

MITSIKO MILLER

DÉCOUVRIR

la PARENTALITÉ

positive

Pour être
parent du
cœur



DÉCOUVRIR
la PARENTALITÉ
positive

Je dédie ce livre à ma sœur de cœur, Rose-Marie
Neuenschwander (1971-2017). Ni, pour les intimes.
Elle espérait tant que j'écrive ce livre pour soutenir les cœurs
de tous les enfants et des enfants intérieurs, disait-elle.

Ni, puissent ta sensibilité, ton émerveillement face
à la vie, ton innocence inaltérée et ton cœur immense être
honorés dans chacun des mots que j'ai écrits.
Ta présence m'accompagne et me guide chaque jour.

Besitos y abrazos, cuchita hermanita.

SOMMAIRE

PRÉFACE	13
-------------------	----

INTRODUCTION

L'ESSENTIEL EST INVISIBLE POUR LES YEUX	17
Porter un nouveau regard sur la vie familiale	19
Nos enfants sont les leaders de demain	21

1. ÇA PREND UN VILLAGE	25
Le bonheur n'est vrai que lorsqu'il est partagé	25
Nos croyances culturelles influencent notre vision du monde	28
Le Japon aux antipodes du Québec	29
Le mythe des nouvelles frontières	31
Le jour du dépassement du <i>Sapiens</i>	34
Des parents essoufflés: <i>burn-out, bore-out et relation-out</i>	35
La performance parentale	39
Seuls ensemble: la solitude partagée	41
Le lien est un besoin fondamental	43
Ralentir pour mieux vivre	44
Prendre le temps pour gagner du temps	44
Prendre du recul: l'importance de l'introspection	47
Devenir parent: une dure épreuve!	49
La parentalité: un passage de vie négligé	50
Le homard et sa coquille trop petite	52
La réalité des congés parentaux	55

Oui, ça prend un village	57
Avoir de l'aide? Pas simple!	60
Communiquer requiert de la maturité	65
Les problèmes courants des parents	69
2. NOUS SOMMES DES ÊTRES SOCIAUX	81
Il est vraiment temps...	81
L'attachement est la fondation d'une discipline saine	87
L'amour, c'est du carburant, pas une récompense	89
Les émotions de nos enfants nous font peur	92
Les émotions servent de boussole intérieure	94
Les comportements sont un langage à décoder	98
Nous grandissons en même temps que nos enfants	100
La nature d'un enfant est de se détacher	101
Le village d'attachement : créer la matrice invisible	106
Créer des liens est une chose oubliée	110
Il n'y a pas que le Wi-Fi comme connexion sans fil	114
Nourrir l'appartenance, l'attachement, la confiance et la coopération par des rituels	115
L'attachement à travers les âges	119
Les problèmes courants des enfants	126
3. LA COOPÉRATION	141
Sortir de nos impasses relationnelles	143
Le stress nous rend réactif	145
La rage au volant des parents	149
Agir au lieu de réagir : faire de réelles interventions éducatives	151
Pourquoi réagissons-nous au lieu d'agir?	161
S'arrêter pour prendre du recul	163
Nos attentes irréalistes envers nous-même	165
Nos attentes irréalistes envers nos enfants	167
Consulter notre GPS intérieur	169
Le comportement n'est que la pointe de l'iceberg	172
Les comportements sont le langage des besoins	175
J'en peux plus!	176

C'est un cas désespéré!	178
Passer de parent réactif à parent proactif	179
Que veut dire taper, pousser, mordre?	191
C'est quoi, l'opposition et une lutte de pouvoir?	192
C'est quoi au juste, les crises?	193
Que veut dire « Maman, tu es méchante! Je te déteste! »?	194
Faire un retour avec des tout-petits	197
Miser sur le progrès	198
CONCLUSION	203
L'intégrisme au nom de la bienveillance	207
Le néoromantisme bienveillant	208
Lorsque nos babines ne suivent pas nos bottines	209
INFLUENCES ET GRATITUDES	214

PRÉFACE

Je suis honorée de préfacer ce premier livre sur la parentalité de Mitsiko Miller. Je ne doute pas qu'elle en écrira de nombreux autres, elle a tant à dire et à partager. Notre rencontre ne date que de 2015, lorsque je suis venue à Montréal dans le cadre d'un festival du livre. Mais c'est comme si je la connaissais depuis toujours. Quand j'ai entendu qu'on la surnommait la Filliozat du Québec, j'étais curieuse de parler avec elle. Nous avons partagé un repas, puis une promenade dans un parc, nous n'arrivions pas à nous quitter tant était forte l'évidence de la convergence de pensée et de cœur. Tout naturellement, nous avons commencé à travailler ensemble.

Mitsiko a coordonné ma venue l'année suivante pour la formation à l'animation de mes ateliers au Québec. Elle a mis ses talents multiples au service de la réalisation de l'*e-learning*. J'ai toute confiance en elle. Nous partageons des mêmes valeurs, une pratique très proche et un même enthousiasme à communiquer. C'est dire si j'étais empressée de découvrir son manuscrit. Je n'ai pas été déçue, j'y ai retrouvé sa vue grand-angle, sa capacité à zoomer et dézoomer, passant du micro au macro et inversement. Sa grande intelligence et sa culture lui permettent de relier le particulier aux problématiques sociétales, et ses analyses sociopolitiques ne sont jamais déconnectées du quotidien. Parce que c'est ça qui la motive, le réel que chacun de nous se coltine. Les grandes idées ne sont rien si elles ne sont pas utiles pour vivre plus heureux, si elles ne rempissent pas le cœur et ne rapprochent pas les gens.

D'emblée, l'auteure replace les choses et déculpabilise: «ça prend un village» pour élever un enfant. Oui, seul, non seulement c'est trop dur, mais ça ne peut satisfaire les immenses besoins sociaux d'un enfant. L'humain est un animal social, un mammifère aux besoins intenses d'attachement. Comment se fait-il alors que nous soyons si peu sociables, voire socialisés? Cela m'évoque la fabuleuse réponse de Gandhi à un journaliste qui lui posait la question: «Que pensez-vous de la civilisation occidentale?» Le mahatma a hoché la tête: «Ce serait une bonne idée!» C'est aussi ce que pense Mitsiko, qui dénonce à juste titre cette culture occidentale actuelle anti-émotion et anti-attachement qui nous aliène: ne pas pleurer, ne pas se montrer vulnérable, ne pas demander, faire seul... Par ailleurs, le monde du travail est impitoyable, l'argent et les datas priment sur l'humain. Le stress du boulot, on le ramène à la maison. Il n'y a là pas moins d'exigences. Car il s'agit d'être performant au bureau comme au foyer, d'assurer de tous les côtés, et ce, dans l'isolement.

Dans ces conditions, comment être présent à ses enfants, à son couple? Épuisés, nous cédon à la tentation hypnotique de nos écrans. Les enfants nous fatiguent, nous nous éloignons psychologiquement d'eux. Carencés, ils sont plus demandeurs encore... C'est l'engrenage: surmenage des parents, distance et durcissement du parentage, enfant en demande, crises... surmenage... Sous pression et en carence d'attachement, tout le monde explose. Chacun devient de plus en plus demandeur envers l'autre, mais comme on n'ose pas se parler, ce sont les comportements qui parlent. Les enfants crisent, les conjoints craquent et sortent de la relation. Nous mesurons l'impact indirect de la mondialisation sur les gestes du quotidien, sur nos émotions, sur nos relations. Mitsiko Miller explore le pourquoi et nous livre le comment. Ses analyses sont émaillées d'astuces concrètes. Non seulement elle insiste sur l'importance de l'attachement et de l'accueil des émotions, mais elle nous guide concrètement sur ce chemin à l'aide de prises de conscience progressives et d'exercices. On se sent compris, soutenu et accompagné. Elle nous offre des pistes pour sortir des

rapports de force, pour transformer notre réactivité en parentage constructif, pour remplir le réservoir d'amour de nos enfants, pour installer des rituels de connexion et des temps de partage. Elle nous aide à ne plus prendre la non-coopération des enfants comme un affront personnel. Elle nous alerte également, inutile d'en faire trop, les enfants ont aussi besoin de faire seuls. Dans cet ouvrage, l'auteure partage ses découvertes progressives, ses erreurs et ses errances, ses recherches et sa pratique. Authentique et proche de son lecteur, elle nous permet de nous sentir proche d'elle. Sa double culture nippon-canadienne lui donne de la distance et de la liberté. Si elle fait de multiples références aux chercheurs qui l'ont inspirée, sa pensée reste originale. Elle questionne les croyances culturelles pour se mettre à l'écoute de l'enfant devant elle ainsi que de l'Enfant à l'intérieur d'elle. Elle nous convie à ses côtés à cette introspection qui ouvre sur la vraie liberté parce qu'elle nous permet de nous libérer tant de nos blessures d'enfant, de nos conditionnements familiaux, que de l'influence sociale. Retrouver notre droit de parenter comme nous l'entendons, en écoutant notre cœur et ce que dit la science, mais pas ce qu'exigent des conventions sociales obsolètes, telle est la voie à laquelle nous invite Mitsiko Miller. Nous croyons souvent être seul à rencontrer les soucis que nous rencontrons avec nos enfants. Mais non. Se gardant de glisser vers l'autocratie ou de sombrer dans le laxisme, le parent-guide selon Mitsiko Miller tient compte tout autant de ses propres besoins de parent que de ceux de ses enfants. Il ajuste sa posture au plus précis, la réaménageant sans cesse, parce que les enfants sont vivants, parce que nous apprenons de nos errances et de nos erreurs. Pas de perfection à viser, mais une voie à approfondir pour être plus heureux chaque jour avec nos enfants.

Mitsiko Miller nous livre ici un ouvrage incarné, puisant dans son expérience d'humaine, de femme et de mère. Un livre à la fois touchant, éclairant, inspirant et pratique pour les parents comme pour les grands-parents, les oncles, les tantes, les amis, les professionnels de la petite enfance... tout le village!

ISABELLE FILLIOZAT, janvier 2019

Je sème le bonheur



INTRODUCTION

L'ESSENTIEL EST INVISIBLE POUR LES YEUX

«L'amour n'est pas un sentiment à la portée de n'importe qui: il dépend de notre niveau de maturité. Que le lecteur soit bien persuadé que tous ses efforts en ce domaine sont voués à l'échec s'il ne s'essaie pas assidûment à épanouir sa personnalité en vue d'une orientation productive; que l'amour individuel ne peut être une source de satisfactions si l'on n'est pas capable d'aimer ses semblables, si l'on manque d'humilité, de courage, de foi, de discipline vraie. Dans une culture où ces qualités sont rares, un amour accompli doit être exceptionnel: demandons-nous seulement combien nous avons connu de personnes réellement aimantes. Que la tâche soit ardue n'est pas une raison pour s'abstenir d'en explorer les difficultés et les conditions de réalisation.»

ERIC FROMM, *L'Art d'aimer*, 1953

Le jour où notre premier fils est né, j'ai senti que quelque chose à l'intérieur de moi goûtait enfin à une sorte de plénitude totalement inexplicable. Comme si un élément de nature instinctive avait désormais trouvé un sens à mon existence et exultait l'allégresse. C'était pareil pour mon mari, Serge. Nous étions abasourdis de nous voir tomber si follement amoureux de notre enfant.

Il faut savoir que Serge et moi étions deux écorchés de la vie avec une carapace méthodiquement ficelée et soigneusement scellée au fil des décennies. Nous contemplions chacun à notre

manière les paroles de Krishnamurti dans notre quotidien: «Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade.» J'avais appris à être totalement irréprochable en public ainsi qu'à développer une rhétorique implacable pour protéger mon individualité dans un monde où je sentais le conformisme peser sur chacun de nous. Quant à Serge, un être d'une grande sensibilité, il se cachait derrière un masque de solitude pour dans son cas nourrir sa créativité et sa liberté intérieure. Nous étions des «oiseaux rares» au chant étrange et biscornu. Et nous nous étions trouvés. Quel bonheur! Nous célébrions la vie, comblés par le rire, la joie, la musique, la poésie et la philosophie. Mais peu étaient invités à notre petite fête intime.

Je pensais d'ailleurs qu'il serait absolument cruel de laisser des enfants voir le jour dans un monde siphonné par les inégalités sociales, la pollution, l'individualisme, la surconsommation et la dépression.

Alors, qui aurait cru que nous ayons eu cette envie gutturale de devenir parents? C'est un grand mystère de la vie... Parfois, des situations prennent un dénouement tout à fait inattendu: bien que des parties de moi résistaient allègrement à cette idée «complètement ridicule», d'autres possédaient le désir viscéral de donner la vie. Quelque chose en moi avait entièrement confiance dans le fait que nous avions toutes les ressources et tous les outils nécessaires pour accompagner des petits d'homme à travers le dédale humain, sans le subir.

Selon le psychologue Christopher K. Germer¹, nous sommes souvent touchés par l'innocence des enfants. C'est comme si ça ouvrait une porte secrète à la tendresse et à la compassion dans les cœurs les plus verrouillés. Ce fut notre cas. Serge, d'habitude si stoïque, s'est transformé en père affectueux, joueur et spontané. Moi, fervente partisane de l'épanouissement de la femme, je me suis métamorphosée en maman ourse, patiente et chaleureuse – la plupart du temps.

PORTER UN NOUVEAU REGARD SUR LA VIE FAMILIALE

La parentalité positive s'inscrit dans une mouvance de démocratisation qui transforme le tricot humain depuis le siècle des Lumières. Dans un souhait d'émanciper l'être humain, plusieurs vagues de démocratisation ont traversé l'Occident en commençant par la démocratisation de la connaissance par l'imprimerie, puis la décolonisation des peuples et des classes sociales, des esclaves, des Afro-Américains aux États-Unis, des femmes. Et depuis 1959, nous confluons vers la reconnaissance de la souveraineté des enfants avec l'initiative des droits de l'enfant.

L'objectif est de redonner l'autonomie aux individus et d'humaniser les rapports. On sent cette influence dans des mouvements comme ceux de la décroissance, l'écologie, le *slow food*, la défense des animaux, etc. Et également en entreprise avec les compagnies libérées, dans les relations avec « câlins gratuits », les *flash mobs*, les écovillages, le mouvement *slow* et les mouvements citoyens. Dans cette optique, la pleine conscience et l'intériorité citoyenne² dont parle Thomas d'Ansembourg sont assurément des formes d'émancipation intérieure. La dénonciation de toutes formes d'abus de pouvoir en est un effet. Vérité et réconciliation des Premières Nations et le mouvement #MeToo en sont des exemples concrets.

Ce souffle nouveau perdurant depuis trois cents ans s'infiltré tout doucement dans toutes les sphères de la vie humaine en visant à converger vers des relations transversales plutôt que hiérarchiques. Et la parentalité positive en est son expression au sein des familles.

En créant les conditions favorables au respect et à l'empathie en famille, cette approche cherche à incarner la coopération, à

2 Thomas d'Ansembourg, *Du JE au NOUS – L'intériorité citoyenne: le meilleur de soi au service de tous*, Les Éditions de l'Homme, 2014.

redonner du sens à la vie et à y insuffler la joie. Très dur à mettre en pratique avec l'éducation que nous avons reçue qui repose sur la contrainte, la punition et l'obligation. Permettre aux enfants d'être maîtres de leur être? Vivre de la joie? Plusieurs adultes résistent à cette idée et imaginent l'anarchie totale, des enfants rois ou une famille de nunuches chevauchant des licornes et pétant des paillettes multicolores.

Effectivement, la plupart d'entre nous n'ont jamais goûté à l'autonomie véritable dans leurs familles d'origine. Nous avons été nourris à la punition et à la menace, habitués à nous taire et à «fonctionner» dans la frustration et le dégoût. Les raisons? «C'est pour ton bien» ou «Dans la vie, il faut apprendre à se faire une couenne dure parce que la vie est pénible».

Certains disent que cette expérience a été formatrice pour eux. Peut-être ont-ils apprécié les enseignements et la guidance reçus. Dans mon cas, j'affirme qu'il est possible de guider sans écraser et d'apprendre sans souffrir inutilement. Car vivre sous l'égide des «Il faut que» – obligations étouffantes – nous dictant quoi et comment faire mène à l'analphabétisme émotionnel et l'impuissance. S'instruire dans la peur, le sacrifice et la coercition a un impact dévastateur: il suffit d'observer les comportements passifs agressifs des adultes incapables d'exprimer leurs besoins au travail ou en couple, ou encore la résistance dans les équipes de travail impactant l'efficacité d'un groupe, ainsi que le nombre grandissant de *burn-out* ou de dépressions pour mesurer la conséquence d'une vie où nous «subissons» la vie et où nous ne sentons pas que nous avons du choix.

Nous avons besoin de reprendre notre pouvoir pour donner un sens à nos gestes et à notre vie. «On ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré», songeait Einstein. Dans ce livre, nous allons justement explorer un autre mode de pensée qui se base sur des relations empathiques et l'intelligence émotionnelle – denrées rares dans notre monde – au lieu de recourir aux abus de pouvoir et aux violences ordinaires pour élever la nouvelle génération.

NOS ENFANTS SONT LES LEADERS DE DEMAIN

Comment aider nos enfants à devenir les leaders dont la société a besoin? Quelles compétences souhaitons-nous que nos jeunes développent? Comment les accompagner dans leur épanouissement et comment créer un contexte nourrissant leur permettant de grandir avec cœur et conscience?

À ces questions, Serge et moi avons répondu que nous souhaitons créer un terreau fertile pour que nos enfants soient créatifs et libres d'esprit. Nous avons choisi de favoriser un environnement privilégiant la coopération et l'*empowerment*. Notre maison est d'ailleurs remplie de rires, de bisous, de discussions philosophiques, d'humour, de câlins et également de larmes et de conflits. « Nous pratiquons l'inclusion. Même la tristesse et la colère ont leur place chez nous. Ça nous aide à mieux vivre ensemble », explique notre plus jeune enfant. En résumé, nous nous appliquons à ouvrir notre cœur et à écouter sa sagesse aussi bien dans les hauts que dans les bas de notre quotidien.

La plupart des personnes qui nous connaissent savent à quel point nous sommes des parents mammifères parfaitement imparfaits. Des fois, vivre en famille est difficile. Mais la plupart du temps, vivre en famille est une véritable fête. C'est peut-être parce que nous acceptons notre imperfection que nous osons essayer des choses, quitte à nous tromper. C'est peut-être parce que nous avons vécu tellement de blessures que nous ne sommes pas déstabilisés lorsque la vie est dure. Et ça ne nous empêche pas de nous affranchir de nos épreuves, mais avec le recul, je me dis qu'un des plus beaux cadeaux que la vie nous a offerts, c'est d'avoir la certitude que nous sommes totalement compétents et pleins de ressources. Et cette qualité, nous l'avons joyeusement transmise à nos enfants.

La parentalité positive, c'est vivre dans l'interdépendance et la coopération. C'est possible de le faire lorsque nous développons des liens authentiques et profonds. J'ai le privilège de vivre une

relation de ce genre avec les membres de ma famille: nous cherchons à vivre avec intégrité et respect l'un pour l'autre. Nous pensons à ce qui pourrait nous rendre heureux et surtout nous osons gérer nos conflits dans la certitude qu'ils seront l'occasion de mieux s'entendre. Et même d'évoluer ensemble. Depuis plus de vingt ans, Serge et moi avons eu une quantité innombrable de conversations extrêmement inconfortables concernant nos différends, qui nous ont donné la chance de trouver des solutions nous permettant de nous rapprocher et de mieux nous aimer.

Nous, adultes, avons tant à apprendre des enfants, et eux de nous. Leur sagesse naturelle et leur regard sur le monde nous aident à guérir, à transformer nos croyances, à avoir le courage d'aimer et à vivre sans masque. Et parce que nos enfants se sentent respectés, appréciés et aimés tels qu'ils sont, ils ont des racines et des ailes.

Notre aîné a d'ailleurs déjà résumé notre approche en quelques phrases: «Nous, les enfants, nous sommes pleins de sagesse que les adultes n'ont pas. Alors, ils ont besoin de nous. Mais nous n'avons pas vraiment de vue d'ensemble. Les adultes, eux, l'ont. Ben, pas tous. C'est pour ça qu'on a besoin d'eux. Nous avons besoin l'un de l'autre.»

Avec ce livre, je souhaite vous partager mon parcours de parent et de professionnelle, et proposer des outils à la fois simples et constructifs. Je vous invite à vous observer avec tendresse et à prendre du recul. Et à mettre en lumière vos besoins pour vous ouvrir à explorer la façon de cheminer avec joie vers plus de liberté intérieure et de confiance.

J'aimerais vous inviter à faire confiance à votre intuition et en votre capacité de guider votre enfant avec amour.

J'ai également le souhait de vous rappeler que ce qui est le plus important au monde, c'est ce que Saint-Exupéry a si éloquemment déclaré dans *Le Petit Prince*: «On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.»

MITSIKO MILLER

Montréal, 30 novembre 2018

En résumé

LA PARENTALITÉ POSITIVE, C'EST

Entretenir des liens et cultiver la relation

Un enfant qui se sent aimé tel qu'il est et avec qui on tisse des liens sera davantage ouvert à nous écouter et à nous voir comme un référent digne de confiance. La discipline naît de cette relation d'attachement.

Vivre dans le « pouvoir avec »

Considérer nos besoins ET ceux de nos enfants, c'est vivre dans le respect de tous. Un enfant qui se sent considéré a bien plus de chance de coopérer.

Créer l'environnement favorable par la proaction

La parentalité telle que je la vois utilise des outils d'introspection constructive et proactive. Avec ces éléments, ainsi que de la patience et de l'engagement, il est possible de créer un environnement permettant à tous de vivre plus de joie et d'harmonie en famille.

Accompagner et guider ses enfants pour favoriser la maturité

Accompagner avec empathie aide nos enfants à se sentir en sécurité et à s'affranchir de la réactivité. Cela leur permet de s'épanouir en plein pouvoir, de développer l'autorégulation progressive et d'avoir l'occasion d'apprendre à relever leurs défis dans la confiance qu'ils sont capables de les surmonter.

Apprendre pour évoluer

Prendre du recul est l'occasion de mieux se connaître et de mieux comprendre ce que nous vivons. La réflexion nous aide à observer les besoins sous-jacents aux comportements et à voir comment faire différemment une prochaine fois.

Cheminer ensemble vers la coopération

Apprendre à dialoguer dans le pouvoir avec et cocréer des ententes qui marchent pour tous les membres de la famille permet à tous de contribuer au bien-être, un pas à la fois.

Comment aider nos enfants à devenir les leaders dont la société a besoin? Quelles compétences souhaitons-nous que nos jeunes développent? Comment les accompagner dans leur épanouissement et comment créer un contexte nourrissant leur permettant de grandir avec cœur et conscience?



La parentalité est un parcours aussi enrichissant qu'éprouvant. Alors que nos enfants grandissent, nous grandissons nous aussi, dans la conscience de ce qui nous importe en tant que parent et citoyen. Avec la parentalité positive, une tendance en éducation en plein essor qui se situe dans un juste équilibre entre l'autorité et la permissivité, nous marchons à petits pas vers un amour inconditionnel, un lâcher-prise et une transformation de nos idées reçues, de notre colère et de notre culpabilité, pour cultiver une relation riche avec nous-même ainsi qu'avec notre partenaire, nos enfants, notre communauté et le monde.

MITSIKO MILLER est *coach* professionnelle certifiée et formatrice en communication collaborative. Elle cumule près de quinze ans d'expérience en soutien au développement personnel et elle offre des outils pour intégrer la communication consciente, la collaboration et le mieux-être dans tous les milieux. Elle est le moteur derrière le Projet Famille en harmonie.

