre nos enfants capables d'en faire autant. Ce processus fait de la parentalité une œuvre spirituelle.

Parce que nous mettons l'accent sur l'impact de l'enfance dans le couple, on nous a demandé d'écrire un ouvrage destiné aux parents. Nous avons d'abord hésité. Nous nous débattions avec nos propres efforts pour constituer une famille recomposée, et nos aînés éprouvaient des difficultés car nous n'avions pas encore découvert la parentalité consciente. Nous avions tant à apprendre que nous ne pensions pas avoir beaucoup à dire. Nous savions que nous avions besoin d'apprendre avant d'enseigner.

Nous avons appris. Et maintenant que nous pouvons partager, nous nous considérons encore en apprentissage. Nous sommes parvenus à la conclusion qu'il n'y a pas d'experts en parentalité — seulement des parents et des enfants qui progressent. Nos relations avec nos aînés se passent mieux, et celles avec nos plus jeunes vont exceptionnellement bien. Mais nous préférons nous voir comme des ressources plutôt que comme des modèles.

### *Le couple et la parentalité*

Certes, il existe beaucoup de supports — des livres, des revues, des stages, etc. — qui fournissent de bonnes idées pour être meilleurs parents et éprouver plus de plaisir à l'être. Mais il nous semble qu'il y a encore du nouveau à dire sur le sujet.

Avec les années, les chercheurs, les psychologues et les éducateurs ont beaucoup appris sur les enfants. Mais il n'y a eu que peu de recherche sur la relation parentale elle-même. Nous en savons plus sur l'enfant comme entité individuelle que sur la façon dont l'enfant et le parent fonctionnent ensemble, dans le lien qui les réunit et les façonne tous deux. Nous en savons beaucoup sur la façon de préserver la vie de l'enfant, mais nous savons moins comment garder *le lien* avec l'enfant, ce lien qui se réalise dans le cadre unique de la relation parentale.

En approfondissant davantage la relation entre parents et enfants, nous sommes parvenus à cette conclusion étonnante : les personnes qui réussissent le mieux leur relation de couple sont celles qui réussissent le mieux la relation parentale. Pourquoi ? En partie, parce que le couple et la parentalité ont beaucoup de points communs. En effet, dans les deux cas, la progression se fait fondamentalement par stade. Dans les deux cas, tout commence avec l'attachement romantique, passe ensuite par la lutte de pouvoir, pour aboutir (si vous êtes intelligent et chanceux !) à une saine interdépendance. Et l'imgo, qui est l'image interne de nos parents, façonne fondamentalement les deux relations. *Le choix de notre partenaire est influencé par l'image interne inconsciente que nous avons de nos parents. Et la façon dont nous sommes parents est aussi profondément influencée par les expériences intériorisées que nous avons vécues avec nos parents durant l'enfance.*

D'un autre côté, il y a des différences évidentes entre la conjugalité et la parentalité. Ne vous attendez pas à ce que vos enfants satisfassent vos désirs comme vous espérez que votre partenaire le fera. Et vos obligations, vos responsabilités envers vos enfants sont sensiblement différentes de celles envers votre partenaire.

### *Un chemin vers plus de conscience*

Mais au cœur des deux relations, si elles sont bonnes, il y a l'engagement de devenir plus conscient — de vous-même, de l'autre et des façons dont l'imgo influence vos choix et vos comportements. Les parents qui réussissent, que ce soit dans le couple ou dans la parentalité, sont ceux qui s'engagent à devenir plus conscients. Ils veulent voir ce qu'il y a de caché en eux et, sans préjugé, comprendre



le lien entre leur blessure passée et leur fonctionnement actuel. Ils sont capables de dépasser leurs élans d'autoprotection pour favoriser des réponses centrées moins sur eux-mêmes que sur la relation.

Apprendre à vivre ainsi demande un effort. La plupart n'en ont pas l'habitude, et c'est souvent difficile. Toutefois, ce qui en résulte donne sens à la vie. Il y a tous les bénéfices qui proviennent des bonnes relations entre les personnes, mais aussi plus d'harmonie en vous, et une expérience de vie qui vous relie profondément à votre entourage. Vivre avec la conscience éveillée, c'est vivre comme si l'univers et vous étiez accordés, vibrant du même accord musical.

Quand vous vous autorisez à percevoir les contours de votre propre histoire émotionnelle ainsi que ceux de vos interactions familiales courantes, vous devenez plus puissants. Vous vous voyez comme vous êtes réellement et vous voyez vos enfants comme ils sont réellement. Par le simple effet de cette conscience accrue, vous pourrez mieux éviter les erreurs et vous serez davantage capable d'obtenir effectivement ce que vous voulez pour vous-même et pour les enfants que vous aimez.

Alors comment devenir plus conscient<sup>1</sup> ? C'est le sujet de notre livre. Nous ne cherchons pas à donner un « mode d'emploi » pour parents, même s'il y a pas mal de suggestions concrètes. En fin d'ouvrage, figurent toutefois des exercices pour ceux qui veulent comprendre 1) comment leurs parents se sont-ils occupés d'eux ? 2) quels genres de parents sont-ils maintenant eux-mêmes ? 3) dans quelle mesure ce qu'ils vivent avec leur partenaire influence-t-il leur façon d'être parent ? Tout cela avec un plan pour progresser et opérer des changements. Nous voulons mettre l'accent sur une parentalité réactivée par une nouvelle compréhension des potentialités présentes dans la relation parent/enfant. Ce travail de parentalité consciente est un processus dont l'effet bienfaisant s'exerce dans la vie quotidienne, et les paroles échangées permettront de progresser sur le plan moral et émotionnel. Quand un parent donne à l'enfant ce dont il a besoin, il reçoit en retour les tendres soins qui lui sont nécessaires pour guérir ses propres blessures, complétant ainsi le cercle d'amour qui les dépasse tous deux.

Tout parent est unique, tout enfant est unique, et la relation entre eux est plus profonde et plus complexe que tout ce qu'on peut inventer. Nous ne voulons pas banaliser la richesse de l'expérience humaine en vous laissant croire que les interactions avec l'enfant

sont simples et prédictibles. Notre but est plutôt de vous aider à comprendre qui vous êtes, à découvrir qui est votre enfant, et à développer vos compétences parentales grâce à une prise de conscience éclairée de la façon dont les enfants grandissent habituellement.

Si cela vous semble hors d'atteinte, rassurez-vous, cela ne demande aucun talent, aucune compétence spécifique. Tous les parents peuvent devenir plus conscients dès lors qu'ils choisissent de le faire. La conscience est un état naturel accessible à tous. Il n'y a que deux prérequis : avoir conscience de ne pas être aussi conscient que vous le voudriez, et vouloir engager une profonde réflexion sur vous-même.

Pour commencer simplement, persuadez-vous que la parentalité consciente vaut mieux que la parentalité inconsciente<sup>2</sup>. Réfléchissez à ce que vous lisez et voyez comment l'appliquer à vous-même. Puis pratiquez les techniques recommandées avec vos propres enfants et observez. Si cela fonctionne, engagez-vous dans la parentalité consciente, et vous serez capable, à la fin du livre, de continuer par vous-même. Nous pensons que tout parent peut apprendre à devenir meilleur parent, et c'est dans cet esprit que nous vous livrons nos observations et nos suggestions.

Cet ouvrage est écrit aussi bien pour le parent seul, pour celui en couple, pour celui d'une famille recomposée, pour celui qui a déjà bien fait, que pour celui qui pense qu'il reste un long chemin à parcourir. Notre intention n'est pas de blâmer les parents pour les difficultés que leurs enfants peuvent rencontrer, mais de montrer comment, dans notre monde imparfait et à notre stade d'évolution incomplet, nos parents ont été imparfaits et que nous sommes parents avec nos enfants d'une façon imparfaite, mais sous des formes qui peuvent être comprises et modifiées. Le blâme n'a pas sa place ici. Ce qui nous intéresse, c'est de voir les choses telles qu'elles sont et d'accepter la vérité. Quand nous aurons les données dont nous avons besoin, nous verrons ce que nous pouvons changer.

Nous savons que vous voulez apprendre à être meilleur parent *tout de suite*, sans arrêter d'apprendre d'autres choses importantes dans votre vie. C'est pourquoi nous vous invitons à nous rejoindre et à explorer cette nouvelle vision pour une sorte de parentalité qui préserve votre entièreté et celle de votre enfant.