



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, pois d'Angole, tomates, gombos, 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.