

Les 4 clés pour vous libérer du regard des autres

**Enfants neuroatypiques : TDA/H, Dys,
Haut Potentiel, Hypersensibilité,
Hypersensorialité, TSA...**



**Cyrielle Soulbieu
Horizons Famille**

Votre enfant est neuroatypique ?

(TDA/H, Dys, Haut Potentiel, Hypersensibilité, Hypersensorialité, TSA...)

Les regards de travers au square, les haussements de sourcils dans les magasins, les commentaires désobligeants d'une maîtresse rigide.. et les remarques cinglantes de nos proches !

C'est le quotidien des parents d'enfants EXTRAordinaires car ces enfants ne correspondent pas aux normes imposées par la société.



Le regard des autres peut générer en nous de la **colère**, mais aussi une grande **culpabilité**, voire une **honte inavouée**.

Il est essentiel d'avoir à l'esprit que l'une des peurs les plus prégnantes chez l'homme est **la crainte d'être exclu du cercle social**. Ce besoin d'appartenance est fondamental chez l'être humain.

Mais quand ce besoin devient extrême et se transforme en peur, il nous pousse à nous **conformer au jugement des autres, au détriment de nos propres envies et besoins !**

Inconsciemment, nous avons cette peur du rejet à la fois pour nous-mêmes mais aussi pour notre enfant : **va-t-il avoir des amis ? Va-t-il s'intégrer en classe ?** Et plus tard, une fois adulte, **sera-t-il rejeté toute sa vie ?**

Certes, il est impossible de faire complètement abstraction du regard de la société car ce serait contre-naturel du fait que nous sommes des êtres éminemment sociaux. Toutefois, nous pouvons **nous libérer de ce poids social**, de cette recherche constante de l'approbation de l'autre.

Ainsi, nous pourrons faire **des choix de vie éclairés et conscients** pour nous et notre famille.

Dans ce guide, je vous propose 4 clés pour vous libérer du regard des autres.



1/ Acceptons de ne pas plaire à tout le monde

Quel.le est votre chanteur.se préféré.e ?

Je vous invite vous rendre sur YouTube, à **chercher le clip de sa chanson la plus connue**, et à **lire les commentaires** sous la vidéo. Vous allez y trouver des louanges.. mais aussi **les pires critiques** à son égard : *“Il est nul”, “Elle chante mal”*..



Vous vous demandez comment on peut dire cela de cet artiste que vous adorez ?! Eh bien.. parce que **personne ne peut plaire à tout le monde**. Et vous non plus.

A partir de ce constat, il est plus sage de simplement accepter l'inévitable : c'est-à-dire, **accepter que tout le monde ne nous aime pas**, que tout le monde n'approuve pas nos actes.!

Il est inutile de lutter contre cette évidence ! **Nous vivons ainsi mieux notre rôle de parent d'un enfant atypique** dont le comportement peut surprendre et désarçonner en public.

De plus, en adoptant cette posture, nous montrerons à notre enfant qu'il peut, lui aussi, vivre pour lui, sans constamment rechercher l'approbation d'autrui.

Finalement, il s'agit de **s'autoriser à être soi même** si cela induit de déplaire à certains ! Et je crois que cette acceptation de soi est **le plus bel exemple** que nous pouvons donner à nos enfants EXTRAordinaires.



2/ Incarnons la tolérance

Nous aimerions souvent que **la société soit plus tolérante envers nos enfants** qui sortent de la norme. Ce rejet des autres peut générer en nous un **sentiment d'injustice** et donc de la **colère**. Cette émotion est légitime.



La colère peut être saine. Elle peut être un moteur qui nous aide à nous battre et à **passer à l'action** : par exemple, obtenir une aide humaine (AESH) pour notre enfant en classe.

Toutefois, je voudrais vous inviter à **aller au-delà de cette colère** car la garder trop longtemps en nous risque de **devenir néfaste** : nous rendre aigri.e.s, nous renfermer sur nous-mêmes, nous empêcher de ressentir de la joie ou de savourer nos victoires.

Et c'est finalement nous qui en pâtissons le plus, et notre enfant par ricochet.

Un outil pour se libérer de sa colère : l'empathie.

Lorsque l'on se retrouve face à une personne qui nous juge ou juge notre enfant, essayons **d'éprouver de l'empathie à son égard**.

Imaginons que cette personne n'a pas **la chance** d'avoir l'ouverture d'esprit que nous avons vis-à-vis de la diversité dans le monde. Elle n'a pas la chance d'observer à quel point la neurodiversité est une force. Nous pourrions même ressentir de **la tristesse** pour cette personne qui passe à côté de cette connaissance.

Nous pouvons aller plus loin en imaginant que cette personne jugeante est une **grande militante pour la protection de l'environnement**, qu'elle participe à des colloques, qu'elle a contribué à des inventions pour rendre notre planète plus propre !





Alors oui, elle n'a peut-être **aucune connaissance sur la neurodiversité**, et cette méconnaissance la pousse à juger le comportement de notre enfant à un moment T.

Cependant, mérite-t-elle notre amertume pour autant ?

À l'inverse, nous pourrions générer chez elle de la colère en apprenant que notre moyen de déplacement principal est la voiture, alors qu'elle fait tout en vélo pour réduire son impact écologique.

Chacun a ses propres sensibilités, ses propres combats !

À quoi bon avoir tant de griefs les uns envers les autres ? Acceptons simplement que **chacun trace son chemin de vie**, que chacun en est.. là où il en est sur ce chemin. Sans jugement.

N'est-ce pas le plus beau moyen d'**incarner la tolérance** que nous prônons à l'égard de nos enfants ?

3/ Chacun est le centre de son monde

L'humain est égo-centré. C'est un fait (et cela ne signifie pas que personne n'est altruiste). C'est simplement la nature humaine.

Donc lorsqu'une personne vous juge, **elle ne vous juge pas VOUS, elle se juge ELLE.**

Ce que vous dites ou faites la renvoie à son cas personnel :

- *Votre* opinion remet en question *son* opinion.
- *Votre* comportement remet en question *son* comportement.
- *Vos* choix éducatifs remettent en question *ses* choix éducatifs.

Prenons un exemple concret :

Vous venez d'accoucher, vous vous rendez à un repas de famille. En plein repas, votre bébé se met à pleurer et vous vous levez pour aller le consoler.

Votre tante vous lance à travers la pièce un fameux : "***Mais laisse-le pleurer, sinon tu vas en faire un capricieux.***"

Vous lui expliquez avec douceur qu'il pleure car il est certainement en train d'exprimer un besoin avec le seul moyen de communication qu'il possède : le pleur.

En retour, votre tante insiste et s'exclame qu'on est une génération qui crée des enfants rois !

Eh bien ici **ce n'est pas votre façon de faire qu'elle commente, mais sa propre façon de faire** quand elle était jeune maman. Vous êtes en train de **remettre en cause ses compétences** de maman.

Au regard de cela, je vous invite à **cesser de vous sentir visé.e** quand une personne vous critique. C'est simplement que ce que vous avez dit ou fait **l'insécurise intérieurement ou contredit une de ses croyances** (et même si vos paroles ou vos actes n'avaient pas cette ambition-là !).

4/ L'arc-en-ciel de la diversité

Soyons clairs : avoir un enfant atypique demande de grandes capacités d'adaptation ! Mais gardons toujours à l'esprit que **la diversité est belle et riche**. Nos enfants neuroatypiques apportent de la couleur. Ils nous proposent **une vision différente du monde**.

Lorsque nous faisons l'effort d'aller à leur rencontre et d'entrer dans leur univers, nous réalisons à quel point voir la Vie à travers leurs yeux est enrichissant.

Ces enfants nous invitent à **déconstruire nos croyances et nos certitudes**.

C'est avec cette ouverture d'esprit que nous pouvons réaliser que la diversité contribue à la beauté de notre monde.





Qui suis-je ?

Je suis Cyrielle Soulbieu. J'ai fondé **Horizons famille** en 2016 pour accompagner les parents vers une vie de famille plus sereine. Je suis spécialisée dans la pédagogie Montessori (certifiée AMI) et maman de 2 enfants dont un enfant atypique.

J'accompagne **les parents d'enfants neuroatypiques** (TDA/H, Haut Potentiel, Hypersensibilité, Hypersensorialité, Troubles Dys, Autisme..) pour les aider à faire de la différence de leur enfant **une force !**

Valorisons la neurodiversité belle et enrichissante !

Retrouvez-moi @horizonsfamille sur
Youtube, Facebook et Instagram.

