

L'essentiel est de ne pas se laisser déborder

La rentrée est derrière nous et déjà l'impression de ne plus être maître de notre planning nous envahit. Colette Rosinet, psychopraticienne de la relation d'aide, nous explique comment viser l'essentiel pour retrouver notre énergie positive.

Organiser maison, enfants, activités sans se laisser déborder.

Rentrées, anniversaires, nouvel an, sont autant de possibles pour de nouveaux départs, résolutions, objectifs, comme une renaissance. Ces moments forts en émotion, peuvent générer joie, excitation, mais aussi stress, doute... Pour aborder ces moments de façon positive, il est important de se demander : qu'est-ce que je souhaite mettre en place pour y arriver ? Quels sont mes objectifs et les moyens dont je dispose ? Pour cela, il est nécessaire de prendre le temps de se reconnecter à l'essentiel, chercher au fond de soi ses besoins les plus personnels, trouver la voie du cœur. Car un manque d'accord avec soi-même risque d'entraîner progressivement des frustrations. Ne pas se laisser déborder, c'est une dimension très personnelle en terme de vécu et de ressenti. En effet, certains sont dépassés lorsqu'ils ont deux choses à faire dans la journée, alors que d'autres sont capables de gérer dix activités en même temps...

Se préparer à ces moments clés.

Pour que vos vacances soient salutaires, il vaut mieux y avoir réfléchi avant : de quoi ai-je vraiment besoin : me poser à côté d'une piscine sans penser aux repas, parcourir le monde ?... Anticiper pour faire les bons choix : l'important est de se ressourcer pour ne pas se trouver à la rentrée aussi usée que lorsqu'on est parti. Le bénéfice de ces congés favorisera au mieux la préparation des activités de rentrée ; mais pour cela, se concerter avec les membres de sa famille évitera bien des frictions et frustrations. Combien de parents décident pour leurs enfants du choix de leur activité sans leur demander vraiment leur avis ?...

Il faut aussi évaluer les moyens dont on dispose : vous habitez au François, travaillez à Fort-de-France, partagez la voiture avec votre conjoint, pour éviter les tiraillements, fatigue et abandon des activités en cours d'année, choisissez des activités pour vous et vos enfants en fonction de ces caractères invariants.



Faire les choix justes pour son enfant.

La rentrée, c'est aussi le moment de se rendre compte qu'éduquer c'est instaurer une relation de confiance entre parent et enfant, de faire le choix d'une éducation bienveillante. L'enfant traverse, dans le cadre de son développement, différentes phases d'apprentissage, cependant, il évolue à son propre rythme et il est donc primordial de respecter son cycle de développement. Sa progression est rythmée par des phases d'évolution, de régression suivie d'assimilation. Il y a lieu d'accompagner les enfants au lieu de les « sur stimuler » ou les blâmer, accueillir les phases de régression.

Dans le dit et le non-dit, on pose parfois beaucoup d'exigences aux enfants : « Sois fort », « Dépêche toi », « Fais plaisir », « Fais un effort »... S'il a eu 12 en français, lui rappeler qu'il aurait été préférable d'avoir 15 équivaut à lui demander d'être parfait, un objectif irréalisable. Soutenez-le également dans les moments difficiles.

Etre suffisamment attentif à votre enfant en dialoguant et en l'observant vous permettra de percevoir ses changements d'humeur, un décrochage scolaire, l'existence de cauchemars, de troubles, de déficit de l'attention...

Vous pouvez éventuellement faire appel à un professionnel pour l'accompagner, voir ce qu'on peut mettre en place pour le sécuriser.

Il est important aussi bien pour le parent que pour l'enfant, qu'un espace d'expression soit mis en place, pour permettre de poser les ressentis, les émotions afin de se sentir mieux. Mettre un cadre suffisamment souple permet à l'enfant d'être autonome et favorise le développement de l'estime de soi.

Par ailleurs, favorisez sa créativité, laissez-le faire tout ce qu'il peut réaliser seul. Soyez fiers de ses réalisations, même les plus minimes et apprenez-lui à être fier de lui-même. Il connaîtra sa valeur et sera moins sous l'influence d'autrui. Son estime de soi s'affermira. N'oubliez pas que dire Non, lui permet de prendre sa place dans sa vie. Réjouissez-vous aussi de ses erreurs : c'est grâce à elles qu'il apprendra. En revanche, avant 6/7 ans, l'enfant a besoin du cocon familial, éviter de l'inscrire à des activités collectives avant cet âge là. Évitez-lui les situations où il ressentira de la honte, de la culpabilité... Car ces blessures s'inscrivent en lui. Si vous n'avez pas d'argent pour lui payer la cantine ou les vêtements de marque qu'il souhaite, si vous ne pouvez empêcher son retard à l'école, expliquez-lui pourquoi. Comprendre ces événements lui permettra de les vivre différemment, sans les subir. Mais ces explications doivent être cohérentes car si par ailleurs les parents dépensent sans compter pour leurs propres besoins, l'enfant ne comprendra pas.

Quelques pistes pour gérer le stress de l'année scolaire.

Il est important d'être bienveillant pour soi. Ne pas écouter cette petite voix assassine qui vous dit que vous n'avez pas été parfait. Nous avons tendance à trop remplir nos journées, ce qui occasionne fatigue, frustration et violence. Accordez plus d'importance à ces moments « soupapes », où on se retrouve juste avec soi pour prendre un livre, regarder la nature, prendre le temps de se ressourcer.

Exprimez votre émotion, mais apprenez à le faire sans « éclabousser » l'autre. En l'exprimant par des mots : dire par exemple, « je suis en colère », ou partir se défouler au sport. Une activité sportive raisonnée permet de lâcher du stress, dépenser son énergie, son émotion, d'apaiser son corps physique et mental. Adoptez une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur à des heures correctes. Évitez le sucre le soir, les supports électroniques, qui ne facilitent pas l'endormissement. Pratiquez un loisir qui permet de développer sa créativité, le lâcher prise, d'être fier de ses réalisations.

Faites-vous plaisir, pourquoi pas en famille. Faites une marche, des jeux. Créez une relation de confiance dans la détente, le ressourcement. Ou allez juste vous asseoir près de la mer ou offrez-vous un ciné de temps en temps. « Dans la journée, il s'est forcément passé quelque chose de beau, de bon ; retenons cela ; un sourire échangé, le verre à moitié plein et non l'inverse.

Pourquoi s'arrêter toujours au négatif ? J'ai raté mon taxi, mais j'ai fait une superbe rencontre par exemple... Et la vie est belle ! », rappelle Colette Rosinet, définitivement adepte de la pensée positive.



UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE

Colette Rosinet a créé Graine de Plénitude, un espace consacré à la thérapie du bien-être, où elle propose une écoute empathique, respectueuse et sans jugement.

Cette psychopraticienne a, en ce sens, décoré avec goût tout le rez de jardin de sa maison au François, plus particulièrement dédié à la musicothérapie, aux thérapies brèves chez l'adulte et à l'enfant, aux massages et soins énergétiques ainsi qu'à différents ateliers et conférences.

Comme ces graines qui, germent et donnent naissance à une nouvelle vie, elle souhaite entraîner ses patients dans un nouveau cycle de vie qui favorise les transformations.

DES OUTILS POUR CHANGER

L'objectif est de trouver en soi les ressources pour évoluer vers une nouvelle vision des choses qui permet de s'épanouir, d'oser le changement, malgré les peurs.

L'outil adéquat est choisi avec l'accord du patient : le « doudou émotion » pour aider les enfants à dire où cela fait mal, les roues des émotions, la pensée positive, la relaxation, pour apaiser le stress des adultes... l'art-thérapie (collage, modelage, dessin, mandalas...) la musicothérapie, font aussi partie des moyens utilisés comme les lettres thérapeutiques

qui permettent de libérer sa souffrance, sans se laisser polluer par le style ou l'orthographe.

PAS DE SOLUTION CLÉ

La psychopraticienne propose des thérapies brèves, interactives et créatives : le patient est acteur de sa vie. Elle n'apporte pas de solutions toutes faites, estimant qu'elles sont très personnelles et très liées à la relation d'aide à la réalité de chacun qui est sous tendue par un système de valeurs, des croyances, une structure de personnalité... Malgré nos formatages, nous avons la possibilité et cela à tout moment, de prendre la décision de changer. Colette Rosinet aide chacun à trouver sa propre solution à partir de ses matériaux de construction et de ses priorités de l'instant.

CONTACT :
site : www.grainedeplenitude.com
gsm : 0696 48 10 62

ACTU :
Un cycle de conférences débute dans les locaux de Graine de plénitude en septembre : le 22 septembre, avec Victor Anaclef, « Comment communiquer avec son enfant ».