

Jacques Lalanne

Parent Guide

Enfant responsable

© 2025, Jacques Lalanne. Tous droits réservés.

m.jacques.lalanne@gmail.com

Tél. 514 335 1441

Le style Mode d'emploi

Le style *Mode d'emploi* vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace.

Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible.

Il donne des conseils constructifs, des façons d'agir.

Il emploie souvent énumérations, listes, tableaux et utilise des chiffres et des puces :

- information importante ;
- choses à faire ;
- ✓ choses à vérifier ;
- choses à choisir ;
- 1. choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc. ;

Italique : nuances et explications.

Chaque nouvelle section commence au haut d'une page.

Sommaire

La question que tout Parent se pose	4
La mission de Parent – La théorie	7
La méthode Parent Guide – La pratique	23
Guider	25
Accompagner	65
Conseiller	97
Négocier	111
Orienter	139
Diriger	147
Guider des adolescents	163
Guider plusieurs enfants à la fois.....	171
Et la réaction émotive !	203
Guider sa famille	215
Devenir Parent Guide	241
Témoignages <i>de Parents Guides et de leurs enfants</i>	244
Être Parent, c'est bon pour la santé, pour le moral ..	247
Le manifeste du Parent Guide	249
Table des matières	251

Note

Tous les exemples présentés dans ce livre ont été vécus par l'auteur ou par des Parents qui ont participé à ses formations ou ses consultations.

La question que tout Parent se pose

Être ou ne pas être...

J'ai animé des formations avec plus de 6 600 Parents. La question qu'on me posait le plus souvent était et reste encore aujourd'hui : « Dois-je être strict ou conciliant ? sévère ou clément ? directif ou permissif ? employer la méthode douce ou ferme ? ».

À laquelle s'ajoute depuis quelques années : « Jusqu'où dois-je négocier ? »

Coincés

dans ce dilemme, le Parent ne peut que perdre.

Le Parent autoritaire s'efforce de rester sévère en toutes circonstances et il s'épuise dans cette attitude rigide. Ses enfants se sentent dominés ; ils se soumettent ou se révoltent contre ses méthodes, en particulier à l'adolescence.

Le Parent permissif s'efforce de rester cool en tout temps, de laisser son enfant s'exprimer et s'épanouir à sa manière. Ses enfants prennent beaucoup d'initiatives, agissent constamment à leur guise et parfois se sentent ignorés.

Un Parent me résumait cette situation ainsi : « Je suis autoritaire... jusqu'à ce que mes enfants ne puissent plus me supporter... Puis je suis permissif... jusqu'à ce que je ne puisse plus supporter mes enfants... et le cycle recommence ! »

La réponse ne peut pas être l'un OU l'autre. Un choix judicieux se situe parmi ces deux pôles. Le développement de l'enfant et l'évolution du Parent demandent des procédés variés, adaptés à chaque situation.

À la deuxième question « Jusqu'où dois-je négocier ? » la réponse est nuancée. Avec tout enfant, à tout âge, il convient de négocier : reste à préciser ce qui peut être négocié à chaque âge, avec chaque enfant, et surtout comment négocier de façon équilibrée et satisfaisante. Or les enfants sont plus habiles à négocier que les parents... qui ont avantage à se former à mieux négocier !

Parent Guide apporte une méthode progressive, flexible et satisfaisante à la fois pour le Parent et pour l'enfant. Elle demande à comprendre une saine théorie et à appliquer une solide pratique. Pour assumer sa responsabilité, le Parent développe alors un savoir-faire, qui allie connaissance de soi et connaissance de l'enfant.

La mission du Parent

La théorie

*Le Parent qui est persuadé
que son enfant va réussir
lui transmet une confiance
et lui donne le goût de réussir.*

*Des attentes élevées
accompagnées d'un soutien solide
permettent à l'enfant
de réaliser son potentiel*

Développer l'estime de soi de mon enfant

*« Vos enfants sont les fils et les filles
de l'appel de la vie à elle-même. »*

Khalil Gibran, Le prophète.

Favoriser l'épanouissement de mon enfant

Pour s'épanouir, mon enfant a besoin de se sentir reconnu, soutenu et guidé dans son développement. Par ma présence, mes actes et mes paroles, je manifeste mon amour inconditionnel, mon attention, mon acceptation, mon appréciation, mon affection. Mon message profond reste : « Sans aimer tout ce que tu fais, je t'aime, toi. »

Nos contacts fréquents stimulent le développement de mon enfant. Par la communication que j'entretiens avec lui et par l'intérêt réel que je lui manifeste, mon enfant apprend à s'exprimer, acquiert le langage, développe sa réflexion.

Respecter mon enfant

Le message le plus approprié des Parents reste : « Je souhaite surtout que mon enfant soit heureux, peu importe... »

Comme Parent, j'enseigne le respect à mon enfant en le traitant en tout temps avec respect.

Le respecter consiste à...

- ✓ considérer mon enfant comme une personne unique, comme un interlocuteur valable,
- ✓ accepter mon enfant avec sa personnalité, ses talents, ses goûts,
- ✓ reconnaître ses opinions, ses valeurs, ses croyances,
- ✓ comprendre ses sentiments, ses pensées,

- ✓ entretenir avec lui un contact authentique, vrai, franc,
- ✓ lui exprimer sincèrement mes sentiments de satisfaction et d'insatisfaction,
- ✓ reconnaître sa nature d'enfant, qui, plus que l'adulte, vit dans le présent, fait des erreurs,
- ✓ lui accorder son espace, sa propriété, ses secrets.

Être présent

Pour se développer, mon enfant a besoin de la présence bienveillante de ses Parents. Quand elle joue ou fait ses travaux, elle aime savoir qu'un Parent est proche, qu'elle peut y faire appel. Si elle a 3 ans, elle appelle à l'aide toutes les heures, à 9 ans tous les jours et à 16 ans toutes les semaines. Elle acquiert son autonomie progressivement. Elle devient de plus en plus capable de se débrouiller seule plus longtemps. Elle aspire à réussir par elle-même. Avec quelques indications, je l'amène à gérer sa vie au mieux.

En tant que Parent j'agis comme moniteur et mon enfant reste l'auteur de sa vie. À tout âge elle s'appartient, elle mène sa vie sous la protection Parentale. Je m'occupe de mon enfant, je la nourris, l'instruis, l'encadre, la Conseille, l'Accompagne... jusqu'à ce qu'elle vole de ses propres ailes. Cette transition s'opère un peu chaque jour. Je cultive le détachement nécessaire pour amener mon enfant à se développer entièrement.

Cultiver l'identité de mon enfant

Comme Parent j'endosse la mission d'amener mon enfant à développer son potentiel. Je le considère comme une personne à part entière.

Nommer chaque membre de la famille : il vaut mieux...

Nommer chacun selon la responsabilité qu'il/elle assume dans la famille. « Je suis ta mère. » « Je suis ton père. » « Je suis ta grand-mère, la mère de ta mère. » « Je suis ta gardienne, celle qui veille sur toi quand ton père et ta mère ne sont pas à la maison. » « Je suis un ami de ta mère. » « Je suis ton oncle, le frère de ton père. »

Se faire appeler « papa » et « maman » pendant l'enfance et l'adolescence : en nous appelant ainsi l'enfant sent qu'il peut compter sur nous inconditionnellement.

Nous appeler par nos prénoms, entre nous, les Parents.

Dire « Je... » quand je parle.

Parler sur un ton normal et non sur un ton bébé.

Nous appeler par nos prénoms quand nos enfants sont devenus adultes, soulignant ainsi que nous nous considérons comme des égaux.

Dire toute la vérité, même quand l'enfant est très petit :

Exemple

« Jean est ton père, moi c'est mon mari. Je me sépare de mon mari. Je reste ta mère. Jean reste ton père. »

Les fonctions du père

Les hommes et les femmes Guident différemment. Les hommes semblent plus habiles à Diriger, Orienter et Négocier