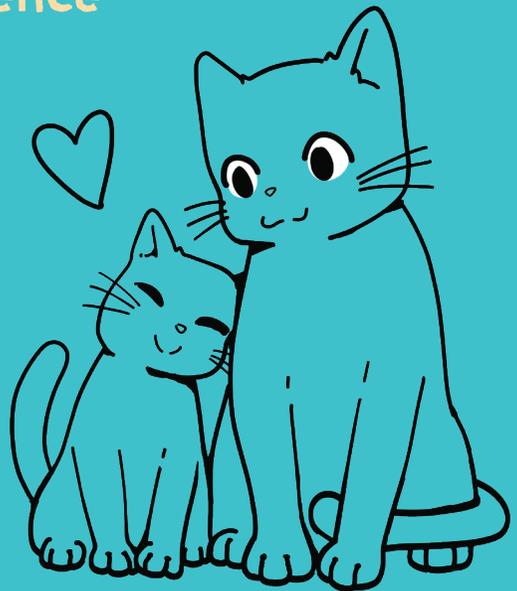


Mitsiko  
Miller

# PETIT GUIDE DE CROISSANCE PARENTALE

Pour une vie de famille sereine,  
en pleine conscience





Mitsiko  
Miller

PETIT GUIDE  
DE CROISSANCE  
PARENTALE

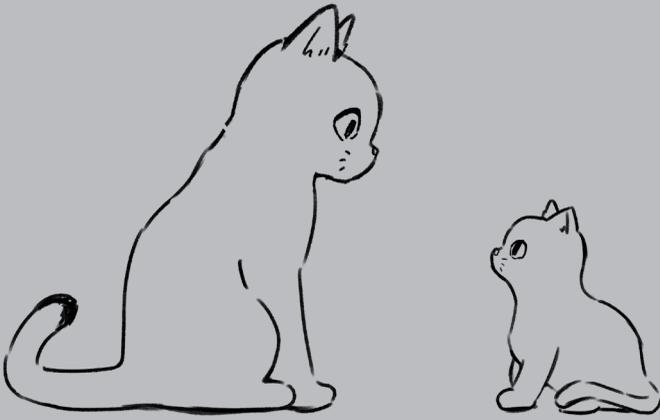
Pour une vie de famille sereine,  
en pleine conscience

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> . . . . .	11
<b>Chapitre 1</b> LE BONHEUR EN FAMILLE . . . . .	19
La tyrannie du succès . . . . .	21
La souffrance est optionnelle . . . . .	25
Aimer est un verbe d'action . . . . .	27
Les humains d'abord . . . . .	36
Nous avons perdu nos coutumes et rituels de repos . . . . .	41
Savourer le moment présent . . . . .	49
<b>Chapitre 2</b> LA GESTION DU STRESS . . . . .	57
Voir l'éléphant . . . . .	62
La science du stress . . . . .	66
Apprivoiser le stress . . . . .	71
Gérer son stress plutôt que de <i>réagir</i> au stress . . . . .	75
S'affranchir de la peur . . . . .	94
C'est quoi, être parent ? . . . . .	95
La « musturbation » mentale . . . . .	99
Sortir de la tornade . . . . .	103
Devenir maître de son être . . . . .	106
<b>Chapitre 3</b> LA COMMUNICATION . . . . .	115
Être parfaitement imparfait . . . . .	122
Sortir des reproches : la relation klaxon . . . . .	125
L'écoute de soi : l'auto-empathie . . . . .	132



Cultiver le terreau fertile. . . . .	134
Entendre l'autre . . . . .	136
La réponse-habilité . . . . .	144
Reconnaître la réalité de l'autre . . . . .	148
Écouter, en pleine présence. . . . .	152
Se relâcher pour se détendre. . . . .	156
Réparer. . . . .	157
S'ouvrir à entendre un refus . . . . .	161
Outils . . . . .	165
<b>Chapitre 4 LES VALEURS FAMILIALES . . . . .</b>	<b>175</b>
S'actualiser en mettant ses croyances à jour. . . . .	181
Traverser la rivière ensemble . . . . .	189
Sortir de la pensée monolithique. . . . .	191
Cultiver le NOUS. . . . .	193
Sortir de notre zone de confort . . . . .	200
L'ouverture à l'autre : observer nos attentes irréalistes . . . . .	203
Nos valeurs familiales . . . . .	206
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Notes bibliographiques . . . . .</b>	<b>223</b>
<b>Remerciements . . . . .</b>	<b>227</b>



# INTRODUCTION

Soyons le changement. Une devise sur laquelle je médite tous les jours de ma vie.

Je suis née dans les années 1970, à l'ère du disco et des chaussures Pepsi, mais aussi au temps du conflit nord-irlandais, de la guerre du Vietnam et de la menace de la guerre nucléaire entre les forces américaine et soviétique. Les survivants de la Shoah dans mon quartier arboraient sur leur avant-bras le tatouage des camps comme des témoins de la folie humaine. Cette image s'est gravée dans ma mémoire. Les affres de la Seconde Guerre mondiale se sont infiltrées dans le mutisme de ma mère et les terreurs nocturnes de mon grand-oncle. J'ai mesuré chaque jour l'influence d'une division ethnique, culturelle, religieuse et linguistique par le racisme. Très tôt, j'ai contemplé la souffrance que nous entretenions dans ces fossés séparant les humains les uns des autres. Et une question montait, inévitablement : comment cesser cette fragmentation et apprendre du passé ?

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde. » Ces mots de Gandhi résonnent dans tout mon être comme un battement de cœur. Jeune, j'exprimais ce besoin d'unité par la performance poétique, la musique et la danse. Et lorsque je suis devenue parent, j'ai senti l'appel d'enseigner cette aptitude à adopter de nouvelles perspectives dans nos relations interpersonnelles. Comment troquer la division contre

l'acceptation de la diversité? Comment retrouver l'union, la coopération? Je me suis rendue à l'évidence que ça commence par la connexion avec soi.

Pour cultiver l'entente, il est essentiel de nous ouvrir d'abord à notre monde intérieur et d'avoir de la compassion pour toutes les parties qui vivent en nous : notre petit lapin qui court, toujours pressé ; notre pompier hypervigilant qui cherche, infatigable, le prochain feu à éteindre ; notre critique qui scrute et évalue tous nos faits et gestes ; notre enfant intérieur en quête d'amour et de sécurité ; notre ego, qui a soif de reconnaissance, et combien d'autres. Plus nous accueillons toutes les facettes de notre personnalité et nous autorisons à les réconcilier, plus nous acceptons les autres tels qu'ils sont.

Vivre en cohérence avec soi apporte tant de sérénité, loin du rendement et de la course effrénée du quotidien. C'est simple. Et simple ne veut pas dire facile. Les tentations à la comparaison, à la performance et au maintien du clivage sont tellement grandes. Il suffit d'aller sur les réseaux sociaux pour dresser un état des lieux. L'opposition et la division y règnent en maîtres : nous sommes *pour* ou *contre* quelque chose. Et cette rivalité s'insinue jusque dans la parentalité : *pour* ou *contre* la punition, *pour* ou *contre* l'allaitement, *pour* ou *contre* le cododo et, plus récemment, *pour* ou *contre* la parentalité positive. C'est effarant de constater ces retranchements, parfois même au sein des cellules familiales. Chacun reproche à l'autre de *mal* faire ou de ne pas posséder la solution à tous les maux. Yaka... Taka... diront certains. «Y a qu'à faire ceci, t'as qu'à faire cela.» Et d'autres affirmeront tout et son contraire. Qui croire?

C'est dans ce contexte que je nous encourage à développer l'écoute de notre propre intuition de parent. Plus nous nous enfonçons dans ce culte de la performance, si chère à notre société, plus elle s'infiltré dans toutes les sphères de notre vie : au travail, dans nos activités censées être relaxantes ou amusantes, dans nos relations et... dans notre parentalité. Si nous

n'écoutons pas notre boussole *interne*, il y aura toujours un doute et quelqu'un pour venir le combler.

Devenir parent comporte son lot de défis, et le plus grand d'entre tous est de mesurer à quel point notre filet social, ce village censé nous soutenir et nous accompagner dans la traversée de ce passage difficile de la vie, s'est défait. Je suis sidérée de constater l'énorme pression que la plupart d'entre nous, parents, reçoivent aujourd'hui des réseaux sociaux, de leur entourage et, hélas, de leur critique intérieur. Mais le défi le plus surprenant est probablement de découvrir combien l'enfant que nous avons été a manqué d'écoute, d'amour et de tendresse, et combien cela se répercute dans nos relations familiales.

Être parent, c'est jongler avec de (trop) nombreuses responsabilités parentales, auxquelles s'ajoutent tous les nouveaux apprentissages, les adaptations sur le plan physique, émotionnel ou relationnel, l'isolement, la charge mentale et la pression écrasante de vouloir toujours *bien faire*, qui peut facilement mener au *burn-out*.

Lorsque nous sommes à bout de souffle, tout est perçu comme une urgence, et nous courons dans tous les sens, comme une poule sans tête. C'est dans cet état que nous ouvrons la porte à la microgestion, ce manque de recul qui nous incite à répéter les mêmes comportements et qui ne fait qu'entretenir le stress! Combien de parents vivent le chaos du matin et les crises en lien avec la gestion des écrans sans remède efficace? Nous perdons un temps fou et une énergie précieuse que nous n'avons pas à trouver des solutions dans la hâte. Évidemment, les débouchés ne tiennent pas la route et ne font que colmater la brèche dans un barrage déjà prêt à craquer. D'autant plus qu'agir sous l'impulsion de nos émotions, sans prendre le pouls de la situation ou sans consulter les autres, court-circuite tout potentiel de retour au calme et de coopération familiale... en plus de saper notre moral et celui de nos proches!

Une étude postpandémique de l'American Psychological Association (APA) a conclu que nous sommes plus stressés que jamais<sup>1</sup>. Les données de cette étude démontrent que 48 % des parents déclarent se sentir complètement écrasés par leur stress. Encore plus inquiétant, 62 % des parents affirment que personne ne comprend à quel *point* ils sont stressés. Quelle tristesse ! Ces statistiques s'observent également du côté du Québec, où près de la moitié des parents disent s'imposer trop de pression quant à leur rôle parental. En effet, selon le rapport *Être parent au Québec en 2022*, de l'Institut de la statistique, la principale source de pression des parents serait... eux-mêmes<sup>2</sup>.

Comment nous libérer de nos tourments et, surtout, comment soutenir nos enfants si nous portons une charge si accablante ? Plus que jamais, nous avons besoin d'apprendre à réguler notre stress pour goûter au calme intérieur. C'est pourquoi j'ai écrit ce livre. J'aspire à ce qu'il puisse être à la fois une boîte à outils, un rappel et un baume guérisseur pour les parents.

Dans cet ouvrage, je repose ma réflexion sur les conclusions du projet de recherche Family Strengths des chercheurs Nick Stinnett et John DeFrain, de l'Université du Nebraska<sup>3</sup>. Menée depuis 1974 auprès de 25 000 familles dans plus de 34 pays à travers le monde, leur étude dresse l'inventaire des six caractéristiques clés des familles solides. Explorons-les.

## *Les six qualités fondamentales des familles heureuses et unies*<sup>4</sup>

1. **L'appréciation et l'affection réciproques.** Les familles soudées manifestent leur affection et leur appréciation, et s'expriment de manière positive et valorisante.
2. **L'engagement.** Les familles soudées s'engagent concrètement dans la relation en investissant du temps et de l'énergie dans les activités familiales.

3. **Les moments de qualité.** Les familles soudées prennent le temps de planifier des moments agréables en famille.
4. **La gestion efficace du stress et des crises.** Les familles soudées gèrent efficacement le stress et les crises, et développent des stratégies qui leur permettent de se serrer les coudes plutôt que de se diviser dans les moments difficiles.
5. **Le bien-être moral.** Les familles soudées partagent des valeurs directrices et un sens moral commun, ainsi qu'un engagement envers des causes qui leur tiennent à cœur.
6. **La communication positive.** Les familles soudées s'écoutent activement et établissent des balises claires pour communiquer de manière respectueuse et aimante.

Ces six qualités nous aident à prendre conscience des piliers sur lesquels reposent les liens familiaux et à cultiver le bonheur en famille. Nous les explorerons tout au long de ce livre.

Nous nous pencherons d'abord sur les trois premières compétences, à savoir l'expression positive de notre appréciation, l'engagement dans nos relations familiales et la planification de temps de qualité en famille (chapitre 1). Puis, je vous inviterai à porter un regard à la fois tendre et honnête sur nous-même pour nous aider à apaiser nos tensions internes et à réguler notre stress et nos émotions « négatives » (chapitre 2). Cette détente nous permet de voir avec clarté comment trouver de véritables solutions aux défis rencontrés. Une meilleure gestion de notre stress ouvre la voie à une communication positive (chapitre 3) qui, à son tour, permet de construire ensemble des valeurs directrices (chapitre 4).

Mon approche n'est pas directive : elle redonne le pouvoir aux parents, car eux seuls connaissent leurs enfants mieux que quiconque. Le chemin que je propose nous invite plutôt à écouter notre intuition et à nous faire confiance. Aucun *reel* TikTok, aucune recette, aucun petit truc à la mode. C'est à la fois

déroutant, déculpabilisant et libérateur. C'est tout un réapprentissage que de s'écouter lorsqu'on a été élevé à ne se fier qu'à l'opinion des autres. Je vous invite également à épouser l'état d'esprit de croissance (chapitre 3) : cultiver la curiosité pour continuer à évoluer et à reconnaître que nous sommes des parents apprenants et parfaitement imparfaits. Oui, nous grandissons en même temps que nos enfants. Offrons-nous de l'empathie et accueillons-nous, sans jugement et sans pression. Ayons du plaisir à cheminer sur cette route qu'est la parentalité... et la vie.

Et puisque certains passages de cet ouvrage sont difficiles à lire, plus particulièrement les quiz et les pauses réflexion, j'ai cru bon d'insuffler au fil des pages un peu de zoothérapie. J'ai donc demandé à l'un de mes fils de dessiner notre chat, Minouche. Cette boule d'amour est la grande confidente de mon aîné depuis son enfance, et a entendu ses petits et grands chagrins. Elle a ronronné au pied des malades et des tourmentés de notre famille. Durant le confinement lié à la pandémie de COVID-19, elle a fait des heures supplémentaires pour offrir tendresse et réconfort à tous les membres de la famille. Sensible à notre réalité, cette vieille dame est généreuse. C'est pourquoi elle siège à tous les conseils de famille, apportant sa présence soutenante durant les conflits. Lorsque je me sens stressée, mon aîné invite Minouche à se poser à mes côtés pour m'aider à me recentrer. Ses petits ronronnements agissent tel un massage de l'âme et de l'esprit, et me permettent de retrouver ma paix et ma joie.

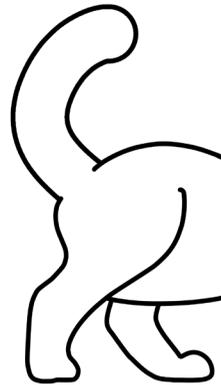


J'ai eu l'idée de faire comme mon enfant et de vous offrir la tendresse de Minouche pour vous donner le soutien et le courage de dépasser votre inconfort, car devenir « confortable »

avec l'inconfortable est une compétence inestimable à développer dans le monde écartelé et divisé dans lequel nous vivons. Le courage de voir, comme mes enfants me l'ont enseigné, que de la boue naît le lotus.

Puissions-nous nous libérer de la charge mentale, du stress et des conflits inutiles. Puissions-nous toucher à la joie, à la confiance et à la paix intérieure dans les situations les plus difficiles.

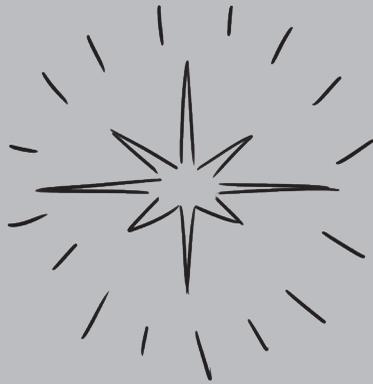
Mitsiko Miller  
Montréal, 2 mai 2024





CHAPITRE 1

# LE BONHEUR EN FAMILLE



*« C'est en vain qu'on cherche au loin  
son bonheur quand on oublie de le  
cultiver soi-même<sup>1</sup>. »*

Jean-Jacques Rousseau

*« Soyons reconnaissants aux  
personnes qui nous donnent du  
bonheur ; elles sont les charmants  
jardiniers par qui nos âmes sont  
fleuries<sup>2</sup>. »*

Marcel Proust

Tout le monde aspire à vivre heureux en famille.

C'est d'une évidence.

Point barre.

Mais le bonheur familial peut prendre plusieurs formes. Pour certains, ça se cultive dans le rire ensemble. Pour d'autres, ça passe par la réussite professionnelle, le succès.

À chacun sa définition.

C'est justement ça, le défi.

## *La tyrannie du succès*

L'air du temps privilégie le bonheur dans la simplicité et le ralentissement. La quête du mieux-être se fait désirer face à l'épuisement collectif, « cette tyrannie du succès » dont parle le professeur Florian Grandena, de l'Université d'Ottawa. Selon lui, une importante remise en question du concept de réussite est de mise pour vivre « en paix avec nous-même », voire carrément plus « heureux<sup>3</sup> », de même qu'un réalignement de nos propres attentes. Ce n'est que lorsque nous acceptons, normalisons et redéfinissons les notions d'échec et de succès que nous pouvons réellement nous délester du poids de l'angoisse, du stress et des « émotions pseudo-négatives<sup>4</sup> ».

Les propos de Grandena font écho aux recherches menées par l'auteur Tal Ben-Shahar, sommité mondiale du bonheur et ancien professeur de psychologie positive à l'Université Harvard. Dans son livre *Happier*, il définit différents archétypes du

bonheur, et souligne que la plupart des membres de notre société occidentale adhèrent à celui de la *course folle*\*, cette tendance à sacrifier sa vie actuelle au profit de récompenses futures<sup>5</sup>. Bref, mener une existence stressante et insatisfaisante en quête du « toujours plus ». Il est difficile d'apprécier le moment présent et les petites joies du quotidien lorsque nous vivons dans une continuelle anticipation !

Pour le docteur en psychologie et philosophie, la solution au bonheur ne se situe pas non plus dans l'hédonisme, cette recherche du plaisir momentané dénué de sens. Le *vrai* bonheur, selon lui, naît d'un certain équilibre, celui qui nous permet de profiter à la fois du chemin et de la destination en nous concentrant sur les moments de grâce, petits et grands, ainsi que sur nos rêves, nos objectifs et nos désirs.

## Le bonheur selon Tal Ben-Shahar

- \* Équilibre entre présent ET futur
- \* Capacité à apprécier le voyage plutôt que de s'accrocher au résultat
- \* Capacité à vivre dans le moment présent ET à voir à long terme

Je suis d'avis que le bonheur est un chemin. C'est ce que les Japonais appellent aussi la voie du Do, une route sur laquelle l'humain progresse pour s'élever et s'éveiller au sens profond de la vie. La lucidité et la pleine conscience sont en ce sens essentielles pour agir en adéquation avec nos valeurs sans succomber à l'angoisse ou à l'appréhension des défis, inhérents à l'existence.

---

\* Ou *rat race*, en anglais.

Hélas, la plupart d'entre nous ne pensent au bonheur que lorsqu'il est absent, et c'est lorsque la souffrance devient trop insupportable que nous réalisons à quel point nous nous sommes éloignés de nos aspirations. C'est pourtant dans les moments d'accalmie que nous avons davantage accès à nos ressources et à l'espace mental nécessaire pour contempler au plus profond de nous-même et méditer sur ce que signifie réellement pour nous « vivre heureux en famille ».

Tout au long de ce livre, nous mettrons en pratique la prise de recul pour identifier les assises de notre bonheur familial. Cet exercice d'introspection pourra à certains moments devenir douloureux. Je nous invite alors à nous accueillir avec tendresse ET honnêteté – postures avec lesquelles nous ne sommes que trop peu familiers – et à élargir notre capacité à tolérer l'inconfort pour apprendre à faire la distinction entre *se remettre en question* et *se remettre en doute*.

Dans ma pratique, je constate que plusieurs personnes ont tendance à douter d'elles-mêmes lorsqu'elles sont devant un défi. Plutôt que d'observer la situation pour mieux la cerner et identifier les racines du conflit, leur réflexe est de mettre leurs propres réactions, décisions ou valeurs en doute. Et si les circonstances sont trop affligeantes, le doute laisse place à l'accusation, portée contre soi ou autrui ; la fameuse rengaine « C'est ma faute » ou « C'est leur faute ». Il est alors compréhensible de n'avoir nullement envie de se livrer à une introspection qui prendrait la forme d'un autodénigrement ou d'une dépréciation des autres. D'autant plus que le doute, lorsqu'il nous prive de nos repères, nourrit l'angoisse.

Osons nous observer avec bienveillance, honnêteté et sans jugement pour nous frayer une voie, un passage vers ce qui nous fait grandir. Osons nous donner les véritables outils pour nous permettre d'affronter les défis posés sur notre route et de nous affranchir du joug de la culpabilité, de la peur du changement ou des remords. Osons emprunter *notre* noble chemin.

Assoyons-nous avec notre partenaire ou notre coparent et osons sonder avec douceur notre propre conception du bonheur, et articuler notre *propre* perspective.

## *C'est quoi, le bonheur familial ?*

**Inspirez-vous de ces affirmations pour établir votre propre définition du bonheur.**

- \* Vivre moins de situations stressantes ou conflictuelles au quotidien.
- \* Passer des moments de qualité en famille.
- \* Avoir confiance dans la capacité de la famille à affronter les défis et les épreuves.
- \* Nouer des liens solides avec tous les membres de la famille et un fort sentiment d'appartenance.
- \* Éprouver la satisfaction de se réaliser individuellement et collectivement au sein de la famille.
- \* Cultiver des relations authentiques avec soi et les autres membres de la famille.
- \* Sentir un alignement entre ses valeurs et ses choix de vie en famille.

Je le répète: le vrai bonheur est une question d'équilibre. Ça ne veut pas dire que nous n'éprouverons jamais de difficultés, mais plutôt que nous trouverons notre aisance, notre harmonie familiale en sondant constamment nos propres perceptions, émotions et réactions, en nous ouvrant au champ des possibles, en déballant nos idées reçues et en observant toutes les situations avec un regard neuf. Et comme le veut le proverbe bouddhiste: «La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative.» Ce qui veut dire que la souffrance que nous nous infligeons en stressant *trop*, en nourrissant notre peur

et notre inquiétude ou en ruminant des scénarios catastrophes dépasse largement la douleur que nous ressentons face à une situation conflictuelle.

### *La souffrance est optionnelle*

Il est important de faire la distinction entre la douleur et la souffrance. Selon le Larousse, la souffrance est un « état prolongé de douleur physique ou morale ». La douleur, quant à elle, se définit plutôt comme une « sensation pénible, désagréable, ressentie dans une partie du corps ». Je crois que la douleur est inéluctable et fait partie de notre expérience sur terre, mais j'estime que la souffrance est tout à fait évitable. Dans la mesure où nous pouvons, par nos choix et nos croyances, faire durer inutilement la douleur au point où elle se transforme en souffrance morale et en abattement.

Nous sommes si nombreux à souffrir sans le savoir. Nous prêtons des intentions au lieu de poser des questions. Parce que nous avons souvent très peur d'entendre la véritable réponse, nous devenons ivre de distorsions cognitives (voir page 63, chapitre 2) qui entretiennent nos peurs et nos anxiétés, comme Sophie.

Sophie n'ose pas aborder le sujet du choix de l'école avec son partenaire, Luc. Elle aimerait que son fils Hubert fréquente l'école alternative, mais croit que Luc ne sera pas d'accord. Une fois, il lui a confié qu'il aimerait que Hubert fréquente la prestigieuse école privée située à l'autre bout de la ville. Sophie est démoralisée par le manque de vision commune. Elle se répète que Luc n'est pas ouvert au dialogue, sans jamais sonder son opinion. Elle se plaint de l'attitude fermée de son amoureux à ses amies, et plus elle en parle, plus le ressentiment et le découragement montent en elle. Plus la colère grandit, plus la liste de sujets de discussion à éviter avec Luc s'allonge. Elle n'ose même plus lui dire qu'elle n'aime pas sa manière de ranger la cuisine. Elle rumine et nourrit sa colère. Elle entretient un scénario catastrophe. Elle en vient même à envisager de le quitter.

## *Les silences qui enferment*



La distance s'installe dans le couple. Les non-dits s'accumulent. Sophie imagine les différents désaccords qui pourraient surgir entre elle et Luc. Elle se referme, s'isole et évite d'aborder certaines questions avec lui de peur de vivre un conflit.

Si Sophie avait osé faire part de sa proposition à Luc, elle aurait su qu'il n'était pas particulièrement attaché à cette école privée et qu'il pensait simplement qu'il s'agissait d'un bon établissement, sans avoir évalué les autres avenues possibles. Malheureusement, elle a accumulé trop d'animosité et se sent à présent trop épuisée pour avoir un réel dialogue. La souffrance et la fatigue mentale que Sophie s'est imposées en supposant que son conjoint était fermé lui ont coûté très cher en temps et en énergie, et ont nui à la solidité de sa relation.

Voici un exemple trop commun que je rencontre régulièrement dans mon cabinet... Des personnes se distancient par peur de dialoguer et, surtout, faute d'outils de communication. La crainte du conflit coûte souvent cher aux relations interpersonnelles et à la famille.

Je répète : la souffrance est optionnelle.

## Nommer pour sortir des enfermements

Ça va pas,  
Sophie ?

Non, non,  
ça va...

Ce n'est pas ce  
que je sens. Ton  
corps semble dire  
autre chose...

(silence)

C'est important  
de parler. Je te promets  
de t'écouter sans juger  
quand tu seras prête.

Merci, Luc.

### *Aimer est un verbe d'action*

Nous cultivons également la souffrance mutuelle lorsque nous ne sommes pas à l'écoute des autres. C'est fou ce que nous pouvons créer du tourment au nom de l'amour ! The Family Strengths Research Project (voir l'introduction) nous informe que les familles heureuses ont compris qu'il ne suffit pas de *dire* ou de *penser* que nous aimons les membres de notre cellule familiale. Aimer est un **verbe d'action** qui implique une participation active pour nourrir le terreau qu'est la famille. Explorons les cas de Karim et de Geneviève.

Karim aime sa famille. Il prépare tous les repas de la maison avec beaucoup d'amour. Il adore découvrir de nouvelles

recettes sur Instagram et dénicher les ingrédients rares dans des boutiques spécialisées aux quatre coins de la ville. Malheureusement, ses enfants n'apprécient pas du tout ses petits plats. Hier, son fils Rachid a recraché le tempeh aux artichauts en hurlant : « C'est dégueulasse ! » Ce papa bien intentionné est frustré que sa famille ne reconnaisse pas tous ses efforts. Après tout, il y investit beaucoup de temps et d'énergie. « Si Rachid savait tout le temps que ça me prend ! En plus, tout est bio et local ! Ça suffit, je jette l'éponge. Ça sera une belle conséquence pour lui de devoir cuisiner par lui-même ! » Karim n'a pas cherché à savoir si son fils aimait le tempeh et les artichauts avant de partir à l'autre bout de la ville. Effectuer la vérification d'emblée auprès de son enfant lui aurait évité bien des désagréments.

Geneviève, pour sa part, est plongée dans les préparatifs de la fête de sa compagne, Camille. Elle a toujours rêvé de faire du glamping (camping de luxe) et a enfin réussi à mettre la main sur un forfait très prisé et difficile à obtenir. Elle est fière d'elle, même si elle sait que son amoureuse a peur des mouches noires et qu'elle ne raffole pas particulièrement du plein air. « Oui, mais c'est chic. Elle va adorer ! » se convainc-t-elle. Lorsque Geneviève annonce la surprise à Camille, cette dernière est furieuse et l'accuse de ne penser qu'à elle. De son côté, Geneviève vit très difficilement le rejet de sa conjointe. « Elle ne voit même pas tout l'effort que j'ai mis à obtenir ces accès. Tout ce qu'elle sait faire, c'est se plaindre. » Geneviève se réjouissait de la perspective de cette escapade en amoureux, mais n'a pas tenu compte des centres d'intérêt de sa compagne.

Malgré des intentions louables, la manière dont ces deux personnes expriment leur affection est loin d'être optimale, car celle-ci s'articule autour de leur propre expérience subjective. L'amour actif est curieux à propos de l'autre, et cherche à lui prouver qu'il a une valeur inestimable à nos yeux.

Vérifions comment nous témoignons notre affection aux membres de notre famille.

## QUIZ

### *L'efficacité de mes témoignages d'amour*

	Rarement	Souvent
J'exprime mon amour de manière à ce qu'il soit ressenti par l'autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis sensible à la manière dont les autres membres de ma famille aiment recevoir de l'amour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres membres de ma famille savent comment j'aime recevoir de l'amour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je donne de l'amour en tenant compte de la préférence de chacun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Résultats

##### **Si vous avez coché beaucoup de « rarement »...**

Prenez le temps d'explorer la section sur les langages de l'amour pour exprimer votre tendresse de la manière la plus efficace.

##### **Si vous avez coché beaucoup de « souvent »...**

Vous avez tendance à vous exprimer avec clarté.

## *Pause autocompassion*

### **Être parfaitement imparfait**

L'objectif de cet exercice est de se regarder avec tendresse ET honnêteté. Voyons notre chemin comme parfaitement imparfait. Nous cheminons grâce à nos essais et à nos erreurs, et nous apprenons à chaque instant.



# Une approche bienveillante et intuitive de la parentalité!



Toutes les familles aspirent à vivre heureuses. Pourtant, dans une société qui voue un culte à la performance et à la perfection, il est facile de nous sentir submergés, voire écrasés par la routine, la charge mentale et la course folle du « toujours plus, toujours mieux ». Comment nous apaiser et, surtout, comment avoir confiance en nos propres aptitudes parentales ?

Dans ce guide, l'auteure nous invite à adopter la parentalité décontractée, cette posture qui reconnaît que nous sommes des parents apprenants. À l'aide d'exemples et d'outils concrets, elle explore des façons de nous délester du stress quotidien pour mieux communiquer et cultiver le vivre-ensemble.

Coach professionnelle certifiée et formatrice en communication collaborative, Mitsiko Miller cumule vingt ans d'expérience en soutien au développement personnel. Elle est le moteur derrière les projets *Vivre en harmonie* et *Famille en harmonie*, qui offrent des ateliers, des conférences, des formations et de l'accompagnement.



ISBN 978-2-89568-813-6



Le  
Groupe  
Livre  
QUÉBECOR