

# Les 7 clefs d'une relation sereine et épanouie avec vos enfants



# Introduction

---

Vous avez un désir d'enfant, êtes enceinte actuellement ou êtes maman depuis maintenant de nombreuses années, quelque-soit votre situation actuelle, j'espère que vous trouverez dans cet ebook des conseils pour vivre une relation sereine et épanouie avec votre enfant<sup>1</sup>. Car **vous et votre enfant méritez de vous sentir bien au quotidien et d'évoluer positivement dans la vie.**

Devenir maman est sûrement le plus dur métier du monde mais c'est aussi la plus grande aventure que vous aurez l'occasion de vivre. En une fraction de seconde, votre vie ne sera plus jamais la même! Ce changement ne doit pas pour autant être redouté car **la nouvelle vie qui s'offre à toute maman est un cadeau que l'on n'échangerai pour rien au monde.**

Je suis Marie, maman d'une petite fille née en 2016. C'est en réfléchissant à mon rôle de maman et aux moments où je me sentie stressée et dépassée et à ceux où je me sentais sereine et épanouie que j'ai réfléchi aux 7 attitudes clés à adopter en tant que maman pour avoir une relation de qualité avec son enfant. Ces 7 attitudes, j'aimerais aujourd'hui les partager avec vous.

Vous êtes prêtes? Alors les voici!

---

1 J'emploierai dans cet ebook le terme « enfant » au singulier par souci de simplification d'écriture, mais les 7 clés sont valables que vous en ayez un ou plusieurs bien entendu :)

# Sommaire

---

1. Accepter que sa vie ne sera plus jamais la même.....	4
2. Un plaisir par jour.....	8
3. Mettre en place des rituels et s'organiser.....	10
4. Se remettre en question et ne jamais cesser d'apprendre.....	13
5. Accepter son enfant tel qu'il est.....	15
6. Avoir de la gratitude pour ce qu'on a déjà.....	17
7. Se dire que demain est un autre jour.....	19
Conclusion.....	21

# 1. Accepter que sa vie ne sera plus jamais la même

---

Avec cette 1ere attitude clé à adopter, je commence fort et je vous mets tout de suite un bon coup de massue sur le crane, n'est-ce pas?

Alors n'ayez pas peur, **devenir maman ne veut pas dire que vous allez vous dévouer corps et âme à votre enfant toute votre vie, mais cela veut dire qu'il est tout simplement impossible d'avoir exactement la même vie** lorsque bébé pointe le bout de son nez que celle que vous viviez auparavant.

D'ailleurs, ce changement de vie n'arrive pas seulement avec l'arrivée d'un bébé mais avec tout gros changement qui arrive dans une vie. Demandez à un étudiant en médecine s'il a réussi son concours sans modifier ses habitudes quotidiennes? Il vous répondra que non bien entendu. Il a sûrement du sacrifier, au moins durant un moment, des activités qu'il appréciait et pratiquait sans limite de temps. On dit d'ailleurs qu'**on ne peut pas être au four et au moulin** et bien, devenir maman, c'est exactement cela. Vous adoriez faire la grasse mat', sortir où vous vouliez et surtout quand vous le vouliez, regarder une série pendant des heures ou bien encore travailler sur un sujet passionnant et rentrer tard du travail? Je ne vous dis pas que c'est fini, mais désormais il y a une nouvelle personne dans votre vie et elle vous demandera beaucoup d'attention, surtout les premières années.

Les risques si vous désirez vivre la même vie qu'avant l'arrivée de votre enfant sont multiples. En voici certains.

## La frustration:

Comme c'est tout simplement impossible de devenir mère et d'accomplir toutes les choses que l'on désire faire exactement comme avant la naissance de votre enfant, **vous allez vous sentir frustrée si vous n'acceptez pas ce changement dans votre for intérieur.**

Pour minimiser, voire même éliminer cette frustration, vous pouvez choisir de changer vos habitudes «d'avant bébé» par des habitudes différentes, mais tout aussi relaxantes. A vous de trouver les changements qui feront que vous vous sentez bien en tant qu'individu tout en préservant la relation avec votre enfant.

*Voici quelques exemples:*

- Déplacez vos sorties en journée au lieu du soir si votre enfant a vraiment besoin de votre présence pour s'endormir sereinement. N'hésitez pas à vous déplacer pour voir vos amis dans un café ou restaurant près de leur lieu de travail si besoin. Si cela vous paraît trop loin avec votre enfant, invitez-les le week-end chez vous. Dans cette exemple, ce qui vous importe ici est de garder contact avec vos proches, peut importe le moment où vous les voyez.

- Pour garder du lien social, rencontrez des nouvelles mamans de votre quartier. Rapprochez-vous de votre mairie, de votre [centre de PMI](#) (protection maternelle et infantile), de l'école de votre enfant pour connaître les activités et les lieux de rencontre. Votre cercle de connaissances s'élargira et vous pourrez partager vos états d'âme avec des personnes qui ont les mêmes petits soucis du quotidien que vous. De plus, votre enfant et les leurs se connaîtront et joueront ensemble, que demande le peuple?

- Amenez les loisirs et les tâches que vous avez à accomplir à vous au lieu de vous déplacer vers eux. Pendant ses premiers mois de vie, ma fille ne faisait la sieste qu'en écharpe de portage, ou blottie dans mes bras sur le canapé. Dans la seconde configuration, je ne pouvais plus bouger sinon elle se réveillait. J'avais pour habitude d'avoir un petit sac en bandoulière avec mes affaires nécessaires (téléphone portable, clés, argent et carte de transport) ainsi que mes livres, ma tablette et mes écouteurs pour

passer le temps où elle dormait sur moi. J'ai aussi souvent déjeuné avec elle endormie sur moi en écharpe et elle s'est plusieurs fois récolté quelques grains de riz sur les cheveux ;)

- Acceptez que vous ne pouvez pas être parfaite sur tous les pans de votre vie. Fermez les yeux sur le ménage qui n'est pas fait parfaitement, les bons petits plats qui sont moins présents à table, faites le strict minimum sur ces choses là qui n'améliorent en rien la relation avec votre enfant. Privilégiez le temps de qualité avec lui, c'est de ça dont il a besoin, rien d'autre. Vous et votre enfant vous en rappellerez toute votre vie!

### La colère envers votre enfant:

Ne pas accepter les changements dans notre nouvelle vie de maman peut nous faire ressentir de **la colère envers le principal responsable de ces changements, c'est à dire notre enfant.**

La colère n'est pas une mauvaise émotion en soi. Elle nous indique que nous avons des besoins insatisfaits et qu'il faut trouver une solution pour rétablir l'équilibre. **Ce qui est mauvais, ce sont les éventuelles manifestations de cette colère mal gérée que peuvent être les violences éducatives ordinaires** comme les cris, les punitions, le chantage, les menaces ou même des coups envers l'enfant. Tout ceci ne fait que détériorer la relation avec votre enfant.

Si vous **optez déjà pour la modification de vos habitudes** comme énoncé au point ci-dessus, la colère sera déjà moins présente car vous aurez relativisé les points négatifs de ce changement de vie.

En second lieu, **quand la colère monte, respirez et essayez de vous mettre à la place de votre enfant.** Je sais, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, mais avec le temps, vous y arriverez de mieux en mieux. Être consciente de la nocivité de la violence pour votre enfant vous aidera à vous contrôler. Ses pleurs de bébé, ses crises de jeune enfant, ses sautes d'humeur d'adolescent sont tout à fait normales pour un être dont le cerveau émotionnel est en construction jusqu'à 25 ans!

Enfin, **rappelez-vous quand on vous grondait ou vous malmenait**, de quelque-sortes que ce soit. Cela vous a-t-il appris à mieux vous comporter ou à craindre et éviter la colère

des personnes qui s'énermaient contre vous? Prendre conscience de cela permet d'éviter la répétition d'un schéma d'éducation autoritaire.

### Le burn out maternel:

Vouloir tout faire, tout avoir et être parfaite sur tous les pans de votre vie risque de vous occuper physiquement et mentalement à 100% et de vous mener directement au burn out maternel.

C'est pourquoi **il est important de lâcher prise sur les diverses injonctions dictées par la société** sur comment on devrait être en tant que femme et mère. Wonder woman est une fiction, pas la réalité!

**La vie n'est pas un long fleuve tranquille**, elle est faite de hauts et de bas et les accepter est un grand pas d'accompli dans le chemin vers la sérénité et l'épanouissement que vous recherchez.

Pour cela, choisissez en pleine conscience les quelques variables qui sont importantes pour vous et lâchez-prise sur toutes les autres. Le regard des autres importe peu, seule compte la qualité de votre relation avec votre enfant.

### *Voici mon exemple personnel:*

Dans l'éducation de ma fille, il n'y a que deux variables qui me tiennent réellement à cœur: la sécurité et le respect.

Je fais tout ce que je peux pour que ma fille ne soit pas en danger ni ne mette les gens qui l'entourent dans une situation dangereuse. De même, je lui enseigne le respect de soi et des autres.

En ce qui me concerne, je me détache de plus en plus du matériel et de la mode. Cela me permet de ne pas me comparer et ne pas me sentir frustrée. Le fait de m'entourer de personnes semblables à moi et de ne pas avoir de télé (et donc d'être influencée par la publicité) m'aide grandement à cela.

## 2. Un plaisir par jour

---

Une journée sans aucun moment agréable n'a pas de saveur, ne pensez-vous pas? Lorsque cela arrive, on part se coucher avec un sentiment d'inachevé. Parfois, il arrive même qu'une certaine rancœur nous habite. Pour éviter ces sensations désagréables et être satisfaite de chaque journée qui s'offre à nous, **il est important de nous octroyer au minimum un moment de plaisir au quotidien.**

Ce moment peut être vécu seule ou accompagnée de votre enfant ou d'une autre personne.

Je ne vous dis pas qu'il faut vous réserver un massage d'1h ou d'aller au restaurant tous les jours, car le budget de la majeure partie d'entre nous ne le permettrait pas, et à la longue, je suis certaine qu'on s'y ennuerait. Mais il s'agit de s'offrir, quotidiennement, un moment qui nous fasse réellement nous sentir bien.

**Sans cette bulle d'oxygène, il est dur de rester sereine et épanouie toute la journée avec son enfant.** Ce moment n'a pas besoin d'être long non plus, un quart d'heure peut suffire à recharger les batteries et se sentir d'attaque à nouveau. L'important est que l'on ait choisi quoi faire de ce moment et de le vivre pleinement.

Voici quelques exemple d'activités qui peuvent vous ressourcer:

- se mettre au soleil sur son balcon, dans son jardin ou un parc public, fermer les yeux et profiter tout simplement du moment
- boire un thé ou une boisson chaude dans un environnement agréable
- lire un ou plusieurs chapitres d'un livre, regarder un film ou un reportage qui nous intéresse, écouter la musique que nous aimons



- prendre un bon bain ou une douche qui nous relaxe
- aller se balader au grand air, même si ce n'est que dans notre quartier

Comme activités un peu plus élaborées, vous pouvez envisager un massage, un restaurant, une sortie au cinéma ou à une exposition...

Le moment relaxant en question peut même être partagé avec votre enfant:

- danser, chanter, rire avec lui
- jouer avec lui à un jeu que vous appréciez vraiment. Pour ma part, j'adore jouer à cache-cache avec ma fille car, à 3 ans, elle se dévoile vite ou prends à plusieurs reprises la même cachette, ce qui me fait vraiment rire :) On rigole ensemble, et ça nous rapproche encore plus et nous fait vraiment du bien.
- aller au café ou au restaurant tous les deux. Avec ma fille, on va quelquefois au snack chinois ou à la pizzeria et elle adore ça.
- aller au parc, dans les bois, en forêt.

Le simple fait de vous remémorer ce moment agréable au moment de vous coucher vous convaincra que, malgré les petits tracas du quotidien, cette journée valait vraiment la peine d'être vécue.

### 3. Mettre en place des rituels et s'organiser

---

Imaginez... Votre réveil a sonné, vous vous dites que vous dormiriez bien quelques minutes de plus et vous refermez les yeux quelques instants. Vous les rouvrez, pensant vous être assoupie 5 minutes de plus mais non, il est 8h et vous devriez déjà être prête à partir pour la crèche, l'école ou le travail.

Comment vous sentez-vous à ce moment là? Il y a de fortes chances que vous soyez totalement déboussolée, stressée et courriez dans tous les sens.

Obnubilée par l'horloge, vous pressez votre enfant à se dépêcher à son tour et bien sûr, ça ne marche pas. Il ne veut pas coopérer. Mais pourquoi fait-il ça justement aujourd'hui?

La réponse est simple. Il a perdu ses repères et ça le chamboule. Et comme il ne sait plus quoi faire, il préfère se divertir plutôt qu'écouter vos demandes.

La mise en place de rituels:

**A l'inverse de nous les adultes, les enfants apprécient généralement la routine.** Le fait que leur quotidien soit prévisible peut les aider à se sentir en sécurité. Cela leur permet aussi de savoir ce qui va arriver ensuite et donc de se situer dans le temps. C'est pourquoi **vous pouvez instaurer des rituels pendant les moments clés de vos journées**. Cela peut être le matin pour se préparer de manière efficace ou encore le soir pour se diriger vers une séparation nocturne en douceur.

Sachez aussi qu'un rituel peut mettre du temps à s'installer. Il faut du temps pour [changer ses habitudes](#), en moyenne un peu plus de 2 mois. Comme pour tout, il faut de la patience et de la rigueur. **Un rituel s'accomplit tous les jours, week-end compris** :) Des exceptions peuvent bien sûr arriver mais vous devrez être tolérant envers votre enfant et comprendre qu'il a besoin de quelques jours pour reprendre ses habitudes.

Les routines mises en place peuvent dépendre de vos modes de vie familiaux, de vos horaires et de vos priorités, mais elles dépendront aussi et surtout du caractère de votre enfant. Sachez que certaines routines seront plus faciles que d'autres à mettre en place et qu'il arrivera que certaines d'entre elles ne soient tout simplement pas acceptées par votre enfant.

Dans ce cas, choisissez de lâcher prise sur ce rituel que vous voulez mettre en place. Vous dépenseriez plus d'énergie à vouloir l'imposer de force qu'à y renoncer tout simplement.

*Voici mon exemple personnel d'un rituel accepté:*

J'ai habitué ma fille à manger des fruits pour le goûter. Quand elle sort de l'école, à peine me voit-elle qu'elle me demande sa banane, ses clémentines ou ses raisins secs.

*Et l'exemple d'un rituel totalement écarté :*

Et voici l'exemple de rituel le plus répandu que je n'ai pas mis en place avec ma fille. Celui du dodo! Chez nous, il n'y a pas le célèbre trio bain / mise en pyjama / histoire du soir. Comme je pratique l'allaitement long, ma fille est accrochée à son câlin lacté avant le coucher et n'en démord pas! De même, aucun horaire de coucher chez nous. Il y a des soirs, ma fille s'endort épuisée à 19h, d'autres, elle a la pêche et s'endort vers 21H30. Et je ne vis pas du tout cette situation comme un échec, c'est juste que ma fille n'a jamais voulu suivre une séquence d'actions pour se diriger vers le sommeil. De plus, la coucher à un horaire précis alors qu'elle n'a pas toujours sommeil ne respecterait pas ses besoins physiologiques et la stresserait plus qu'autre chose. Je lui fais confiance sur ce sujet, et lorsqu'elle en ressent le besoin, elle me demande tout simplement d'aller dormir. Et elle s'endort paisiblement en 5 à 10 minutes.

### S'organiser en amont:

Essayer d'instaurer des rituels dans la vie de son enfant, c'est bien, mais organiser sa vie de maman en complément de cela, c'est encore mieux.

**L'organisation est donc un élément clé dans toute vie de maman sereine.** Si j'écoutai mon petit démon à l'intérieur de moi, je me lèverai au dernier moment pour pouvoir profiter à fond de mon lit douillet. Je préparerai les affaires de ma fille le matin même et courrai sûrement à la recherche d'un cahier ou d'une écharpe avant de lui faire un bisou rapide avant qu'elle ne parte pour l'école avec son père.

Je vous rassure, ces débuts de journées comme celles que je viens de vous décrire arrivent aussi chez moi, mais quand cela se produit, je sais que je suis plus stressée et que je ne donne pas le meilleur, ni à moi-même, ni à mon enfant. Je vais même plus loin, la quantité d'énergie pour la journée entière n'est pas la même que celle des journées, organisées en amont, où tout ou presque se déroule sans accroc.

S'organiser en amont, **cela peut être le résultat d'une demi-heure par jour**, c'est tout. Préparer la veille pour le lendemain et se lever un petit peu plus tôt que son enfant, pour préparer toutes les affaires (et peut-être même s'offrir le fameux moment à soi décrit en point 2) permet de démarrer la journée du bon pied.

Si vous pensez que vous n'avez pas le temps de vous organiser, faites une liste des choses qui vous prennent du temps, trop de temps à votre goût. Cela peut être des choses que vous faites seulement par habitude, voire même qui ne vous apportent pas une grande satisfaction. Puis réduisez, ou mieux si vous en avez la détermination, éliminez tout simplement ces choses là. Au bout de quelques semaines, faites un bilan. Avez-vous pu dégager du temps pour des moments de qualité que vous avez réellement choisis?

Conscientes de cette nouvelle gestion du temps, profitez-en pour faire de ces changements des habitudes quotidiennes. Car oui, les routines fonctionnent aussi avec les adultes :)

## 4. Se remettre en question et ne jamais cesser d'apprendre

---

En tant qu'adulte, nous voyons le monde sous un angle différent de celui des enfants. **Notre éducation, les normes sociales du pays dans lequel nous vivons peuvent influencer nos comportements vis à vis de notre enfant**, parfois à son détriment.

Se remettre en question:

Dans les moments où la relation avec notre enfant est plutôt conflictuelle, **posons-nous ces deux questions:**

- Suis-je certaine que **ce que je fais ou ce que je dis à mon enfant est réellement pour son bien** ou est-ce pour satisfaire les attentes d'une tierce personne (vous-même, la société, la famille, des amis, voire même des inconnus...)?

*Par exemple:*

Dire à un enfant qui tombe et pleure que ce n'est pas grave est malheureusement commun. Or cela revient à ignorer sa douleur et l'oblige à refouler ses émotions pour vous reconforter. Les pleurs sont libérateurs de tension, accompagnez-les.

- Suis-je certaine que **mes agissements ne sont pas contre-productifs par rapport au résultat que je désire avoir?**

*Par exemple:*

Gronder ou punir un enfant ne lui enseigne pas les raisons pour lesquelles ce qu'il a fait ou dit n'est pas bien. Cela lui enseigne soit à s'opposer à vous, soit à vous craindre. De peur de subir une punition, il dissimulera ses actes la prochaine fois qu'il les fera. En revanche, lui expliquer pourquoi il est préférable de faire ceci ou cela, de nombreuses fois bien souvent, a une réelle valeur éducative.

Aussi, n'oublions pas qu'avant d'être des mamans, nous avons toutes été des petites filles. En tentant de **nous remémorer des situations positives ou négatives que nous avons vécues**, nous pouvons mieux comprendre pourquoi notre enfant se met dans un tel état de joie ou de colère pour ce que nous considérons comme insignifiant. Faire cette introspection permet de se reconnecter à son enfant intérieur et d'être plus indulgente envers nous-même et envers notre enfant.

Ne jamais cesser d'apprendre:

Quand vous notez qu'une situation de conflit se répète souvent et que vous ne savez pas pourquoi, vous avez alors une arme magique qui s'offre à vous. Cet outil que toute maman doit avoir dans son sac, c'est la formation.

**On ne naît pas maman, on le devient !** Comme il n'y a aucune honte à se poser des questions, il n'y a aussi aucune honte à en chercher les réponses. Pour cela, **nous avons à notre portée de merveilleux outils qui peuvent nous apporter des solutions.**

N'hésitez pas à **parler des problèmes que vous rencontrez à des personnes qui partagent une vision respectueuse de l'éducation des enfants.** Cela peut être un éducateur de jeunes enfants, une infirmière puéricultrice, une personne de la PMI par exemple. Toutes ces personnes sont normalement formées sur la psychologie de l'enfant et peuvent vous apporter des réponses.

De la même manière, rendez-vous dans la bibliothèque de votre ville, une librairie ou sur internet et recherchez un livre sur le sujet qui vous contrarie en ce moment. Pour en déterminer la qualité, vous pouvez regarder les commentaires ou la rubrique de critiques de livres qui sera peu à peu remplie sur ce blog. Connectez-vous sur les sites des associations d'aide à l'enfance, ils regorgent de conseils bienveillants. Rendez-vous à des conférences, des ateliers pour parents, des groupes d'échanges entre parents.

Dans tous les cas, **le simple fait de parler de vos problèmes vous fera vous sentir moins seules.**

## 5. Accepter son enfant tel qu'il est

---

Une mère ne dit-elle pas qu'aucun de ses enfants ne se ressemblent ? Et cela est tout à fait normal car un enfant est une personne à part entière avec sa propre personnalité, ses propres envies, ses propres goûts.

Cela peut sembler dur pour certaines d'entre nous, mais **nos enfants ne nous appartiennent pas**. Notre rôle est de les guider du mieux que nous le pouvons dans leur propre cheminement de vie, en essayant de respecter au mieux leurs aspirations profondes.

Guider son enfant dans ses choix personnels lui permettra de mieux se connaître et par conséquent d'avoir plus confiance en lui. Saviez-vous **qu'on est bon dans ce que l'on aime et que l'on aime ce dans quoi on est bon ?** Pour que votre enfant se sente bien dans ses baskets, il est capital qu'il choisisse lui-même des activités qui font sens pour lui. En lui permettant de découvrir ce qu'il aime et en l'épaulant sur le chemin de l'acquisition des compétences, en félicitant ses efforts ou en l'encourageant lors de ses échecs, vous donnerez naissance à **une relation saine et équilibrée où la domination du parent sur l'enfant n'aura pas sa place**.

Cette relation n'est pas simple de prime abord, car ce rapport établi entre vous et votre enfant diffère grandement de celui prôné par les générations précédentes. A l'époque de nos grands-parents, voire encore à celle de nos parents, bien élever un enfant consistait surtout à ce qu'il se comporte bien, ne défie pas l'autorité, ait une bonne scolarité pour ensuite bien s'insérer dans la société. La notion d'individualité de l'enfant était alors peu ou pas du tout prise en compte. C'est pour beaucoup d'entre nous **un nouveau défi à relever car nous n'y avons pas ou peu été habituées dans notre propre enfance** et sommes inconsciemment programmées pour répéter ce que nous connaissons.

Les bienfaits de ce mode relationnel sont pourtant bien réels. Voici certains des avantages d'une telle relation:

- par votre soutien infaillible, vous devenez une [figure d'attachement](#) sécurisante, socle indispensable pour le développement de votre enfant
- le fait que vous soyez aux côtés de votre enfant dans son propre chemin et que vous acceptiez sa propre personnalité le rassure sur l'amour inconditionnel que vous lui vouez
- vous vivez en paix avec votre enfant et lui apprenez un respect mutuel des décisions prises par chacun de vous
- le fait d'accepter qu'il prenne ses propres décisions implique qu'il en subira les conséquences positives et négatives. Cela l'aidera dans l'acquisition de son autonomie.
- vous êtes présente pour votre enfant, sans pour autant l'étouffer. Par votre absence de jugement et votre amour inconditionnel, il sait qu'il peut se confier à vous sereinement et que vous lui proposerez votre aide sans vouloir faire à sa place.
- vous êtes plus sereine car vous savez que votre enfant se confiera facilement à vous en cas de problèmes

Votre enfant est l'être le plus cher que vous avez sur cette Terre. **Avoir une relation d'égal à égal est indispensable pour avoir une relation sereine et épanouie avec lui.**



## 6. Avoir de la gratitude pour ce qu'on a déjà

---

La gratitude est un sentiment que l'on ressent envers quelqu'un. J'ajouterai même que l'on peut ressentir cette reconnaissance non pas vers une personne en particulier mais envers la vie en général.

Pour certaines d'entre nous, ce sentiment a été peu développé dans notre enfance car pour l'éprouver, **nous devons prendre le temps de regarder en nous pour y rechercher toutes les petites choses qui nous rendent heureuses** ou qui nous font évoluer positivement.

Si devenues adultes, nous n'avons pas pris l'habitude d'expérimenter le pouvoir de la gratitude pour notre bien-être, nous aurons tendance à voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein. Nous risquons aussi d'avoir du mal à l'enseigner à notre enfant. Mais ne vous en faites pas, tout s'apprend!

Avoir de la gratitude est important pour avoir conscience de la chance que l'on a en tant qu'être humain et savoir relativiser les différents coups durs de la vie. **Chaque journée à son lot de belles choses à savourer**, imperceptibles parfois, mais bien présentes. Prenons le temps de les rechercher et de les apprécier.

De la même manière, il est important de **considérer nos défaites comme des tremplins vers la réussite et non pas comme des échecs honteux**. Ils nous permettent de nous remettre en question et de nous améliorer.

Vous pouvez ressentir de la gratitude pour de grandes choses

- avoir tout simplement votre enfant en vie à vos côtés
- si c'est le cas, d'être en bonne santé

- avoir un toit au dessus de votre tête
- être épaulée dans l'éducation de votre enfant

Ou pour des plus petites mais tout aussi importantes:

- regarder votre enfant jouer au parc avec ses copains
- lire une belle histoire ensemble
- jouer à cache cache, au grand méchant loup, à un jeu de société avec lui
- parler ensemble d'un sujet qui lui tient à cœur

Voire même pour des choses que vous considérez à la base comme négatives

- votre enfant a été triste ou en colère et vous l'avez écouté et avez tenté de savoir pourquoi. Il n'a pas peur d'exprimer ses émotions avec vous et c'est une très bonne nouvelle. Le lien est toujours là, il faut maintenant être à ses côtés pour l'aider à se sentir mieux.
- vous vous êtes sentie épuisée aujourd'hui et avez pris du retard dans le ménage, les courses ou le repas. Vous avez préparé des pâtes ou réchauffé un plat au micro-ondes mais sachez que vous avez su garder du temps de qualité pour votre enfant, et c'est ça le plus important :)

Chaque soir, lorsque vous allez vous coucher, essayer de **penser à trois moments de la journée pour lesquels vous pouvez ressentir de la gratitude**. Si vous n'y êtes pas habituée, cela peut se révéler un peu difficile au départ mais persévérez, vous verrez qu'avec le temps, les moments de la journée que vous avez appréciés reviendront plus facilement à votre esprit.

## 7. Se dire que demain est un autre jour

---

Il y a des jours où le sentiment de gratitude a du mal à venir. Soit parce qu'on n'a pas eu une minute à nous, soit parce que l'on est malade ou tout simplement épuisée. Il nous est alors impossible d'analyser une quelconque situation, voire même de penser.

Dans ce cas, respirez, **soyez indulgente envers vous-même et surtout ne culpabilisez pas**. La culpabilité engendre bien souvent des pensées négatives qui ne sont en rien constructives. Pour amorcer une résolution de vos problèmes, vous devez retrouver votre calme. Autorisez-vous à lâcher-prise et si vous le pouvez, déléguez pendant un moment à une personne de confiance le soin de votre enfant. Puis prenez un temps rien que pour vous pour faire ce dont vous avez besoin à cet instant. Cela peut être de vous balader, vous reposer, lire, écouter de la musique, aller faire du sport... Vous pouvez aussi pleurer, discuter de vos tracas avec quelqu'un qui saura vous écouter. Tout cela peut vous soulager.

Quand vous serez apaisée, vous pourrez de nouveau être disponible pour votre enfant. Des journées «down», on en a toutes. **Dites-vous que demain est un autre jour!**

Je tiens aussi à partager une information importante aux mamans qui n'ont personne dans leur entourage à qui se confier.

Cela peut toujours servir et si cela peut éviter rien qu'un seul drame, cela aura servi. **Il existe des numéros d'urgence où des professionnels de l'enfance peuvent vous écouter.**

Pour les parents d'enfant de 0 à 3 ans, l'association enfance et partage a créé « [allo parent bébé](#) » au 0800 00 34 56 où des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute.

Pour les parents d'adolescents, il existe « [allo écoute parent](#) » au 06 01 18 40 36.  
Des professionnels expérimentés, formés et diplômés sont disponibles du lundi au samedi de 17 à 20h. Le rappel est possible.

Pour les parents d'enfant de tout âge, la maison de l'enfant et le réseau parentalité créative a créé « [SOS parentalité](#) » au 0 974 763 963.  
Vous pouvez appeler de 14 à 17h, tous les jours sauf le dimanche et les jours fériés.

En dernier lieu, je voudrais aussi vous informer d'un numéro utile pour tous les enfants, celui d' « [allo, enfance en danger](#) » au 119. C'est le numéro dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être.  
45 écoutants professionnels de l'enfance se relaient 24/24, 7j/7.

Toutes ces écoutes sont anonymes et gratuites, alors profitez-en!

## Conclusion

---

J'espère que vous avez apprécié la lecture de cet ebook sur les 7 attitudes clés pour avoir une relation sereine et épanouie avec votre enfant. Mon souhait le plus cher est qu'il vous aide au jour le jour dans votre vie de maman et que vous et votre enfant soyez pleinement heureux.

S'il restait une chose à écrire dans ce livret, ce serait celle-ci: **la mère parfaite n'existe pas mais celles qui recherchent à améliorer la relation avec leur enfant, si!** Et par cette lecture, vous avez prouvée en faire parti.

Avant de vous quitter, je vous offre une dernière citation d'un conférencier américain, Chris Guillebeau: «**le gouffre entre le savoir et l'action est beaucoup plus important que le gouffre entre l'ignorance et le savoir**».

Alors ne vous contentez pas de lire ce livret mais pratiquez, pratiquez, et pratiquez les conseils ici prodigués et vous verrez votre relation avec votre enfant s'épanouir au fil du temps.

Je vous souhaite une vie pleine d'amour et je vous dis à très bientôt sur mon blog « [j'apprends à être maman](#) ».

Marie