

Violences parentales : des solutions existent

Je vous fais cette vidéo en lien avec l'actualité et sur un phénomène qui me préoccupe particulièrement : il s'agit de la violence parentale envers les enfants. Selon une étude de l'Université de Fribourg pour la Protection de l'enfance suisse, près de 40% des enfants en Suisse en seraient victimes. Cela peut se manifester par des insultes, des coups, des lacérations. Cela peut paraître extrême comme comportement à l'égard d'un enfant mais je sais oh comment parfois le glissement peut se faire malgré soi et avec regrets à la seconde après que cela ait été fait.

J'ai moi-même souffert de cela étant enfant, et en travaillant sur ce qu'il s'était passé, avec un psychologue mais aussi avec d'autres grilles de lectures comme la communication non violente, l'analyse transactionnelle ou encore la systémique familiale et la médiation, j'ai compris que l'expression de cette violence n'est pas forcément voulue, intentionnelle, au contraire... et que parfois c'est lié à notre propre vécu en tant qu'enfant, la façon dont on a été traité, mais aussi la fatigue, la surcharge cognitive, le stress, etc.

Des solutions existent pour se détacher de tout ça, retrouver un fonctionnement sain et une dynamique positive dans la famille. En tant qu'adulte, en tant que parent, vous avez le pouvoir de choisir de réagir autrement. Les outils dont je dispose sont simples et faciles à mettre en pratique : n'hésitez pas à m'écrire pour un accompagnement individuel sur ce thème, sans jugement et avec toute ma bienveillance. Je suis pour la parole libre et l'authenticité des échanges - je ne suis moi-même pas parfaite et j'avance comme je peux avec cela. Ensemble, nous trouverons les clés pour dire « stop » à ces pulsions destructrices du lien avec votre enfant.

se réunir

Sachez aussi que j'organise des groupes de parole pour comprendre ce qui se joue dans ces situations et trouver des pistes d'action: n'hésitez pas à m'écrire pour plus d'informations si vous vous sentez appelés.

Toutes les informations sont sur mon site web www.se-reunir.ch

