

ATELIERS PARENTS-COACH Pour aider les parents à maintenir ou à créer une relation de confiance avec leurs enfants, des ateliers sont proposés à Bienne

«Ce n'est pas facile d'être parent»

NICOLE HAGER

«Être parent est une des tâches les plus difficiles qui soient. On n'arrive jamais à tout maîtriser». Elle-même maman de deux jeunes adultes de 25 et 21 ans, Carmen Amstutz-Cordova en a fait l'expérience: être parent n'est pas tous les jours évident. Chacun, à sa façon, cherche pourtant à être un «bon parent» et s'attelle à sa tâche de tout son cœur avec l'espoir que son enfant s'épanouira pleinement. Mais malgré cette évidente bonne volonté, la réalité vient tôt ou tard démentir le rêve de perfection. Dès lors, que faire?

Avant de devenir formatrice d'adultes, de décrocher le titre de coach professionnelle et d'ouvrir son cabinet de coaching, Carmen Amstutz-Cordova a d'abord été maman, puis assistante socio-éducative. De ses années passées auprès de ses enfants et de ceux des autres, elle a acquis une large expérience. «Au travers de mes différentes activités et formations, j'ai observé quels outils étaient nécessaires aux parents pour assumer au mieux leur rôle.» Car ce qui

manque aux parents, c'est justement le «comment faire» pour gérer au quotidien les multiples situations auxquelles ils sont confrontés.

Par le biais, des ateliers Parents-coach, mais également d'entretiens individuels, Carmen Amstutz-Cordova expose des pistes concrètes sur les questions de communication, d'affirmation de soi, de conflits ou encore de gestion des émotions. «Avec des outils simples de la programmation neurolinguistique et du coaching, je travaille les ressources intérieures et extérieures des parents pour les aider à réactiver leur potentiel. Ils réapprennent, par exemple, à observer leurs enfants, à parler en utilisant le «je» plutôt que le «tu». Si l'on veut être entendu de nos enfants, il faut en effet parler de ce que l'on ressent et prendre ainsi en considération les réalités émotionnelles que nous vivons. Il s'agit aussi de faire la différence entre ce que son enfant est et ce qu'il fait. Dans le cas de devoirs bâclés, il s'agira plutôt de lui dire que nous ne sommes pas content avec sa manière de faire, donc son comportement, que de lui reprocher d'être un fainéant. Il sera plus facile dès lors de le motiver car



Tout l'amour et les bonnes intentions ne suffisent pas toujours à répondre aux besoins de nos enfants. ARCHIVES

nous préserverons son estime de soi.»

Carmen Amstutz-Cordova insiste sur le point de la motivation. «Quand les enfants sont tout petits, nous les encourageons et les félicitons pour le moindre de leur progrès. Avec les années, nous perdons cette propension à dire les choses qui vont bien. On a parfois tendance à ne voir que ce qui va mal.»

Créer une saine relation de confiance avec son enfant, l'encourager efficacement: sur sept soirées, les ateliers Parents-coach offrent l'occasion d'échanger avec d'autres papas et mamans, de relativiser les soucis que chacun a dans son coin et de repartir avec des outils en main. ●

LES PROCHAINS COURS

Les prochains ateliers pour parents seront l'atelier 1, soit une «Introduction de base à la programmation neurolinguistique», les lundis soirs 2, 9, 16 septembre. L'atelier 2, «Créer une relation de confiance», se déroulera les lundis soir 21, 28 octobre et 4, 11 novembre prochains. Infos et inscriptions au tél. 079 408 13 67.