

Éloge de la lenteur

Parents : et si vous ralentissiez ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

Vous passez votre temps à courir entre l'école et les activités des enfants ? Vous êtes déjà épuisé ? Vos enfants aussi ? Le slow parenting (ou parentalité lente) est fait pour vous ! La tendance est mondiale.

Johana Grego, orthoptiste, formatrice d'un programme sur une parentalité bienveillante et respectueuse de l'enfant anime ce matin un atelier. "Quels sont les trois mots symbolisant, pour vous, l'éducation ?" Un groupe de parents répond en chœur : "Former, guider et apprendre !" Sauf qu'aujourd'hui, parents et enfants ont des journées de ministres. "Le rythme familial est de plus en plus soutenu, même si nous bénéficions ici encore d'une certaine qualité de vie", observe Maud Consel, psychologue de l'enfance et de l'adolescence, neuropsychologue. En réalité, nous sommes perpétuellement sous pression, entre obligations