

LA SUPER INTERVIEW DE :

Charlotte Ducharme

LA MAMAN BIENVEILLANTE

Auteure du blog inspirant de parentalité positive
Cool parents make happy kids, elle nous livre
ses secrets pour un quotidien "bienveillant".



TON SUPER POUVOIR POUR TE LEVER LE MATIN ?

Très clairement, je ne suis pas hyper matinale... Mais l'idée d'avoir un peu de temps pour prendre un petit déjeuner tous les quatre en musique me motive !

UN SUPER CONSEIL POUR RÉUSSIR TA JOURNÉE ?

Prendre 10 minutes le matin pour une mini-séance de méditation. Après avoir déposé les enfants, je m'arrête dans un parc : en plus d'une petite séance de mindfulness, cela me permet de prendre l'air avant d'aller travailler.

À TON ÉCHELLE, COMMENT ESSAYES-TU DE SAUVER L'UNIVERS ?

Mon blog (*Cool parents make happy kids*, sur l'éducation positive au quotidien) est le grain de sable pour aider de nombreux parents à retrouver un peu de sérénité dans le quotidien et embellir leur relation avec leurs enfants.

Je suis convaincue qu'en étant davantage bienveillants avec nos enfants, nous ferons d'eux les adultes heureux et empathiques de demain, et nous participerons ainsi à faire un monde fondé sur le respect mutuel, et non plus sur les rapports de force. Ce serait un grand pas vers un monde pacifié.

L'ENDROIT OÙ TU RÉGÉNÈRES TES POUVOIRS ?

Pendant mon jogging hebdomadaire ! Cela me donne de la force et me fait du bien, et c'est aussi l'occasion de penser à mille projets qui me donnent de l'énergie pour avancer.

TA KRYPTONITE ?

Le temps.

QUELLE SUPER WOMAN VOUDRAIS-TU ÊTRE ?

À vrai dire, je ne rêve pas d'être une super woman. Déjà, si j'arrive à être « une bonne mère », une « bonne épouse » et une « bonne amie », c'est pas mal !

QUEL SUPER DÉFI AIMERAIS-TU LANCER AUX LECTRICES ?

Je vous propose, chaque soir, de vous remémorer avec votre enfant au moins une chose que vous avez faite pour les autres dans la journée... Si votre enfant n'arrive pas à en trouver, posez sur lui un regard bienveillant, soutenez-le : « Te connaissant, je suis certaine que tu as fait plein de choses pour les autres », et aidez-le. Quadruple résultat : en lui faisant réaliser le bien qu'il fait autour de lui, on renforce l'estime qu'il a de lui-même. En plus de cela, savoir qu'il a apporté un peu de bonheur à quelqu'un durant sa journée le rend plus heureux ! Enfin, il risque vite d'y prendre goût et d'avoir envie de recommencer. Et en faisant équipe avec lui dans ce défi, on en sort, nous aussi, plus heureux !