

Arnaud Riou

POUR UNE PARENTALITÉ BIENVEILLANTE



LE LIVRE DE RÉFÉRENCE
DES PARENTS ÉPANOUIS

POCHE
L E D U C . S
PARENTALITÉ

Nous souhaitons tous élever nos enfants avec bienveillance pour les aider à se construire et à s'épanouir. Par où commencer ? Comment incarner une autorité rassurante et inspirante plutôt que permissive ou punitive ? Comment maintenir notre cœur ouvert dans les moments sensibles et vivre pleinement notre parentalité ?

L'amour au cœur du lien

- **Des exemples variés et concrets** à mettre en place au quotidien : communication, écoute, attention, confiance, accueil des émotions, etc.
- **Des questions-réponses** qui vous aideront à prendre conscience que vous pouvez trouver en vous et avec votre enfant les solutions à différents conflits.

Formateur, coach, conférencier et créateur de la méthode ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être), **Arnaud Riou** aide aujourd'hui des parents et leurs enfants à faire le point, à redonner du sens à leur relation et à prendre un nouveau départ en développant leur savoir-être.

POCHE

L E D U C . S
PARENTALITÉ

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-1803-5





REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Cet ouvrage est la seconde édition poche du titre

Au nom de l'enfant, de Arnaud Riou.

Première édition parue en 2017 sous le même nom.

Maquette : Facompo

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

© 2010, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sodiges Inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media Inc.
(Montréal, Québec)

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1803-5

ISSN : 2427-7150

ARNAUD RIOU

POUR UNE PARENTALITÉ BIENVEILLANTE



POCHE
L E D U C . S



À Louise, à Claire.

*Ce livre est écrit au nom de l'enfant.
Au nom de l'enfant que nous avons été
et qui sommeille en chacun de nous,
car c'est grâce à lui que tout devient possible.*



Sommaire

Avant-propos à la nouvelle édition.....	9
Préambule.....	13
1. La source	17
2. Naître.....	21
3. Que souhaitons-nous vraiment pour nos enfants ?	35
4. Être parents	65
5. Le mythe des enfants modèles.....	101
6. Le rôle des parents.....	111
7. Tolérance	125
8. Relation verticale.....	139
9. Sévérité et laxisme	155
10. Les valeurs.....	171
11. La politesse.....	195
12. Punitons et récompenses.....	219
13. Cadre et limites	251
14. L'élan	263
15. Accompagner l'enfant jusqu'à sa source.....	279
16. L'enfant miroir	295
17. Écouter.....	317
18. Parler	349

POUR UNE PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

19. Toucher	393
20. Accueillir les émotions de l'enfant	425
21. Questions intimes	461
Méditation finale.....	479
Épilogue.....	485
Bibliographie.....	489
Autres références	493
Remerciements	495
Table des matières	497
Pour joindre l'auteur	507
Du même auteur	509
Vidéos inédites.....	510

Avant-propos à la nouvelle édition

Un matin de l'hiver 2009, je me suis réveillé bien avant le lever du soleil avec l'envie d'écrire ce livre. L'écriture a été spontanée, comme un jeu d'enfant. Pendant neuf mois, j'étais sorti tous les matins de mon sommeil pour rédiger un chapitre après l'autre. Lors de cette écriture, un fil conducteur s'est imposé.

J'anime depuis vingt ans des formations pour les adultes. Des stages où j'accompagne des hommes et des femmes à retrouver confiance en eux, à oser être authentique, à restaurer l'estime de soi et la paix en soi. Nous découvrons, durant ces séminaires, combien cette confiance en soi a été affectée dans les premières années de la vie. Notre mémoire est avant tout émotionnelle. Ainsi, toutes les émotions vécues dans l'enfance sont engrammées dans notre corps d'adulte. Les sentiments vécus des années auparavant, parfois anodins de trahison, d'abandon, de rejet, la sensation de se sentir nul... se retrouvent des années plus tard dans le corps des adultes qui n'osent plus pleinement embrasser leur vie en toute confiance.

On dit d'un artiste que c'est un enfant qui a survécu. Comment conserver intact notre cœur d'enfant ?

Comment entretenir notre élan vital, cet élan qui nous réveillait le matin pour sauter dans les flaques, pour jouer, découvrir le monde, simplement pour vivre ? Comment les adultes que nous sommes peuvent être sources d'inspiration pour les enfants que nous accompagnons ? Comment l'histoire de nos enfants se reflètent en miroir dans nos vies d'adultes. Ce sont ces questions qui m'ont tarauté durant l'écriture de ce livre et ont servi de fil conducteur.

Je suis moi-même papa et je me suis senti si souvent démuni face à cette responsabilité dont nous n'apprenons rien. Il n'existe pas d'école de parents. Loin de proposer des recettes toutes faites sur la parentalité, le livre invite les parents à s'interroger profondément sur la relation qu'ils entretiennent eux-mêmes avec leurs enfants, autant qu'avec leur propre enfance.

D'où nous viennent nos références en termes d'éducation ? Que reproduisons-nous de notre propre enfance à travers la relation à nos enfants ? Qui ont été nos modèles ? Nos parents ? Peut-on éduquer ses enfants autrement qu'en réaction à la façon dont nos propres parents nous ont éduqués ? Doit-on être heureux soi-même pour rendre nos enfants heureux ? Doit-on être libre pour les rendre libres ? Doit-on connaître nos limites pour leur inspirer les leurs ?

J'ai voulu écrire un livre qui nous invite à nous interroger en profondeur, à considérer la relation parents-enfants comme une complicité sacrée et précieuse.

AVANT-PROPOS À LA NOUVELLE ÉDITION

Le livre est sorti en 2010 sous le titre *Au nom de l'enfant*. Aujourd'hui, j'ai la chance que ce livre ressorte en format de poche à l'initiative des éditions Leduc.s.

C'est pour moi un grand honneur de vous le présenter en version poche.

Je fais le vœu que sa lecture réveille votre cœur d'enfant dans votre vie de parent.

Arnaud RIOU



Préambule

Il y a 500 millions d'années, la disparition du cambrien marquait la première extinction massive de l'humanité. Quatre autres extinctions allaient suivre, au rythme moyen d'une tous les 80 millions d'années. La disparition des dinosaures, il y a 66 millions d'années, marqua la cinquième extinction. Selon les spécialistes, nous traversons actuellement la sixième extinction de masse. Celle-ci concerne de nombreuses familles de plantes et d'animaux. Depuis le début du XIX^e siècle, le taux d'extinction est de 100 à 1000 fois supérieur au taux moyen naturel, et il est en accélération constante depuis les années 1950. En 2007, l'Union internationale pour la conservation de la nature évaluait qu'une espèce d'oiseaux sur huit, un mammifère sur quatre, un amphibien sur trois et 70% de toutes les plantes étaient en péril. Pour que l'autodestruction des êtres humains ne soit pas la sixième extinction de masse, c'est notre monde entier qu'il est temps de revisiter, notre rapport à la propriété, à la relation, à l'autre. Il est grand temps de nous rééduquer.

Malgré l'urgence de la situation, notre réaction est encore lente et nos réflexes de survie, embourbés dans de vieux paradigmes inconscients. Face aux

catastrophes écologiques et humaines, nous observons, impuissants, l'inexorable destruction de notre espèce. Cette attitude nous rend passifs et aveugles. Elle ne prend pas en compte le formidable potentiel dont nous disposons pour transformer le monde à partir de nos propres initiatives. Aucun changement collectif ne peut avoir lieu sans que s'opère une multitude de prises de conscience et d'actions individuelles.

Depuis quelques décennies, beaucoup d'hommes et de femmes réalisent qu'il est nécessaire de consommer, de produire et d'échanger différemment. Des initiatives lumineuses, comme autant de sources d'espoir sur notre planète, fleurissent. Elles s'appuient sur une remise en question de nos comportements. Elles s'inspirent d'une nouvelle façon de vivre, de consommer, de coopérer, plus respectueuse des autres et de l'environnement. Beaucoup d'entre nous se remettent en question avec courage et détermination ; ils déconditionnent leurs réactions, leur impulsivité, leurs croyances et leurs certitudes. Ils croient en cette devise : *nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants.*

Beaucoup d'adultes cherchent avant tout à donner du sens à leur vie, à s'ancrer dans le monde, à prendre conscience de leur pouvoir et à contribuer, à leur façon, à l'émergence d'un monde nouveau. Pour transmettre leur lumière, ils s'ouvrent à une nouvelle spiritualité qui ne s'appuie sur aucun dogme, mais plutôt sur la puissance de l'amour et le pouvoir de la conscience. Il est temps que cette remise en question, cette exploration de la relation

PRÉAMBULE

à l'autre, dépasse la sphère des adultes et intègre également nos enfants.

De nouvelles façons de se comporter attendent les hommes et les femmes du monde qui est en train de naître — un monde plus lucide, plus aimant, plus conscient. Les êtres humains de ce nouveau monde ne pourront pas se construire sur le paradigme de l'ancien basé sur l'autoritarisme, le pouvoir et le matérialisme individuel. Pour survivre, les citoyens du nouveau monde devront améliorer leur lucidité, leur discernement, leur cohérence personnelle, cela dans leurs moindres actes.

Il faudra à la génération qui nous succède beaucoup de confiance, de conscience, pour réinventer les bases d'une relation qui ne fonctionne plus sur l'asservissement et la peur, mais sur l'amour et le don.

Pour relever ce défi, nos enfants ont besoin d'être accompagnés, ils ont besoin de toute notre force, de tout notre espoir et de tout notre courage. Nous ne pourrions plus, demain, nous contenter d'éduquer nos enfants en leur apprenant l'histoire des guerres et des rois sans les ouvrir à l'histoire du cœur des hommes. Nous ne pourrions plus encombrer leur âme de concepts, de théories, de connaissances extérieures, et les laisser vides d'eux-mêmes, ignorants de leurs propres fonctionnements émotionnel, relationnel et énergétique. Nos enfants auront besoin d'évoluer en ayant confiance en eux et confiance dans l'amour des autres.

Pour les parents-citoyens de ce nouveau monde, l'éducation demande une implication qui dépasse, de loin, l'acquisition de techniques propres à faire obéir

les enfants à la volonté des adultes. Face à ce monde en pleine mutation, il est de notre responsabilité d'apprendre à nos enfants à acquérir leur autonomie, leur libre arbitre, leur sens critique et leur discernement devant les informations toxiques qui leur sont communiquées. Il appartient à tous les parents et à tous les êtres de bonne volonté d'encourager les enfants dont ils ont la responsabilité à apprendre à s'ancrer en eux-mêmes, à se faire confiance, à oser créer un monde nouveau fondé sur l'amour et le respect de la vie.

C'est également notre rôle de leur apprendre à comprendre et à exprimer leurs émotions, à suivre leur instinct, à ne pas se laisser guider par la peur et par l'agressivité, mais par l'ouverture du cœur et de la conscience qui conduit à l'amour.

1

La source

*L'immortalité, l'unité et la liberté sont en nous
et y attendent notre découverte.*

SHRÎ AUROBINDO, *Aperçus et Pensées*

Lorsque je regarde un bébé dans les yeux, je ne peux concevoir qu'il vient de naître du néant. Quelle que soit l'expression de son visage, je sens toujours que la part la plus profonde de lui-même vient de plus loin. Comme s'il était encore en lien avec un autre monde, un monde d'avant la naissance, avant même la conception.

Quelles autres occasions aussi intimes que l'accompagnement vers la mort et la célébration d'une naissance nous permettent de nous rapprocher ainsi de notre source ? Nous interroger sur notre naissance, c'est développer notre conscience qui ne demande qu'à nous révéler d'où nous venons et qui nous sommes vraiment.

Où étaient nos enfants avant de naître, avant même d'être conçus ? Existaient-ils quelque part, dans un autre espace, une autre vibration ? Ou la totalité de leur être est-elle née lors de la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule ? Notre regard sur l'éducation commence par le regard que nous portons sur l'incarnation. D'où