



# FICHE CPS Parent Mindful®

## JE PRENDS CONSCIENCE DE MES QUALITÉS ...ET J'AMÉLIORE MON IMAGE DE PARENT

**En développant cette compétence, je pourrai :**

1. comprendre que mon regard influence la relation à mon enfant
2. mieux connaître mes qualités
3. m'auto-évaluer de façon positive

## 1 JE COMPRENDS

### ► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



#### **Prendre conscience de mes qualités et améliorer mon image de parent...**

c'est m'auto-évaluer de façon positive en tant que parent. C'est, malgré les difficultés, pouvoir reconnaître mes qualités et mes compétences ; c'est avoir confiance en mes ressources et me sentir efficace dans mon rôle de parent ; enfin, c'est pouvoir développer une attitude bienveillante à mon égard.

Il s'agit de reconnaître ma valeur, de pouvoir porter un jugement positif sur moi en tant que parent malgré les obstacles et les insatisfactions du quotidien. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous poussent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. En tant que parent, nous nous comparons facilement avec les autres parents, avec nos propres parents. Nous pouvons être exigeant et avoir des aspirations élevées. Cette manière de nous juger et ce décalage avec ce que nous voudrions être, peut nous conduire à avoir une « mauvaise » image de parent.

Notre image de soi en tant que parent se construit à partir de nos expériences passées (nos réussites et nos échecs), notre éducation (l'attitude plus ou moins critique ou positive de nos parents, de nos enseignants...), des feedback que nous recevons en tant que parent (ce que disent de nous, nos parents, notre conjoint, nos amis, nos enfants...) et notre personnalité (notre analyse critique, nos idéaux, notre tendance à nous comparer, notre réactivité émotionnelle..).

Cependant, quel que soit notre histoire, notre milieu et notre caractère, nous possédons tous des qualités et des talents qu'il est important de reconnaître et d'exprimer. Notre image de parent n'est pas figée ; elle peut évoluer et s'améliorer. Ainsi, cette compétence peut être développée en se focalisant davantage sur nos ressources, nos qualités et nos compétences. En travaillant sur notre attitude bienveillante, nous pouvons diminuer notre esprit critique et accroître notre auto-compassion !

## ► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

L'attitude que j'ai vis-à-vis de moi-même a beaucoup d'influence sur la façon dont je me comporte avec les autres, notamment avec mon enfant. En effet, je me regarde avec les mêmes « lunettes » - avec le même filtre - que j'utilise pour regarder mon enfant.

Si je me focalise sur mes défauts sans reconnaître mes qualités, j'aurai aussi des difficultés à percevoir les compétences de mon enfant. Si je suis très critique vis-à-vis de moi-même, j'aurai tendance à être aussi critique avec mon enfant.

Ce que j'ai dans ma tête, ce que je pense de moi, la façon dont je me regarde et me traite va avoir de grandes conséquences sur la façon dont je me comporte en tant que parent.

Ainsi, si je souhaite améliorer la relation avec mon enfant, il est nécessaire, en premier lieu, de prendre conscience de mes attitudes courantes à mon égard, de connaître les limites de mon jugement et de chercher à me focaliser sur les aspects positifs.

En ayant une attitude bienveillante à mon égard et en reconnaissant mes propres qualités, **je vais développer une image de parent plus positive**. Grâce à une estime de soi positive, je vais améliorer mes relations avec mon enfant et mon entourage, augmenter mon sentiment de bien-être, et me donner toutes les conditions pour une parentalité positive et réussie !



## À RETENIR

Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. En tant que parent nous pouvons être très critique et très exigeant à notre égard. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas être à la « hauteur » ; nous pouvons nous sentir facilement inadapté et moins compétent que les autres parents. En tant que parent, nous sommes facilement soumis au regard critique des autres ; nous pouvons recevoir des remarques de la part de nos proches, d'autres parents voire même d'inconnus dans la rue ! Ces jugements et feed-back négatifs peuvent venir renforcer notre image de parent négative.

En sachant que le regard que je porte sur moi, détermine en grande partie le regard et l'attitude que j'ai vis-à-vis de notre enfant, il est essentiel de pouvoir travailler sur mon image de parent.

**En prenant conscience de mes qualités, je vais pouvoir améliorer mon image de parent et m'auto-évaluer de façon plus positive.** Je vais construire une attitude bienveillante vis-à-vis de moi qui va m'aider à développer des relations positives avec mon enfant et pourra devenir le socle d'une parentalité positive !

## 2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

### ▶ EXERCICE 1

#### Mon portrait chinois de parent

Le portrait chinois permet de mieux se connaître par l'imaginaire. Appliquer à la parentalité, il peut nous aider à faire apparaître notre image de soi en tant que parent (image, pas toujours consciente !).

Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

*Par exemple :*

- *En tant que parent, si j'étais le temps qu'il fait, je serais... « un orage »*

Je peux ensuite me demander quelles qualités a l'orage ? en colère, impressionnant, apeurant...mais aussi plein d'énergie, de force, de caractère...

**1• Compléter la deuxième colonne du tableau, spontanément, sans réfléchir :**

**2• Compléter les colonnes 3 et 4 du tableau :** pour chacune des 7 images, quelles sont les qualités « négatives » et positives que vous associez à l'image que vous avez choisie.

**3• Enfin, compléter la colonne 4 afin** que vous obteniez, au moins, autant de qualités positives que de « qualités » négatives.

**En tant que parent,  
SI J'ÉTAIS...**

	JE SERAIS...	QUALITÉS -	QUALITÉS +
... UN ANIMAL			
... UNE PLANTE			
... UN OBJET			
... UNE COULEUR			
... UN ALIMENT			
... UN PERSONNAGE DE BD			
... LE TEMPS QU'IL FAIT			

## ▶ EXERCICE 2

**Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir !**

Listez **5 raisons** pour lesquelles, vous êtes le meilleur parent que votre enfant puisse avoir :

**1.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

**2.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

**3.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

**4.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

**5.** Je suis le meilleur parent que mon enfant puisse avoir **parce que**

.....

## ▶ EXERCICE 3

**Une situation dont je suis fier**

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, **une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que parent**. Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de parent positive.

**1.** Laissez venir à vous toute la situation : qu'est ce qui s'était passé ? qu'est-ce que vous aviez fait ? ...qu'aviez-vous pensé ? ressenti ?...

**2.** Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-contre :

Mes qualités et mes compétences de parent que j'ai manifestées :

.....

.....

.....

.....

.....

**Pour aller plus loin**, vous pouvez réaliser cet exercice à deux, avec un proche de confiance (conjoint, ami parent...).

Chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que parent : A raconte à B qui écoute de façon bienveillante puis B raconte à A qui écoute de façon bienveillante.

Ensuite, A et B essaient d'identifier les qualités et compétences que chacun a manifestées en tant que parent.

**▶ EXERCICE 4**  
**Bienveillant comme un ami**

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux.

**1. Imaginez la situation suivante :** « C'est la fin de la journée, il est 19h30. Votre enfant est assis dans le salon, il regarde quelque chose à la télévision ou sur sa tablette. La table est mise, vous servez le souper et vous interpellez votre enfant pour qu'il éteigne la TV (ou tablette) et qu'il vienne à table. Il ne bouge pas et continue de regarder l'écran».

**2. Prenez conscience de ce qui se passe en vous** en évoquant cette situation. Complétez le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?

**3. Imaginez maintenant que vous avez un(e) ami(e) au téléphone et qu'elle raconte cette même situation :** Ce soir, son enfant était assis dans le salon...

**4. De nouveau, prenez conscience de ce qui se passe en vous dans cette nouvelle configuration.** Complétez, de nouveau, le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?

**5. Observez la différence entre les 2 tableaux.** Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6. Quelles sont les attitudes positives que vous avez manifestées** à l'égard de votre ami(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Puis-je devenir un ami vis-à-vis de moi-même ?  
 Mon meilleur ami ?!...**

## ▶ EXERCICE 5

**Jeu d'enfant CPS : portrait chinois de mon enfant et de notre famille**

Afin de mieux connaître l'image de soi de votre enfant et de travailler avec lui ses propres qualités. Vous pouvez l'accompagner à faire son portrait chinois.

**Pour aller plus loin**, vous pouvez faire le portrait chinois de votre famille (selon votre enfant et/ou selon votre enfant et vous).

Si **j'étais un animal**, je serais .....

Si j'étais **une plante** (arbre, fruit, fleur...), je serais .....

Si j'étais **un objet**, je serais .....

Si j'étais **une couleur**, je serais .....

Si j'étais **un aliment**, je serais .....

Si j'étais **un personnage de BD**, je serais .....

Si j'étais **le temps qu'il fait**, je serais .....

Si **ma famille** était **un animal**, elle serait .....

Si ma famille était **une plante** (arbre, fruit, fleur...), elle serait .....

Si ma famille était **un objet**, elle serait .....

Si ma famille était **une couleur**, elle serait .....

Si ma famille était **un aliment**, elle serait .....

Si ma famille était **un personnage de BD**, elle serait .....

Si ma famille était le temps qu'il fait, elle serait .....

## ▶ EXERCICE 6

**Jeu d'enfant CPS : la tirelire magique « parents »**

1. Avec votre enfant (à partir de 6 ans), placez une tirelire (avec ouverture) dans un endroit de la maison facile d'accès. Mettez à disposition à côté de la tirelire, **des « post-it »** de taille moyenne et de 2 couleurs différentes :

- **les « post-it rose »** servent à inscrire une qualité qui a été manifesté par un parent à un moment spécifique de la journée

*Ex. (écrit par l'enfant) papa a été soutenant (il m'a aidé à faire mon exposé d'histoire)*

*Ex. (écrit par l'enfant) maman a été attentionnée (elle m'a écouté quand j'étais triste)*

*Ex. (écrit par le parent, lui-même) J'ai été bienveillante et encourageante (lorsqu'Emma était stressée pour son examen)*

- **les « post-it bleu »** servent à inscrire les actions/activités positives du quotidien qui ont été réalisées par le parent à l'attention de l'enfant.

*Ex. (écrit par l'enfant) : papa a réparé mon vélo*

*Ex. (écrit par l'enfant) : maman m'a appris à jouer aux échecs*

*Ex. (écrit par le parent, lui-même) : j'ai fait les valises pour les vacances*

2. Tous les membres de la famille en âge d'écrire sont invités à remplir au moins **1 post-it par jour** : soit une qualité du parent (« post-it rose »), soit une activité positive faite par le parent (« post-it bleu »).

3. Environ 1 fois par mois, la tirelire est ouverte. Après avoir lu les « post-it » ; **quelques « post-it » peuvent être accrochés** (par exemple, sur le frigo).

4. L'ensemble des « post-it » peut être conservé afin de représenter le capital de « la parentalité positive » !



## JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

### POUR FORMULER MES ATTENTES DE FAÇON EFFICACE

En développant cette compétence de « **formuler mes attentes de façon efficace** », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

**Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?**

1.

2.

3.



**Afeps**  
ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ