**Principes des Parents Conscients**

Aletha Solter, Ph.D.

1. Les parents conscients comblent les besoins de leurs enfants (par exemple, le besoin de contact physique). Ils n'ont pas peur de "gâter" leurs enfants.
2. Les parents conscients acceptent toutes les émotions et ils écoutent sans jugement les sentiments de leurs enfants. Ils savent qu'ils ne peuvent pas empêcher les sentiments de tristesse, de colère ou de frustration chez les enfants et ils n'essaient pas d'arrêter la libération, par les pleurs et les colères, d'émotions pénibles.
3. Les parents conscients donnent des stimulations (jouets, livres, expériences, etc.) qui correspondent aux intérêts et au stade de développement de leurs enfants. Ils leur font confiance quant à leur manière d'apprendre. Ils n'essaient pas d'accélérer le développement naturel de leurs enfants.
4. Les parents conscients encouragent l'apprentissage des nouvelles compétences, mais ils ne portent pas de jugement sur les accomplissements des enfants en usant de reproches ou de compliments.
5. Les parents conscients passent du temps chaque jour avec leurs enfants pour leur accorder une attention complète. Pendant ce temps, ils observent, écoutent, répondent et se joignent aux jeux de leurs enfants (s'ils y sont invités), mais ils ne dirigent pas les activités.
6. Les parents conscients protègent leurs enfants des dangers réels, mais ils n'essaient pas de leur éviter toutes les fautes, tous les problèmes, ni tous les conflits.
7. Les parents conscients encouragent leurs enfants à résoudre leurs propres problèmes et ils les aident seulement si c'est nécessaire. Ils n'essaient pas de résoudre eux-mêmes les problèmes de leurs enfants.
8. Les parents conscients établissent des limites raisonnables, ils indiquent les comportements acceptables d'une façon respectueuse et ils tiennent compte des besoins de chacun pour la résolution des conflits. Ils n'utilisent ni fessées, ni punitions, ni menaces, ni récompenses pour contrôler leurs enfants.
9. Les parents conscients essaient de combler leurs propres besoins et ils acceptent leurs propres sentiments. Ils ne se sacrifient pas jusqu'à en éprouver de la rancoeur.
10. Les parents conscients essaient de comprendre comment leurs propres traumatismes d'enfance les handicapent dans leur relation avec leurs enfants et ils tâchent d'éviter de blesser leurs enfants d'une manière semblable.



Aletha Solter est une psychologue suisse américaine qui habite en Californie. Conférencière internationale et fondatrice de l'Institut d'Education Consciente (The Aware Parenting Institute, [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com/index.htm)), elle est reconnue pour son travail au sujet du développement émotionnel et de l'éducation des enfants. Trois de ses livres ont été traduits en français, notamment *Mon bébé comprend tout* (éd. Marabout), *Bien comprendre les besoins de votre enfant* (éd. Jouvence), et *Pleurs et colères des enfants et des bébés* (éd. Jouvence). Son quatrième livre, *[Raising Drug-Free Kids](http://www.awareparenting.com/drugfreekids.htm)*, n'a pas encore été traduit en français.