

# BIOINFO

*Ma vie en bio*



N°191  
ÉTÉ 2019

WWW.BIOINFO.BE

Approche naturelle  
du TDA/H

La parentalité consciente

La psychomotricité  
relationnelle

L'importance du jeu  
dans les apprentissages

Changer de regard  
sur l'autisme

Notre sélection

Shopping  
Tendances  
Conseils

BLANC-  
MANGER  
À LA VANILLE ET  
AUX FRAISES

+  
NOS RECETTES  
DE SAISON

## Fleurir l'enfance

Aïcha

ZÉRO  
DÉCHET  
COMMENT  
IMPLIQUER VOS  
ENFANTS

# LES PARENTS COOLS

## *rendent-ils leurs enfants heureux ?*



Patricia Mignone  
Chroniqueuse - Coach SANE®  
Fondatrice de Tribu Zen  
[www.tribu-zen.com](http://www.tribu-zen.com)

*Rencontre avec deux mamans qui apportent des réponses complémentaires.*

### PARENTALITÉ LUDIQUE

Fille d'un enseignant qui utilisait le jeu et le rire pour désamorcer les tensions au sein de la classe et amener les écoliers au meilleur de leurs ressources, **Cécile Amiel** a apprécié dès l'enfance combien un papa cool rendait heureux. Les chiens ne font pas des chats: quand elle est devenue maman, Cécile a, elle aussi, fait le choix de la parentalité ludique, pour se rendre compte ensuite que la pratique avait été théorisée par Lawrence Cohen, un psy américain, dont le livre est traduit en français sous le titre: *Qui veut jouer avec moi?*

La parentalité ludique, c'est une façon de communiquer avec les enfants qui s'appuie sur le jeu comme outil de facilitation des échanges, de l'expression des émotions et de dépassement des petites et grandes épreuves de la vie.

Elle permet notamment de communiquer avec des enfants qui en sont encore au stade préverbal ou de faire passer des messages éducatifs dans la fluidité. Jouer lisse les relations et consolide le lien parce que cette activité met le parent et l'enfant dans un état émotionnel cool, où l'affectif domine. C'est donc un superbe outil de transition et de communication.

***“Rire libère et crée du lien, même quand on joue à se bagarrer”***

Lorsqu'il se passe de jouet ou de jeu matériel, le jeu libère les tensions à travers le corps-à-corps. L'idée, c'est, au bout du compte, de procurer à l'enfant un plaisir tel qu'il rit à gorge déployée, une manière fine de privilégier le lien, tout en permettant à l'enfant de surmonter les tensions résultant d'une vie bardée d'interdits et de stress. Rire libère et crée du lien, même quand on joue à se bagarrer.

De même, au lieu d'interroger l'enfant quand il rentre de l'école, on peut rejoindre le coin des jeux et le regarder rejouer sa journée avec ses peluches ou ses figurines sans même qu'on ait eu à l'interroger. Passer par le jeu crée entre le parent et l'enfant le lien et la communication qui ne seraient pas là autrement. Cette pratique permet aussi aux enfants de se réparer de plein de petits traumatismes. Ainsi, de retour à la maison, l'enfant peut faire à son parent le vaccin qu'il vient de recevoir. Ça lui évite de se mettre en colère.

[www.leo-melrose.com](http://www.leo-melrose.com)

*Cécile Amiel*

**Parentalité Ludique**

Halte aux conflits inutiles

Place au zen et à la joie avec tes enfants maintenant



Pour aider l'enfant à dépasser une peur irrationnelle, le parent peut aussi se mettre en scène de manière bouffonne. Il peut, par exemple, jouer le rôle de l'abeille dont l'enfant a peur. Plus c'est amusant, plus ça le fait rire, mieux il dépasse son stress.

L'enfant ne perd pas de vue que l'on évolue dans un espace de jeu qui transcende le rapport de force mais préserve par ailleurs les rôles du parent et de l'enfant. Recourir au jeu permet aux enfants introvertis de s'affirmer, aux enfants toniques de retrouver une juste place, et à chacun de trouver qui il est, sans étiquette préétablie.

Dans son expérience avec les parents qu'elle forme, Cécile note cependant que certains parents sont réfractaires à ce type de relations: il craignent que cela sape leur crédibilité et redoutent le ridicule. C'est là que l'approche de **Charlotte Ducharme** pourrait prendre le relais.

## COOL PARENTS MAKE HAPPY KIDS

«Les parents viennent chercher des astuces pour gérer le quotidien mais on constate que les enfants appuient sur nos fragilités et nous amènent à travailler sur nous», dit Charlotte. Si bien que les relations parents-enfants apparaissent comme un beau point d'entrée pour entraîner les parents dans une démarche de développement personnel.

**Charlotte  
Ducharme**



## “L'idée de Cool Parents Make Happy Kids, c'est d'aider les parents à prendre du recul sur leur quotidien pour profiter de leur relation avec leurs enfants”

Comme pour Cécile, l'origine de cette approche de l'éducation se trouve dans l'enfance de Charlotte. Éduquée de façon trop traditionnelle, très tôt, elle a pensé à la façon dont elle éduquerait ses enfants, avec l'idée que plus le parent est épanoui, plus sa relation à lui/elle-même est pacifiée, plus sa relation à son enfant sera épanouissante pour tous deux.

Convaincue que nos difficultés sont des opportunités de grandir et d'aller plus loin, Charlotte a ainsi lancé Cool Parents Make Happy Kids, une entreprise qui mobilise des coachs et des psychologues, autour de programmes conçus pour ces parents, de plus en plus nombreux, qui veulent évoluer pour entretenir des relations épanouissantes avec leurs enfants.

Les parents s'engagent alors dans une aventure de transformation conçue pour leur permettre d'interagir avec d'autres parents dans des rapports de soutien et d'émulation qui accélèrent les prises de conscience et les déblocages.

Pour les parents qui ne sont pas encore familiarisés avec le monde du développement personnel, Cool Parents Make Happy Kids propose aussi une initiation sous forme de cinq sessions.

[www.coolparentsmakehappykids.com](http://www.coolparentsmakehappykids.com)

