



Charte de vie relationnelle parent/enfant

Chaque enfant et chaque parent peut ajouter un point à cette charte :

«Papa, maman, je peux te dire comment être parent. Si tu prends le temps de m'écouter ! Ainsi, tu sauras m'éduquer, c'est à dire m'accompagner sur le chemin de ma Vie... Pour réussir cette éducation, je t'offre cette charte de valeurs pour une vie relationnelle épanouie entre nous !"»

1. Je suis petit

Mes mains sont petites. Ne t'attends pas à la perfection quand je fais mon lit, que je dessine, quand je cuisine ou que j'envoie un ballon, ou quand je joue de la guitare... Mes jambes sont courtes. Ralentis pour que je puisse te suivre.

2. Accompagne moi

Mes yeux n'ont pas vu le monde comme toi. Laisse-moi l'explorer en toute sécurité, mais sans interdire inutile. Apprends-moi à reconnaître les dangers par moi-même. Donne-moi la main avec douceur pour m'accompagner, et non pour me retenir.

3. Prends le temps

Il y aura toujours des choses à faire à la maison. Mais moi, je suis jeune seulement pour quelques années. Abandonne ta tâche, car ce que tu ne donnes pas à cet instant peut être perdu à tout jamais. Prends le temps de m'expliquer les choses maintenant, avec patience et bonne volonté. Ce monde semble si merveilleux !

4. Je suis sensible

Je suis fragile, même si je ne le montre pas. Sois attentif à mes besoins, à ce que je ressens. Ne te moque pas de moi, même gentiment. Traite-moi comme tu aurais aimé être traité quand tu avais mon âge. N'oublie pas que toi aussi tu as été un enfant.

5. Tu es ma conscience

Je suis un cadeau de la nature. S'il te plaît, respecte-moi. Je suis responsable de mes actions, mais c'est toi qui me donne l'exemple et conviens avec moi des règles, avec amour, pour que je développe ma conscience.

6. Encourage moi

J'ai besoin de tes encouragements pour grandir. Mets la pédale douce pour les critiques. Tu peux critiquer ce que je fais sans me critiquer moi.

7. Respecte mon libre arbitre

Donne-moi le droit de prendre des décisions par moi-même. Laisse moi expérimenter l'erreur, pour que j'apprenne d'elle. De cette façon, je serai prêt à prendre plus tard les décisions que la vie me demandera de prendre.

8. Je suis unique

S'il te plaît, je sais que c'est difficile, mais ne me compare pas à mon frère, mon frère, ou mon ami... Je suis unique. Si tu as des attentes trop fortes pour moi, je ne me sentirai pas capable, et je n'aurai plus confiance en moi.

9. Pars sans moi

Ne craignez pas de partir ensemble pour un week-end. Moi aussi, j'ai besoin de vacances sans mes parents, tout comme mes parents ont besoin de vacances sans moi. J'ai le droit de vivre un moment de plaisir pour moi, sans vous. Et puis, c'est une façon de me montrer combien votre relation est forte et combien vous vous aimez. Cela m'aide beaucoup à grandir et à me construire.

10. Nourris ma dimension intérieure

Laisse moi rêver... Apprends-moi la relaxation, la méditation ou la prière. Montre-moi l'exemple en t'accordant du temps pour te poser et te ressourcer, en te recueillant toi aussi. Car j'ai besoin d'une dimension intérieure.

11. Je peux pleurer

Donne moi le droit de m'exprimer, de pleurer lorsque je me fais mal ou que je me sens blessé au fond de mon cœur. Reconnaiss moi le droit de bouder, de me plaindre, pour que je retrouve tout seul ma joie de vivre, sans m'humilier ni céder mes désirs. Ainsi, je pourrai toujours te faire confiance, et me confier à toi quand quelque chose pèsera sur ma conscience.

12. Ecoute moi

Je suis petit, mais j'ai des idées sur ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas. Je connais mes goûts, ce que j'aime et n'aime pas. Ecoute-moi. Respecte moi et accepte mon refus. Egalement, je connais mes limites et mes capacités. Alors, ne me mets pas la barre trop haute, je risque de me décourager avant de commencer.

13. Ne me sous-estime pas

Je suis petit, mais je peux entendre et comprendre un souci, une inquiétude, ou même une mauvaise nouvelle. Si tu me mens, je perdrai confiance en toi. Je perdrai confiance en moi également car je penserai que tu ne me juges pas assez fort pour accueillir l'évènement. Si tu me mens, je ne comprendrai plus ce que je ressens par rapport à la réalité. Une explication simple et précise me fera grandir.

2003, Michelle, maman d'Arnaud (9 ans), et d'Anna (6ans)

«Papa, maman, toi aussi, prends soin de ton enfant intérieur, il a besoin que tu l'écoutes pour s'épanouir !»

Communication

Epanouissement

Bien-être

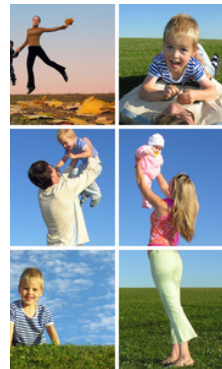


Family & Life, Enterprise Coaching
Communication - Relation humaine - Enfance et famille

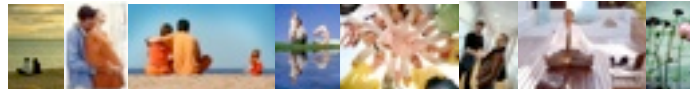
Atelier
coaching

Cet espace vierge est le votre : si vous ou votre enfant souhaitez ajouter un point à cette charte, écrivez-le et envoyez le par mail à bthomas@oacoaching.com

Charte de vie
relationnelle
en famille



www.oacoaching.com



Frontière de Genève
Saint Julien en Genevois

OÂ

14, rue du Salève
F-74160 St Julien en Genevois
0033 (0)620 75 23 48
bthomas@oacoaching.com

www.oacoaching.com

OÂ

La communication au cœur de la relation...

OÂ

Vivre comme un poisson dans l'eau...