

Et si vous adoptiez le « slow parenting » ?

Marre de courir tout le temps ? De manquer de temps avec vos enfants ? Peur de « rater » leur éducation ? Il est temps de lever le pied et de vous recentrer sur l'essentiel ! Découvrez ce mouvement né outre-Atlantique qui invite à ralentir pour être heureux ensemble, tout simplement.



Comme toutes les mères de famille, vous gérez sûrement un agenda de ministre pour votre tribu, entre votre travail, les activités sportives et artistiques des enfants, les sorties culturelles, les invitations de leurs copains... Chaque matin, c'est le rush et vous n'arrêtez pas de crier à votre progéniture « dépêche-toi ! », les yeux rivés sur l'horloge, en stressant d'arriver en retard à l'école, puis au boulot. Et si cette bataille perpétuelle contre la montre nous faisait plus de mal que de bien ? Que les enfants souffraient de la course sans fin que nous leur imposons et du manque de temps passé avec nous ? Ne serait-il pas temps de... lever le pied ?

Parents en pleine conscience

C'est ce que propose le slow parenting, un mouvement né aux États-Unis, il y a

une dizaine d'années, qui dénonce nos emplois du temps surchargés et les effets qu'ils génèrent sur le développement de l'enfant. « Il s'engage contre la tendance de notre société moderne à valoriser la performance où seules les personnes avec un agenda rempli sont dignes d'intérêt ou considérées comme compétentes, explique Malvina Girard, sophrologue et auteur de *Le Slow Parenting, et si on ralentissait pour être heureux en famille* ? (Hachette Famille, 2018). Dans cette perspective, les enfants deviennent des reproductions miniatures de ces adultes qui courent partout. Leurs emplois du temps sont remplis, entre les activités scolaires, artistiques, linguistiques, sportives, sociales, virtuelles... et ils en souffrent. » « Le slow parenting, c'est être parent sur un mode plus lent, avec bienveillance », ajoute Nathalie Desanti, coach en parentalité, journaliste et auteur d'un roman « feel

good » sur ce thème *Et un jour... j'ai décidé de faire la tortue, comment le Slow Parenting a changé ma vie* (Horay, 2019). « Il s'agit de garder un cadre mais de lever la pression, de partager davantage de moments simples, d'être parents en pleine conscience. » Et d'offrir, régulièrement, du temps de qualité et une réelle présence à nos enfants.

Des emplois du temps surchargés

Aujourd'hui, de nombreux enfants enchaînent les activités d'éveil, de soutien, de sport... « Croyant bien faire, les parents remplissent leurs journées à l'image de leurs agendas d'adultes, dénonce Malvina Girard. Ce rythme ne correspond pas aux besoins et aux envies des petits. » Surstimulés, ils n'ont plus le temps d'être tranquilles, de ressentir, de ne rien faire ou de s'ennuyer, puisqu'une

société qui valorise la performance le réprime. « Ils n'ont pas le temps non plus de faire appel à leur imaginaire, à leur créativité, à leur esprit d'initiative, ajoute la sophrologue. Parce que leurs parents trouvent toutes les solutions à leur place, par peur de l'échec, pour les protéger, ou pour se rassurer sur leurs capacités à être de bons parents, les enfants n'ont plus l'occasion de constater qu'ils possèdent un tas de ressources or c'est une étape importante dans leur développement. » Les enfants sursollicités ne se sentent pas bien, ils sont souvent angoissés. La pression mise par leurs parents, le fait de devoir courir d'une activité à l'autre, les stresse. « Dans mon cabinet, je reçois beaucoup d'enfants qui ont des problèmes de sommeil, de confiance en eux : certains ont l'impression d'être anormaux... parce qu'ils

POUR L'APPLIQUER À LA MAISON

• Regardez votre emploi du temps avec un regard neuf et essayez d'enlever ce qui vous crée du stress, qui ne plaît pas à votre enfant ou qui vous semble superflu. Et tant pis si vous avez payé les leçons de piano jusqu'à la fin de l'année!

• Bannissez vos téléphones lorsque vous avez décidé d'être avec vos enfants. Quand vous répondez à vos mails ou jetez un œil aux réseaux sociaux, vous n'êtes

pas disponibles et ils le ressentent. Le moment sera plus intense et plus qualitatif.

• Intéressez-vous à vos enfants, à leurs amis, leurs passions, leur vie... Mais pas uniquement à ses notes, comme un coach sportif regarderait les scores de son petit champion. Demandez-leur comment s'est déroulée leur journée, comment ils se sentent. Trop de familles vivent comme des colocataires, chacun dans son monde.

... n'arrivent pas à répondre au schéma préétabli par leurs parents! », s'indigne Malvina Girard. Il faut se départir de l'idée que plus l'enfant est occupé, meilleure sera sa vie future, et trouver un juste équilibre entre « faire » et « ne pas faire ». « Trop de parents imposent leur emploi du temps à leurs enfants et exigent qu'ils soient disponibles à la minute où ils le demandent, déplore Nathalie Desanti. Or, ils sont parfois en train de jouer, de lire et cela tombe comme un couperet! Il faut respecter leur activité et leur laisser le temps terminer leur chapitre ou de finir un jeu. »

Restaurer la relation parents-enfants

Le slow parenting invite à prendre le temps d'être parents et restaure la relation parents-enfants. « N'ayant plus à courir dans tous les sens, du temps et de la tension se libèrent et permettent aux adultes de se réinvestir auprès de leurs enfants, pour apprécier les moments passés tous ensemble, explique Malvina Girard. Disponibles, ils introduisent des activités familiales, nouvelles, plus créatives, plus en lien avec la nature et où les écrans sont mis de côté. » Alors que les parents et les enfants ont trop tendance à vivre chacun dans sa bulle, sans toujours communiquer, le but est de passer du temps ensemble,



pour recréer du lien. Pas besoin de cours, de méthode ou d'atelier, il suffit de se reconnecter à nos sens, à notre intuition, sans outils ni intermédiaire. « Il peut s'agir de partir en balade tous ensemble, d'observer les feuilles des arbres, de s'allonger sur le sol en écoutant de la musique et en fermant les yeux, de sentir les odeurs à la fenêtre, de préparer un gâteau, avance Nathalie Desanti. L'idée est d'être dans l'instant présent, sans « faire » quelque chose. » Alors que les adolescents ont les yeux scotchés à leur téléphone, qu'ils ont

de plus en plus d'indépendance, pourquoi ne pas passer des repas sans portables, des « soirées ciné » tous ensemble, suivies de discussions sur les ressentis et avis de chacun... Autant de rituels à créer pour se retrouver.

Mieux connaître ses enfants

En passant du temps avec eux, en étant davantage à leur écoute, le slow parenting permet de mieux cerner la personnalité, les envies, le caractère, le rythme, la nature

même des enfants. Cela passe par l'observation mais aussi des échanges, des discussions sur ce qui les rend heureux, sur leurs goûts... « Plutôt que d'essayer de le formater en un enfant idéal, pour qu'il réponde à nos grands projets d'études, de réussite sociale, ce mouvement propose de mieux le cerner, en voyant ses traits se dessiner, de le guider vers la personne qu'il est en train de devenir, s'enthousiasme Malvina Girard. C'est formidable car cela l'aide à mieux se connaître et nous permettra plus tard de l'aider à faire ses choix d'adulte. »

Des moments de plaisir

Le rôle des parents n'est pas que l'enfant réussisse sa vie, qu'il soit performant, mais qu'il trouve son bonheur et son épanouissement. En ayant leur propre rythme, les enfants trouvent leur place dans le monde et progressivement acquièrent une bonne image d'eux-mêmes, avant de prendre confiance en eux. Avoir du temps libre leur permet de se construire tranquillement. Par souci de plaire à leurs parents, certains enfants, dociles, suivent la voie tracée pour

eux, s'ils en ont la capacité... Mais peuvent la remettre en cause à l'âge adulte, en envoyant tout balader, en faisant une dépression ou un burn-out. D'autres enfants n'arrivent pas à suivre la cadence décidée par leurs parents et en souffrent. Mais les parents ne le réalisent pas toujours,

parce qu'ils ne sont pas présents ou trop occupés quand ils rentrent à la maison! « Je les invite à offrir du temps et de la présence à leurs enfants, les deux éléments dont ils ont réellement besoin et qui créeront de la complicité, annonce Malvina Girard. Trop de parents considèrent que consacrer quelques heures à leur progéniture relève du temps de perdu, qu'ils ne vont pas y prendre du plaisir mais ont-ils vraiment essayé l'exercice? » Surtout, si votre enfant rencontre un problème, s'il est victime de harcèlement par exemple, il vous en parlera plus spontanément. La raison? Il n'aura pas peur de vous déranger, de vous causer des soucis, ou d'ajouter un élément à gérer dans votre emploi du temps... ●