



## 3 Jardiner ensemble

Sensibilisez votre enfant à la patience et au rythme naturel de la vie en l'invitant à planter et arroser des graines comestibles et poussant vite (haricot, tomates, lalôs, maïs, etc.). Il pourra les observer jour après jour, en dessinant par exemple les différentes étapes de leur développement. La cueillette des fruits l'invitera à jouer avec ses cinq sens : choisir, sentir, toucher, laver et déguster. S'il cuisine sa propre récolte, il en sera très fier.



## 4 Revoir ses exigences

Nos exigences sont souvent trop élevées envers nous-même et nos enfants. Ces derniers ne doivent pas être des prolongements, à l'image de ce père qui a joué de ses relations, afin que son fils, non sélectionné, puisse devenir footballeur professionnel ! Le journaliste et auteur Carl Honoré relate les propos de ce père dont l'enfant, premier de sa classe, pratiquait également de nombreuses activités extra-scolaires. "Il doit apprendre à travailler comme moi, 10 h par jour !" Ces parents ont souvent été eux-mêmes le fruit d'un amour soumis à conditions, "Je t'aimerais si tu es fort en classe, si tu es belle, si tu m'aides, etc." Bien souvent, le succès peut en être la récompense mais pas le bonheur. Le moment de paix tant attendu n'arrive jamais. Et même s'il arrive, nous nous fixons d'autres objectifs. Soumis à cette pression intérieure constante, comment se sentir heureux et jouir de la vie ? Comment se délivrer de l'hyperparentalité, une conduite compulsive à vouloir rendre son enfant parfait ? Des réponses à trouver seul ou avec l'aide d'un professionnel.