



Olivier Borgeaud

Le pas suivant vers vous

1. ÊTRE PARENT

Mardi 08 janvier 2019

Bienvenu dans ce cahier d'investigation qui vous permet de synthétiser les points clés relevés et acquis lors de l'écoute de ce module et d'identifier les points importants pour vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poser les questions qui restent sans réponse dans les cadres ci-dessous et me retourner ce document pour que je vous réponde :

votrefamilleenconscience@gmail.com

Table des matières

Élever un enfant	2
Accepter nos enfants tels qu'ils sont.....	3
Être parent	4
Le projet sens	5
Être consciemment parent.....	9
L'estime de soi.....	10
Un ratio important	15

Élever un enfant

Récapitulatif

- ✓ Élever un enfant se fait dans l'unicité de votre relation.
- ✓ Faites-en sorte que les interactions avec votre enfant émanent de votre cœur.
- ✓ Soyez les glissières de sécurité pour laisser votre enfant dérouler son autoroute.
- ✓ L'enfant n'est pas un vase qu'on remplit, mais un feu qu'on allume. - Montaigne

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

« Former les hommes, ce n'est pas remplir un vase, c'est allumer un feu », Aristophane

« Éduquer, ce n'est pas remplir des vases mais c'est allumer des feux. », Michel de Montaigne

« L'enfant est un feu à allumer, pas un vase à remplir. », François Rabelais

« L'enfant n'est pas un vase que l'on remplit, mais une source que l'on laisse jaillir. » Maria Montessori

Accepter nos enfants tels qu'ils sont

Récapitulatif

- ✓ Accepter nos enfants tels qu'ils sont est un processus très actif.
- ✓ Faites la différence entre qui ils sont et ce qu'ils font.
- ✓ Un enfant n'est pas de la pâte à modeler qu'un parent peut sculpter selon son bon vouloir.
- ✓ La difficulté : C'est la séparation entre qui l'enfant est vraiment, et qui les parents voudraient que leur enfant devienne.

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Être parent

Récapitulatif

- ✓ Être présent à 100% du temps pour ses enfants et savoir se préserver du temps pour soi.
- ✓ L'élevation apportée à ses enfants doit se référer à leur histoire en cours de construction.
- ✓ La maman, le papa s'efface au fil du temps en fonction des besoins des enfants.
- ✓ Le tandem parental doit être uni et les parents donner le même message.

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Le projet sens

Récapitulatif

- ✓ Comprendre la raison profonde d'avoir voulu un enfant participe de l'identification de ce que nous faisons porter inconsciemment à nos enfants.

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Pour quelle(s) raison(s) ai-je voulu devenir mère, père ?

Prenez le temps de répondre à cette question pour chacun de vos enfants.

1^{er} enfant :

2^{ième} enfant :

3^{ième} enfant :

Si je me pose la question plus avant. Quelle(s) réponse(s) honnête est-ce que je donne aux questions ci-dessous ?

Prenez le temps de répondre à cette question pour chacun de vos enfants. Dupliquez les rubriques si vous avez plus de trois enfants

1^{er} enfant :

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant devienne ? Pour quelle raison ?

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant m'apporte ? Si ce n'est mon enfant, qui aurait pu/dû m'apporter cette même chose ?

Est-ce que je cherche à me prouver quelque chose vis-à-vis de ma parentalité ?

Est-ce que je cherche à prouver quelque chose à une autre personne ? Auprès de qui est-ce que je pourrais montrer ce que j'ai réussi ?

Est-ce que je cherche à préserver quelque chose ? (une relation, un état d'être ...)

Identifiez 4 choses que vous souhaiteriez améliorer dans la relation avec votre premier enfant.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2^{ième} enfant :

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant devienne ? Pour quelle raison ?

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant m'apporte ? Si ce n'est mon enfant, qui aurait pu/dû m'apporter cette même chose ?

Est-ce que je cherche à me prouver quelque chose vis-à-vis de ma parentalité ?

Est-ce que je cherche à prouver quelque chose à une autre personne ? Auprès de qui est-ce que je pourrais montrer ce que j'ai réussi ?

Est-ce que je cherche à préserver quelque chose ? (une relation, un état d'être ...)

Identifiez 4 choses que vous souhaiteriez améliorer dans la relation avec votre deuxième enfant.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3^{ième} enfant :

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant devienne ? Pour quelle raison ?

Qu'est-ce que j'attends que mon enfant m'apporte ? Si ce n'est mon enfant, qui aurait pu/dû m'apporter cette même chose ?

Est-ce que je cherche à me prouver quelque chose vis-à-vis de ma parentalité ?

Est-ce que je cherche à prouver quelque chose à une autre personne ? Auprès de qui est-ce que je pourrais montrer ce que j'ai réussi ?

Est-ce que je cherche à préserver quelque chose ? (une relation, un état d'être ...)

Identifiez 4 choses que vous souhaiteriez améliorer dans la relation avec votre deuxième enfant.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Être consciemment parent

Récapitulatif

- ✓ Comprendre les fardeaux transmis inconsciemment et s'en défaire libère nos enfants.
- ✓ Rencontrer le monde extérieur à partir de ses valeurs propres.
- ✓ Créer ses propres marqueurs identitaires pour se trouver soi-même.
- ✓ Que votre Amour soit le bouclier de votre enfant.

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

L'estime de soi

Récapitulatif

- ✓ **Besoin d'Amour** : Aimer et être aimé. S'exprime avec des **mots**.
- ✓ **Besoin de reconnaissance et valeurs** : De ses actes.
- ✓ **Besoin de sécurité affective** : Le nid, le foyer est stable.
- ✓ **Besoin d'être écouté** : Dans le qualitatif
- ✓ **Besoin d'être vu** : L'image renvoyée

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Ai-je déjà constaté ces comportements chez mes enfants ?

Prenez le temps de répondre à ces questions pour chacun de vos enfants en dupliquant le tableau.
Dupliquez les rubriques si vous avez plus de trois enfants

1^{er} enfant :

1. Critique-t-il négativement les autres ?

2. Reçoit-elle facilement des compliments ?

3. Prend-elle soin d'elle ?

4. Passe-t-il facilement du temps seul ?

5. Sait-il dire « non » ?

6. Accepte-il son unicité

7. Est-elle bienveillante envers elle-même ?

8. Exprime-t-elle ses opinions ?

2^{ième} enfant :

1. Critique-t-il négativement les autres ?
2. Reçoit-elle facilement des compliments ?
3. Prend-elle soin d'elle ?
4. Passe-t-il facilement du temps seul ?
5. Sait-il dire « non » ?
6. Accepte-il son unicité
7. Est-elle bienveillante envers elle-même ?
8. Exprime-t-elle ses opinions ?

3^{ième} enfant :

1. Critique-t-il négativement les autres ?
2. Reçoit-elle facilement des compliments ?
3. Prend-elle soin d'elle ?
4. Passe-t-il facilement du temps seul ?
5. Sait-il dire « non » ?
6. Accepte-il son unicité

7. Est-elle bienveillante envers elle-même ?

8. Exprime-t-elle ses opinions ?

Si oui, quel(s) besoin(s) ci-dessous devrais-je aider mon enfant à renforcer ?

De quelle façon concrète puis-je le faire ?

Dupliquez les rubriques si vous avez plus de trois enfants

1^{er} enfant :

Besoin d'Amour : Aimer et être aimé. S'exprime avec des mots.

Besoin de reconnaissance et valeurs : De ses actes.

Besoin de sécurité affective : Le nid, le foyer est stable.

Besoin d'être écouté : Dans le qualitatif

Besoin d'être vu : L'image renvoyée

2^{ième} enfant :

Besoin d'Amour : Aimer et être aimé. S'exprime avec des mots.

Besoin de reconnaissance et valeurs : De ses actes.

Besoin de sécurité affective : Le nid, le foyer est stable.

Besoin d'être écouté : Dans le qualitatif

Besoin d'être vu : L'image renvoyée

3^{ième} enfant :

Besoin d'Amour : Aimer et être aimé. S'exprime avec des mots.

Besoin de reconnaissance et valeurs : De ses actes.

Besoin de sécurité affective : Le nid, le foyer est stable.

Besoin d'être écouté : Dans le qualitatif

Besoin d'être vu : L'image renvoyée

Un ratio important

Récapitulatif

Pour une famille épanouie, pour une critique ou un reproche reçu, nous avons besoins de 5 interactions positives :

- ✓ Compliments,
- ✓ Marques d'affection,
- ✓ Gestes de tendresse,
- ✓ Reconnaissance,
- ✓ Écoute,
- ✓ ...

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Si vous faites honnêtement un état des lieux de votre dernière journée

Quel est votre ratio de positivité ?

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

Est-ce que j'ai été d'humeur amusé, enjoué ou joueur ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été en colère, irrité(e) ou ennuyé(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que je me suis senti honteux(se) ou humilié(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été admiratif(ve) ou émerveillé(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été méprisant(e) ou dédaigneux(se) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai ressenti du dégoût ou de la répulsion ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été reconnaissant(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai vécu un sentiment de culpabilité ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été méfiant(e) ou suspicieux(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été plein d'espoir ou optimiste ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que je me suis senti(e) inspiré(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai été intéressé(e) ou curieux(se) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que je me suis senti(e) joyeux(se) ou heureux(se) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai ressenti de l'amour ou de l'intimité ?	☐ Oui / ☐ Non

Est-ce que je me suis senti(e) confiant(e) et sûr(e) de moi ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que je me suis senti(e) triste ou découragé(e) ?	☐ Oui / ☐ Non
Est-ce que j'ai ressenti de la peur ?	☐ Oui / ☐ Non

Pour chaque proposition à la quelle vous avez répondu « Oui » :

Si la ligne est verte, répondez aux questions suivantes :

Quel facteur extérieur m'a mis dans cet état ?

Lequel de mes besoins a été satisfait ?

Laquelle de mes valeurs a été mise en avant ?

Si la ligne est rouge, répondez aux questions suivantes :

Quel facteur extérieur m'a mis dans cet état ?

Lequel de mes besoins a été bafoué ?

Laquelle de mes valeurs a été malmenée ?

Exercice : Faites-vous des louanges

Listez les meilleures qualités, compétences et réalisations dont vous avez fait preuve avec vos enfants.

Associez-les à des situations concrètes vécues décrivant le lieu, le contexte de votre vie à ce moment-là (mode macro), le contexte de la situation précise (mode micro).

- 1.
- 2.
- 3.

Quel était votre état d'esprit au début de la situation ?

Comment vous êtes-vous senti(e) après ?

De quoi auriez-vous besoin pour manifester à nouveau ces qualités, compétences et réalisations dans votre quotidien ?

Comment pouvez-vous satisfaire ces besoins par vous-même ?

Exercice : Les 5 langages de l'Amour de Gary Chapman

Les moments de qualité

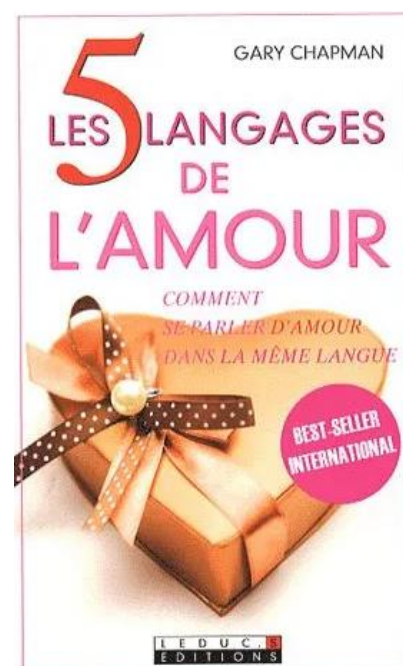
Les paroles valorisantes, soutenantes

Les services rendus → Pour faciliter la vie.

Les cadeaux

Le toucher

1. Lister les manifestations reçues dans mon histoire pour chacun des langages ci-dessus.
2. Aujourd'hui, en tant qu'adulte, comment puis-je nourrir ces 5 besoins pour et par moi-même ?
3. Qu'est-ce que j'ai envie de me donner dans ma vie quotidienne ?



Je vous souhaite un joyeux pas suivant vers vous-même.

Olivier Borgeaud
Un pas de plus vers vous

94200 Ivry sur Seine

06 84 82 44 47

Skype : Olivier Borgeaud – TPC

olivier.borgeaud12@gmail.com

<http://votrefamilleenconscience.fr>

<https://www.facebook.com/votrefamilleenconscience/>

