



RESUME

Un parcours d'auto-coaching pour réfléchir à sa parentalité et l'enrichir

8 chapitres découpés en étapes ...

A vivre pas à pas,

A votre rythme.

En tant que parent, nous sommes parfois perdus, perplexes ou soucieux de préserver un équilibre si précieux au sein de la famille. Comment faire ? Ce livre à la fois simple, accessible et multi-approches, agréablement illustré, plein d'exemples, de conseils et d'exercices, vous permettra d'explorer, étape par étape, les composantes de votre parentalité et vous apportera de quoi répondre à vos questions pour ne plus agir « en automatique », épanouir la cellule familiale et accompagner au mieux vos enfants, sans doute, culpabilité, pression ou perfection.

Au travers de ce parcours mêlant coaching, neurosciences, parentalité positive, intelligence collective, psychologie de l'enfant, ... vous cultiverez la clairvoyance, récolterez des clés pratiques et deviendrez pas à pas un **Parent + Conscient, Parent Bienveillant**, capable de co-construire, en famille, les justes solutions pour vous et vos enfants, pour aujourd'hui et pour demain.

CHAPITRE 1 : QUEL PARENT JE SUIS ... ET JE VOUDRAIS ETRE

Quelles difficultés rencontrez-vous dans votre parentalité ? Le premier chapitre sera l'occasion de clarifier les éventuels changements souhaités. Savez-vous à quel point vous êtes déjà un parent formidable ? Vous capitaliserez les magnifiques ressources qui en attestent et vous seront bien utiles pour atteindre votre objectif. Seulement alors vous pourrez identifier les obstacles, évaluer l'impact de vos expériences, de votre propre enfance et définir votre parentalité épanouie, en différenciant réalité et idéal. Vous aurez ainsi une vision claire du chemin à suivre et de ce qui est important pour vous.

CHAPITRE 2 : LE CADRE ... C'EST POUR LES PHOTOS ?

Cette seconde étape vous permettra d'explorer le cadre, ces règles du jeu qui permettent à la cellule familiale de fonctionner sereinement. En quoi fait-il partie de votre solution ? Comment poser les limites et fixer le cap avec bienveillance ? Tenir bon, céder, adapter ce cadre, quand, comment ? Que faire face à certaines difficultés ? Autant de questions auxquelles des pistes de réflexions et outils vous seront proposées en orientation « co-construction ».

CHAPITRE 3 : CULTIVER VOTRE LEADERSHIP PARENTAL BIENVEILLANT

Le leadership, cette capacité à faire grandir l'autre tel un jardinier, est au cœur du troisième chapitre. Vous y (re)découvrirez les conditions d'une relation harmonieuse à cultiver au quotidien en toute simplicité, et en particulier comment pratiquer la véritable écoute. Vous y collecterez également des clés utiles pour savoir motiver votre enfant et faire grandir ses talents naturels autant que les vôtres.

CHAPITRE 4 : CE LIEN PRECIEUX QUI NOUS UNIT POUR LA VIE

Le quatrième chapitre vous permettra d'enrichir et de renforcer ce lien précieux qui vous unit pour la vie. Quelles valeurs souhaitez-vous transmettre à vos enfants ? Après avoir répondu à cette question, puis exploré l'importance des émotions et autres ingrédients terreaux d'une relation profonde et durable, vous ne manquerez pas de déjà vivre votre parentalité sous un angle plus bien plus serein et confiant... de quoi intéresser tout parent ou beau-parent en famille recomposée !

CHAPITRE 5 : MODELISER LES TOP-MODELES

Et si vous ajoutiez un peu de stratégie à votre recette parentale ? Comprendre comment apprend votre enfant, ce qui le fait évoluer, le rôle des modèles et les paramètres-clé face aux difficultés d'apprentissage qu'il pourrait rencontrer est au cœur du cinquième chapitre. De quoi compléter votre boîte à outil de parent-enseignant et renforcer vos solutions pour l'aider à apprendre et à s'épanouir !

CHAPITRE 6 : LES ETIQUETTES EMOTIONNELLES

Cette étape du livre dédiée aux les étiquettes émotionnelles sera un tournant incontournable pour préparer le bien-être futur de votre enfant. Après avoir conscientisé la portée de vos paroles, vous remplacerez définitivement vos idées préconçues par un questionnement « intelligent » permettant d'accéder aux vrais besoins de l'enfant ... base essentielle pour faciliter son évolution avec pertinence et bienveillance. Fini les fonctionnements toxiques, vous apprendrez à offrir reconnaissance et autonomie à votre enfant au travers de simples « trucs » faciles à employer au quotidien.

CHAPITRE 7 : LES BESOINS DE SOI ET DE L'ENFANT

Puis vous apprendrez à différencier vrais besoins, envies et désirs de l'enfant, à clarifier vos intentions et à répondre à vos propres besoins autant qu'aux besoins spécifiques de l'enfant. Vous découvrirez les outils pour « explorer la face cachée de l'iceberg » et comprendre le besoin caché derrière le problème. Vous pourrez ainsi mettre en place les vraies bonnes solutions avec confiance, patience, en gérant les frustrations, et sans craindre les confrontations car vous saurez respecter les besoins de chacun afin de faciliter l'émergence de la solution mutuellement satisfaisante.

CHAPITRE 8 : PARENTS CONSCIENTS, PARENTS BIENVEILLANTS

Cette dernière étape sera l'occasion d'un arrêt sur image pour visualiser votre évolution, célébrer l'épanouissement de votre potentiel parental et consolider vos apprentissages. Des clés de lecture pour apprendre et comprendre, je vous en offrirai encore : pour savoir adopter le rôle et la posture adaptée, pour gérer les conflits, pour aider l'enfant à devenir un adulte responsable, pour oser devenir simplement « parent imparfait plus que parfait » ... avant d'accéder aux dernières clés pour voyager léger.

Finalement, à l'issue de ce parcours de Coaching Mental Parental, riche des 12 clés du Parent Conscient, Parent Bienveillant acquises pas à pas, vous aurez développé votre plein potentiel, saurez épanouir votre cellule familiale et accompagnerez désormais vos enfants différemment. Inspirés du coaching mental parental, vous disposerez d'une boîte à outils, de nombreux « trucs et astuces » et de nouvelles clés de lectures qui vous permettront de vous poser les bonnes questions. Vous serez ainsi capables de construire la parentalité qui vous ressemble et de développer, avec assurance, ensemble, vos solutions face à chaque nouvelle situation.



Soutien inconditionnel aux parents soucieux d'accompagner au mieux leurs enfants, ce guide pratique vous sera sans doute utile bien au-delà de votre lecture. Vous ne manquerez pas d'avoir envie d'y revenir et apprécierez ce livre « *qui va fait du bien aux parents* » (Carlos Vaquera).