

Être parent,

c'est... ?

Pour la prochaine édition, vos suggestions, réactions, commentaires sont les bienvenus à yapaka@yapaka.be

Comité de pilotage: François De Smet, Etienne De Maere, Nathalie Ferrard, Sophie Gallée, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Perrine Humblet, Francine Roos et Juliette Vilet.

Nous remercions également pour leurs textes, idées, apports, lumières, relectures, éclairages...: Martine Gayda, Catherine Ghion, Vanessa Greindl, Myriam Katz, Marguerite Landsberg, Martine Nibelle, Luc Roegiers, Reine Vander Linden (membres de l'équipe du Journal de votre enfant de la Ligue des familles asbl) ainsi que Daniel Simon (Traverse asbl)

Conseil en communication: Louis Grippa

Concept graphique: Olivier Vozzella

Mise en page: Wim Didelez et Louise Laurent

Coordination: Vincent Magos, Meggy Allo, Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Claire-Anne Sevrin.

Éditeur responsable: Frédéric Delcor, Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique, 44, boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles

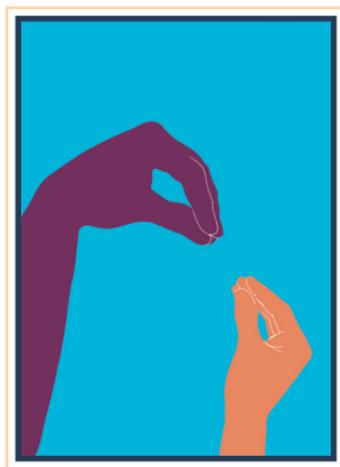
Édition 2014

yapaka.be



**Une action de la Fédération
Wallonie-Bruxelles**

Être parent, c'est... ?



Illustrations
Alain Sace



.....



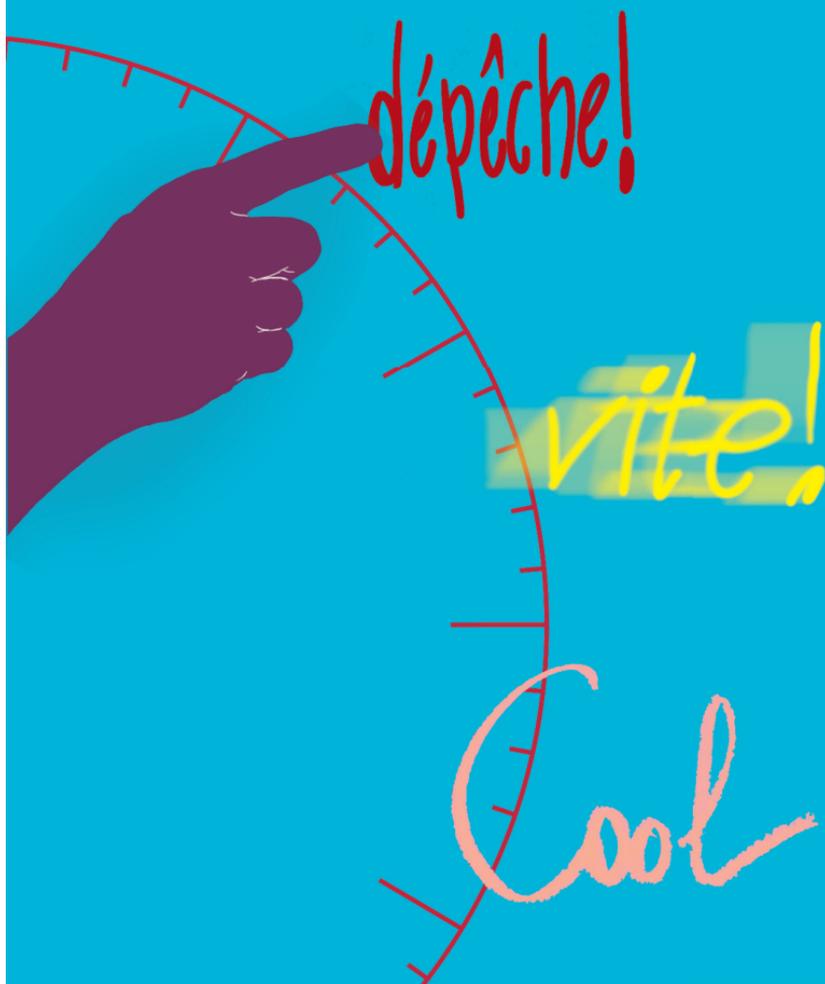
Yapaka !

Si parfois vous vous sentez seul, un peu mal dans votre rôle de parent, si votre enfant vous en fait voir de toutes les couleurs, si vous ne le comprenez pas toujours, si vous vous sentez parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doute... vous n'êtes pas les seuls: être parent n'est pas simple. À cette place, on se remet sans cesse en question. Et cela ne suffit pas toujours.

Un enfant, c'est un perpétuel remue-ménage. Partager une maison, c'est un défi quotidien: se permettre de vivre ses plaisirs, ses souffrances, ses projets sans trop se marcher sur les pieds, chacun à son rythme...

Pour son enfant, on veut le meilleur. Pourtant, désolés, nous n'avons pas de recette; tout juste quelques points de repère, témoignages, idées à prendre ou à laisser pour continuer d'inventer et de réinventer... parce que, hélas, ou plutôt heureusement: Yapaka !

Être parent, c'est...
composer avec les horloges





Parfois le temps file, parfois il n'avance pas : quel casse-tête !

..... D'une part, les horaires aident à structurer adultes et enfants et contribuent à nous mettre en lien avec les autres. D'autre part, parfois trop c'est trop, quand il faut se presser, courir, faire vite, respecter les échéances,...

Être stressé, personne n'aime ça, et les enfants encore moins car « leur temps » est plus lent que celui des adultes. La réalité quotidienne ne permet hélas pas de respecter le rythme des petits : école, boulot, enfants, devoirs, repas... Et la vie est stressante et amène des tensions que nous avons du mal à laisser à la porte de la maison quand nous nous retrouvons en famille.

Parfois, dans ce temps qui file, nous ne nous rendons pas compte que les enfants n'ont pas les moyens de s'accorder à notre rythme. Parfois en les pressant, nous avons l'impression de les malmenager. Trouver la manière d'en parler avec eux, évite de leur faire porter le poids de nos énervements.

De leur côté ils ont aussi leur petite vie, leurs petits tracas, leur fatigue... Difficile, mais d'autant plus nécessaire, dans ces conditions de se retrouver, de parler de choses et d'autres, de rire...

>> **Quand je rentre du boulot, j'ai la tête comme un seau.**
..... Oui, je sais, je DEVRAIS ! Mais certains jours, je ne parviens pas à écouter ce que les enfants me racontent, et tout ce que je souhaite, c'est qu'ils se taisent.

>> **Mes parents** se lèvent jamais à l'heure et moi j'arrive souvent en retard à l'école. C'est vraiment pas drôle du tout !

>> **Je te laisse la montre** et je prends le temps.

>> **Mon père**, il a jamais le temps.

>> **Un coup de pouce pour les devoirs**, ranger la chambre, les emmener à gauche et à droite... Même si je sais que c'est ça avoir des enfants, il y a des jours où j'aimerais souffler un peu.

>> **Le matin, c'est sacré** : on est tous à table au déjeuner. Pas bien longtemps, juste 10 minutes, un quart d'heure. Ça permet de partir en ayant fait le plein de tendresse. Même quand ça chahute, c'est la vie.

>> **Ça me fait plaisir** de savoir Natalia chez ma belle-sœur.
..... Elles peuvent passer des heures à papoter.
.....

>> **J'en ai marre** que les parents ne disent rien à ma sœur.
..... Chaque matin, elle passe au moins trois heures à la salle de
bain!
.....

>> **C'est pas juste**, les récompenses, c'est toujours pour
..... ceux qui vont vite. Moi, j'ai besoin de temps pour faire les
choses tout seul.
.....

>> **Moi, j'aime vivre à 100 à l'heure.** Mon boulot, mes
..... vacances, ma vie de famille. Et Kevin qui traîne toujours: le
matin, le soir... Je n'arrive pas à me faire à son rythme, ni lui
au mien. Ah lalala, apprendre... et de ses enfants, encore
plus difficile...
.....

>> **Un matin**, j'appelle mes deux filles pour partir à l'école.
..... L'aînée arrive... Mais où est la petite? J'appelle. Rien. Je
remonte à sa recherche, un peu énervée, elle est assise en
haut des escaliers, endormie! Ça m'a fait un choc! Je me
vois mal téléphoner au boulot et prendre un jour de congé...
.....

Être parent, c'est...
protéger les intimités





À

la TV tout s'expose: les couples, les trahisons, le sexe... comme si l'intimité n'avait pas d'importance. Pourtant, à chaque âge, il y a des choses qu'on n'aime pas montrer ou dire, qu'on garde pour soi. Ou qu'on ne raconte qu'à certaines personnes, et pas à d'autres. Entre filles, entre garçons, entre parents, entre amis, entre frères et sœurs...

Les enfants ont ce même besoin. Ils doivent trouver des espaces bien à eux: un coffre aux secrets, un journal intime... Il est important que les parents respectent cette bulle, qui aide l'enfant à construire son identité. À chacun de trouver la manière de faire sentir à l'enfant qu'il peut tout à la fois venir se confier quand il en a besoin et en même temps garder son jardin secret. Si l'intimité de l'enfant est respectée dès son plus jeune âge, il aura appris qu'elle peut être protégée et sera mieux à même de la défendre à l'adolescence, à l'âge adulte.

..... protéger les intimités

>> *Je n'ai pas envie* de te raconter ma journée. Pourquoi il faudrait toujours tout dire ?

>> *Je suis inquiet* quand il ne me dit pas ce qu'il a fait. J'ai l'impression qu'il me cache des choses, et pour moi, ça prend tout de suite des proportions énormes.

>> *L'autre jour*, c'était plus fort que moi, j'étais tellement inquiète que j'ai fouillé les affaires de Stef. Puis, j'étais gênée et j'arrivais plus à lui en parler. C'est con d'avoir fait un geste qui me coupe la possibilité de communiquer avec lui, alors que, pourtant, c'est ça que je cherche.

>> *Moi, je dis à mes enfants*: "D'accord, on n'est pas obligés de tout se raconter, chacun sa vie. Mais sachez que vous pouvez tout me dire, et qu'il ne faut pas garder des secrets que vous n'avez pas envie de garder."

>> *Depuis que les parents* nous ont aménagé chacun un petit coin, c'est plus cool de partager la même chambre.

>> *Là, ils me scient!* Ils viennent d'acheter un bouquin «Décoder les rêves de vos enfants». On leur fait gober n'importe quoi. Un vrai cauchemar.

>> **Jim et moi**, on chatte. Là, on peut vraiment dire ce qu'on pense. Les parents, comme les fautes d'orthographe, ça compte plus!

.....

>> **J'ai plus envie** qu'on entre dans la salle de bain quand j'y suis. Et j'ai pas non plus envie de les voir à poil! Comment ne peuvent-ils pas comprendre cela!

.....

>> **C'est le pédiatre qui m'a expliqué** que faire l'amour dans la même chambre qu'un bébé pouvait le perturber. Moi je croyais que si petit, il ne se rendait compte de rien. Et même quand il dort, tu le savais toi?

.....

>> **Nos deux enfants** se disputent toujours quand ils sont avec nous. Mais je suis certain qu'ils ont plein de complicité, de secrets qu'ils partagent. Je le vois à des sourires en coin, des petits silences. Et ça me fait plaisir de savoir que, même s'ils se disputent, ils ont une vraie relation, en dehors de nous.

.....

>> **J'ai l'impression** que tout le monde se mêle de tout dans cette famille. J'avais dit un truc à ma mère et le soir mon beau père, mes frères, tout le monde était au courant. Je raconterai plus rien.

.....

Être parent, d'est...
garder le cap





la maison, les parents ne font pas la loi, ils la représentent, fameuse différence ! Ils se soumettent aux règles communes de la société et c'est donc au nom de quelque chose qu'ils respectent également, qu'ils peuvent prendre des décisions. Ainsi, les adultes introduisent l'enfant à la vie sociale dans laquelle il devra s'insérer.

Mais au quotidien, pas facile de garder le cap, de rester cohérent, de ne pas changer d'avis, de respecter les règles qu'on a définies... À tous il nous est arrivé de nous sentir parfois « mauvais parent ». C'est humain de se questionner, d'avoir des doutes et même aussi de changer d'avis, de reconnaître une erreur ! Mais passer son temps à s'en vouloir parce qu'on a pris telle ou telle décision, parce qu'on lui a interdit ceci ou permis cela, parce qu'on est indisponible ou qu'on hésite et qu'on passe dès lors d'une attitude à l'autre, n'aide pas non plus. L'enfant alors est déboussolé, il ne comprend plus comment fonctionnent les relations, il peut se vivre soumis à l'arbitraire ou penser qu'il est devenu tout-puissant puisqu'en fonction de ses réactions, notre attitude change du tout au tout. Pour grandir, il a besoin de sentir des adultes forts sur lesquels s'appuyer, auxquels se confronter...

>> *La petite dernière*, je ne sais rien lui refuser. Je me dis que si je lui refuse quelque chose, elle sera triste. Je me retiens de me fâcher ou de la punir quand elle désobéit. Et puis à la fin, j'éclate. Une vraie casserole à pression. Alors, je me sens encore plus coupable. Bonjour le cercle vicieux!

>> *L'autre jour*, Gilles m'a dit: ça fait longtemps que tu m'as plus raconté d'histoire. Je me suis senti coupable. L'histoire, c'est sacré depuis qu'il est tout petit. Puis, il y a tant de choses à faire... J'ai laissé tomber une fois, deux fois... Là, je me dis qu'un peu de culpabilité, ça peut aussi m'aider à remettre les choses en place.

>> *L'autre jour*, maman m'a crié fort dessus. Puis elle s'est mise à pleurer. Ça m'a fait peur qu'elle pleure.

>> *Quand je vois* ma belle sœur, j'ai l'impression qu'elle sait où elle va. Mes amies sont plus comme moi à se dire tout le temps: je fais comme ci comme ça?

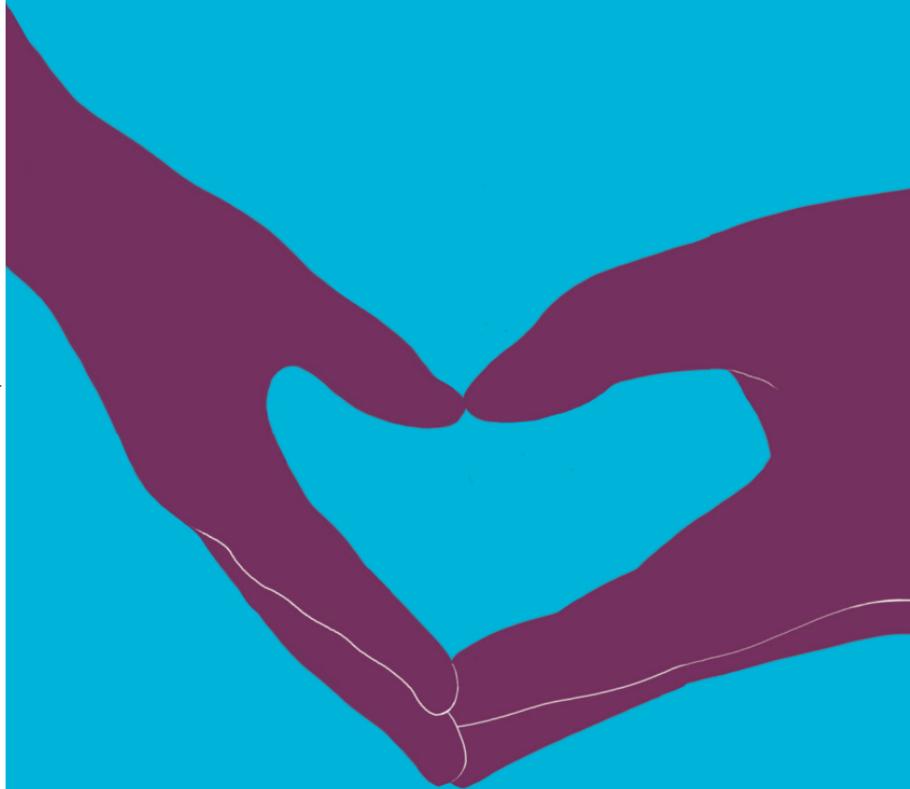
>> *Comment ce père* peut-il penser que son fils va grandir si lui-même fait l'inverse de ce qu'il exige. Comment lui expliquer cela à la réunion de parents?

>> *J'avais encore* cédé pour avoir la paix. En discutant sur Internet, certains m'ont convaincu que pour cela il fallait absolument tenir bon. Ça m'a regonflé.

>> *Cette année*, j'ai dû reprendre une formation à temps plein. Mes enfants m'en veulent parce que je suis moins à la maison, mais je me sentirai mieux et eux aussi, j'espère. Je suis convaincue qu'il vaut mieux vivre avec une mère qui a des projets plutôt qu'avec une mère qui déprime à cause du boulot...

>> *Ici*, il y a des choses qu'on négocie, d'autres pas.

Être parent, c'est...
aimer tel quel





Tous les enfants naissent avec leur caractère propre. Dès la naissance, certains se montrent calmes, bons dormeurs, bons mangeurs, d'autres grincheux, irritables, petit mangeurs, petit dormeurs... Pas toujours facile d'accueillir tel quel le tempérament et les caractéristiques de son enfant et les différences entre chacun. On l'a parfois rêvé et imaginé autrement. La différence entre ce qu'on s'est construit dans la tête et la réalité peut amener surprise, joie, déception...

Aucun enfant ne peut être comparé à un autre, chacun construit son propre chemin, ses propres projets qui s'éloignent naturellement de ceux que ses parents entretiennent. Si on le découvre sans cesse avec des yeux neufs chaque enfant a de quoi nous étonner.

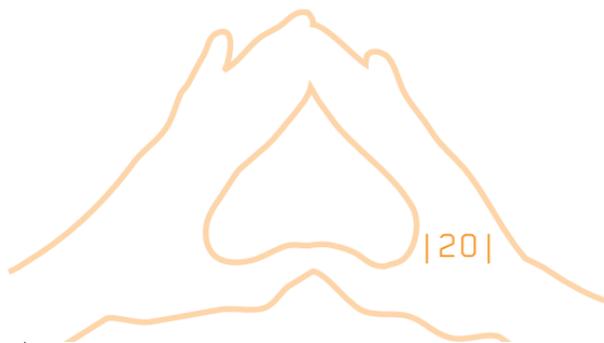
..... aimer tel quel

>> **Holá!** Je ne suis pas obligé de réussir ce que TU n'as pas pu faire!

>> **Quand je vois les cuisses** de Laetitia, j'ai envie de l'empêcher de manger, mais alors elle râle. Je la trouve trop grosse, et paresseuse en plus. Elle se débrouille moins bien que sa cousine. J'étais si fière d'elle quand elle faisait ses premiers sourires à tout le monde, déjà à un mois. Et maintenant...

>> **J'ai mis du temps à accepter** qu'Inès ne soit pas première de classe. L'école, c'est tellement important pour moi. Dès qu'elle revenait avec moins de 90%, je m'énervais. Résultat: l'école est devenue un problème pour elle.

>> **Ce qui m'a dopé,** c'est que d'une part mes parents avaient plein de projets pour moi, et en même temps, ils m'ont laissé choisir. Ils m'ont même aidé à choisir.





Je suis particulièrement calme, et j'aime qu'on s'exprime de façon très rationnelle. Ma fille, elle, parle fort et beaucoup. Elle s'exprime de façon trop bruyante. Elle rit, elle pleure, ça m'agace. Quand je suis fatigué, il m'arrive de lui demander de baisser le son. Mais je me rends compte que j'aime bien ce petit bout de dynamite qui bouscule la maison. Quand elle n'est pas là, c'est trop calme.



Deux mois après la naissance de mon fils, j'ai fait une dépression. À la consultation, elle m'a dit qu'il fallait que j'accepte l'idée que chaque bébé était unique. Et que le mien était en super forme mais aussi hyper excitable et donc très difficile. Ça m'a fait du bien d'entendre ça. Je croyais que je ne savais pas y faire...



J'en ai plus que marre qu'on me compare toujours à mon frère, je suis pas lui.

Etre parent, c'est...
semer la confiance





La confiance en soi, on ne l'a pas en naissant. C'est quelque chose que l'on construit progressivement au contact des autres. Un petit enfant se sent en sécurité et en confiance quand il peut compter sur la présence et l'attention de ses parents sans crainte de voir celles-ci disparaître ou se transformer. Cette sécurité c'est ce qui fonde (bâtit) la confiance en soi, dans la vie et pour la vie. C'est ce qui lui donne l'envie d'explorer le monde et d'oser quitter son port d'attache.

Quand on a confiance en son enfant, on le sent solide, on ose le laisser s'éloigner, on sait qu'on ne le perdra pas.

La confiance grandit et s'épanouit dans les expériences que fait l'enfant en contact avec les autres. Il y cultive ses compétences, sa sensibilité... Et quel bonheur quand il s'entend dire que ce qu'il est, ce qu'il fait, est chouette et intéressant.

Un proverbe iranien dit que « la plus grande richesse c'est d'avoir confiance en soi ».

>> *Carole était dans tous ses états* chaque fois qu'elle devait faire une rédaction, jusqu'au jour où son prof de quatrième lui a fait remarquer qu'elle avait des dons et qu'elle devait les travailler. Depuis, elle ose écrire, ce n'est plus chaque fois un drame.

>> *Papa était routier*, il ne revenait que tous les 15 jours mais l'attention qu'il me donnait quand il était là a fait que je l'ai toujours senti à mes côtés. Ça m'a donné la sensation que je pouvais traverser les épreuves de la vie sans trop de crainte.

>> *Quand Jeremy fait une bêtise*, c'est soit moi, soit mon mari qui lui sonnons les cloches. Inutile de s'y mettre à deux.

>> *Mes parents passaient leur temps* à se bagarrer sans se rendre compte que j'étais inquiet de ça. Il m'a fallu construire ma confiance en moi tout seul, j'ai dû la chercher ailleurs. Heureusement ma femme, elle, me fait confiance; je crois que mes enfants aussi.

>> *J'adore* quand on me dit que je suis chouette. Je me sens toute forte alors...

>> *On construit* des enfants plus confiants en les félicitant plutôt qu'en les blâmant.

>> *Faire confiance à son enfant*, ce n'est pas prendre pour argent comptant tout ce qu'il dit.



Être parent, c'est...
laisser sa place au rêve





Ca fait parfois paniquer les parents d'entendre un enfant se plaindre de s'ennuyer. Alors, on remplit les trous, par de la nourriture, une activité, des écrans...

Les enfants ont besoin de moments sans rien faire. Ils peuvent laisser leurs pensées flotter, leur imagination se déployer, leurs rêves grandir... C'est alors qu'ils inventent, qu'ils jouent avec leurs idées. C'est ainsi qu'ils construisent aussi leur intelligence.

..... laisser sa place au rêve

>> **Un homme ennuyeux** est un homme incapable de s'ennuyer. (Cioran)

>> **Quand Jonathan**, d'un air si triste, m'a dit qu'il s'ennuyait, mon premier mouvement a été d'inventer quelque chose. Je me suis repris et lui ai demandé: «Et alors?» Après tout, il n'aura pas toujours quelqu'un pour le distraire.

>> **Maman**, laisse-moi mettre un peu d'ennui dans mon horaire! S'il te plaît!

>> **Rêver**, c'est créer!

>> **La télé est en panne**. Les filles ont bien rouspété au début, je leur ai lancé quelques idées et finalement il y a longtemps qu'elles ne se sont plus amusées autant. Elles ont inventé des danses, imaginé plein de choses qu'elles ne faisaient jamais avant...

>> **Quand Alison dit** qu'elle s'ennuie, je panique, je n'aime pas cette idée. Alors, je cherche des trucs à faire, mais ça ne lui convient jamais. Finalement, faut-il toujours trouver quelque chose?

>> *Je déteste* quand, le dimanche matin, il traîne en pyjama. Je ne supporte pas qu'il perde son temps alors qu'il y a tant de choses à faire.

>> *Le temps*, comme le fromage, c'est meilleur avec des trous.

>> *C'est pas si grave que ça* de s'ennuyer de temps en temps à l'école, il faut aussi s'intégrer dans le groupe et s'adapter à sa vitesse.

>> *Rien à faire*, je n'ai pas envie d'installer de DVD dans la voiture, je me débrouille toujours pour trouver mille jeux ou chansons même si ça fait un peu chambard et que mon compagnon rouspète un peu.

>> *Quand j'étais enfant*, ma mère ne supportait pas que je reste sans rien faire et maintenant encore j'ai un mal fou à m'en dégager.

>> *De la musique* au boulot, au supermarché, dans le métro... À quand un peu de silence?

Être parent, c'est...
mettre des limites

ix Je veux Je veux





Dès le début, le nourrisson a besoin d'être contenu c'est ce qui lui donne sa sécurité. Dans son berceau, il cherche à rejoindre les bords. Il recherche ce qu'il connaît: être en contact avec ce qui peut représenter une limite, comme au temps où il était tout serré dans le ventre de sa maman.

En grandissant, les limites dont l'enfant a besoin vont se transformer. Il n'apprécie plus trop d'être dans sa chaise ou son parc. Il a besoin et envie d'explorer l'espace, bien que cela lui fasse également peur. Tout au long de son développement, il va partir et revenir à ses points d'attache: ses parents, les lieux connus. Il va vouloir élargir son monde, le tester... Les parents sont comme des digues qui évitent les débordements. Les enfants ont besoin de ça pour se construire. Même s'ils les acceptent mal, ils sont au fond rassurés quand les règles sont claires et précises: ça les sécurise comme une enveloppe qui les protège. Progressivement, les limites vont être intégrées, faire partie d'eux.

..... mettre des limites

>> *Je l'entends encore* avec son air de schtroumpf à lunettes: «C'est un long travail de civilisation du sauvage qui est à refaire à chaque génération. L'enfant peut ainsi devenir adulte, mais aussi citoyen.» C'est vrai que mon fils n'a pas à taper du pied aujourd'hui ni à sortir un couteau plus tard.

>> *Je n'osais pas me fâcher* sur Cindy quand elle refusait d'aller au lit ou qu'elle revenait trente-six fois après s'être couchée. Mais, l'autre soir, on avait des amis à la maison. Je lui ai dit qu'il n'était pas question qu'elle rapplique pendant le souper. Ce soir-là, ça a marché.

>> *En classe*, ils doivent toujours se battre pour avoir le même jouet, la même chaise, le même tout... Je leur ai demandé s'ils étaient les mêmes pour vouloir toujours la même chose. Ils ont ri. Ça a calmé leurs disputes.

>> *Les limites* ne sont pas les mêmes quand ils sont chez moi ou chez leur mère, j'ai beau expliquer, je passe toujours pour le mauvais.

>> *C'est tellement difficile* de dire NON, de maintenir une décision... À chaque fois, j'ai l'impression qu'il ne va plus m'aimer.

>> *Quand j'étais ado, mes parents étaient toujours d'accord: je pouvais sortir quand je voulais, jusqu'à l'heure où je voulais. Je me sentais mal comme ça. Après, j'ai réalisé que ç'aurait été mieux d'avoir une heure de rentrée précise. Réaliser que mes parents pensaient à moi et exigeaient de savoir où j'étais m'aurait rassuré. J'avais beau dépasser les limites, j'avais l'impression de pas compter pour eux.*

>> *Être seule à mettre des limites, c'est épuisant et j'ai tendance à lâcher pour avoir la paix.*

>> *Le GSM, puis la console de jeux, puis l'ordinateur. L'argument est toujours le même: tous les copains en ont. Comment dire non? Là, je me rends compte que je suis dépassé depuis longtemps. Fallait que je commence quand il était tout petit? Sans doute... Mais il n'est jamais trop tard, d'autant que maintenant, il doit comprendre que tout ne tombe pas du ciel. Il faut que je lui explique.*

>> *Un vélo de course pour son anniversaire, c'est hors de question, j'ai expliqué à Quentin que je n'en avais pas les moyens et que si son père lui avait mis cette idée en tête, mon budget ne le permettait pas.*

>> *Pourquoi? Parce que c'est comme ça.*

Être parent, c'est...
apprivoiser la nuit





Le sommeil du jeune enfant est rarement un long fleuve tranquille. S'endormir seul et se rendormir seul en cas de réveil s'apprend comme la propreté. Si le tout petit a besoin du corps à corps avec sa mère ou son père, lorsqu'il atteint un mois il n'est plus indispensable de l'endormir dans les bras. Mieux vaut le déposer éveillé dans son berceau.

Au moment des gros progrès tels que s'asseoir, se dresser seul sur ses jambes, l'enfant se réveille souvent la nuit, s'assied, se met debout et pleure. Ne pas le sortir du lit mais le recoucher l'aidera à trouver par lui-même les moyens de se rendormir seul: attraper son doudou, sucer son pouce, gazouiller...

Vers trois ans, la tête de l'enfant est en ébullition: les cauchemars et les réveils nocturnes sont fréquents. Le prendre dans son lit, c'est partir pour la gloire! Il comprendra très vite le système pour rejoindre ses parents: quelques pleurs et hop! le lit parental l'accueille. Il vaut mieux lui apprendre à apprivoiser rêves, cauchemars et peurs...

>> **Laura a trois ans**, et elle ne veut pas s'endormir ailleurs que dans notre lit. Après, je la transporte dans le sien, mais le médecin nous a dit que ce n'était pas très bon pour son sommeil. Et qu'il fallait faire respecter la chambre des parents. Mais alors, comment faire pour qu'elle s'endorme? Facile à dire!

>> **Nazir est devenu** le champion des prolongations: encore un peu, un bisou, un peu d'eau, un pipi... À force d'encore et d'encore, ça prenait un temps fou. Jusqu'au jour où j'ai dit «Maintenant, ça suffit, au lit!» Non seulement il a compris les limites de l'élastique, mais c'est comme si ça l'avait rassuré.

>> **Anka met beaucoup de temps** pour s'endormir. Elle chantonne, regarde son livre, se remet debout. Avant j'allais régulièrement lui dire «Dodo, Anka» et ça ne changeait rien du tout. Maintenant, je la laisse. C'est sa façon d'entrer en sommeil.

>> **On essaie de s'en tenir** à quelques petits rites qui sont hyper importants pour nos jumelles: se laver les dents, une histoire, le bisou aux cinq doudous, puis un câlin des parents. Ça prend en tout 15 minutes... mais après ça, elles sont détendues et s'endorment sans problème. À chacun son truc.

>> **Sophian croit** qu'il peut aller dormir quand il veut. Nous ne sommes pas d'accord : il a encore besoin de sommeil, et quand il se couche trop tard, il est agressif et de mauvaise humeur. D'un autre côté, comment surveiller ce qu'il fait dans sa chambre ? Il peut très bien jouer avec sa console. On devient dingues ! On devrait arriver à la sortir de sa chambre.

>> **Ma fille et mon beau fils** emmènent leur bébé partout : bistros, concerts... Ce ne sont vraiment pas de bonnes conditions pour dormir.

>> **Gill est dans une période** de peurs de toutes sortes. Il fait souvent des cauchemars en début de nuit. Un crocodile vient le manger, le loup entre dans la maison. Ensemble on a inventé la chasse aux crocos, on cherche en dessous du lit, on place un gobelet dans lequel on met du poison-séblant... Ça nous amuse et ça marche assez bien.

>> **Après ma séparation**, Enzo venait chaque nuit se glisser dans mon lit. Je devais me battre avec moi-même et avec lui pour le remettre systématiquement dans sa chambre.

>> **Tu ne dors pas, ma chérie ?** Ne t'en fais pas, tu finiras bien par t'endormir.

Être parent, c'est...
canaliser les colères





On peut sortir de ses gonds quand la tension que l'on a en soi (parfois depuis très longtemps) est tellement forte qu'on ne peut pas se dire : « Mais qu'est-ce qu'il m'arrive ? » Quand on ne sait plus se poser cette question, on risque de devenir dangereux pour son enfant, pour d'autres et pour soi-même. C'est comme si la tête était bloquée : on ne peut plus penser, ni réfléchir, seulement agir. Il est parfois utile d'exprimer sa colère, mais il faut savoir ce qu'on est en train de faire. Un enfant peut apprendre ça, mais il ne peut pas comprendre que cette colère s'abatte gratuitement sur lui ou sur un autre et le démolisse. De plus, la tension prend parfois sa source à l'extérieur de la maison : le boulot, les ennuis, les soucis financiers... Raison de plus pour dire aux enfants qu'ils n'y sont pour rien et que notre colère contre eux n'est pas juste. Et puis, autant essayer d'en reparler plus tard, plus calmement, et pas de faire comme si de rien n'était. Les enfants sont hypersensibles aux états de leurs parents. Ils ont comme des antennes qui captent si ceux-ci sont paisibles, nerveux, agacés, inquiets... même si on essaye de le cacher.

>> *Avant qu'il n'entre dans l'appartement, je ne sais pas si papa va être marrant ou en colère. C'est ça le plus dur.*

>> *Ma mère disait: « Ne laisse pas le soleil se coucher sur ta colère. » J'essaye...*

>> *Quand j'entre en colère, je sens que je dois faire attention. Je peux vraiment devenir très violent, rien qu'avec des mots.*

>> *C'est difficile de s'isoler, d'avoir un endroit à moi où je pourrais prendre un peu de distance, me calmer quand je suis à bout. Alors ça déborde. Je ferais mieux d'aller prendre l'air.*

>> *J'ai adopté la phrase de ma mère: « Sauve-toi vite parce que ma main va voler! »*

>> *Quand mon père hurlait sur ma mère, j'étais terrassé. En plus je me sentais complètement impuissant à protéger maman. Plus tard, j'ai eu tellement peur de reproduire cela que j'ai décidé d'aller voir quelqu'un pour en parler.*

>> *Je ne me fâche pas souvent, mais quand ça arrive, ça tonne! Laurent sait qu'il a vraiment dépassé les limites et qu'on en reparlera le lendemain.*

>> *Mes parents se disputaient souvent sur ce qu'on pouvait faire ou pas. Ma sœur et moi pensions que c'était de notre faute. Plus tard quand on en a reparlé, nous nous sommes dit que c'était leur problème, pas le nôtre.*

>> *Je n'ai pas envie de te voir pour le moment. On discutera plus tard.*

>> *La colère est comme une avalanche qui se brise sur ce qu'elle brise. (Sénèque)*

Être parent, c'est... maintenir les liens





Pour l'enfant, la séparation des parents est toujours difficile à vivre : un choc, une douleur, une blessure... à devoir surmonter. C'est et ce sera toujours une douleur. Même si les adultes savent que c'est parfois mieux pour tout le monde, l'enfant rêvera toujours d'avoir ses deux parents ensemble. La séparation, c'est d'abord pour l'enfant une grande insécurité : est-ce que je vais devoir choisir entre papa et maman ? qui a tort, qui a raison ? où et comment je vais vivre ? L'important, c'est que l'enfant sache que ses deux parents le gardent dans la tête et qu'il peut les avoir tous deux dans sa tête à lui. Il est tout aussi nécessaire d'être attentif à ce que l'enfant ne soit pas utilisé comme arbitre des conflits et décisions d'adultes. Ça démolit un enfant de devoir prendre parti dans les conflits de ses parents. Il n'a pas non plus à transmettre des messages empoisonnés, devenir un petit adulte chargé de consoler...

>> **Je ne m'y fais pas.** Ne pas avoir ses enfants tout le temps: au déjeuner, au souper, au coucher, même le week-end... c'est un vide. Alors, je m'invente des petits trucs: je gribouille des dessins ou des bouts de textes: certains, rien que pour moi; d'autres, pour eux. Ils les lisent à leur retour.

>> **J'espère** qu'ils vont s'aimer de nouveau comme avant. Je donnerais tout pour qu'ils revivent ensemble.

>> **Au début de la garde alternée,** on s'engueulait sur tout: le choix de l'école, du médecin, de la façon de les habiller, des loisirs... Mais vite on a compris que les victimes, c'était les enfants. Alors, on a mis de l'eau dans notre vin. Même si je n'apprécie pas tout ce que mon ex fait avec eux, je n'en parle pas devant eux. Ça va mieux quand même.

>> **Quand je serai grand,** je divorcerai jamais.

>> **Si je me dispute** tout le temps avec ma sœur, je pourrai divorcer d'elle?

>> **Je n'aime pas** quand papa dit du mal de maman. J'ai l'impression qu'il salit tout. C'est moche.

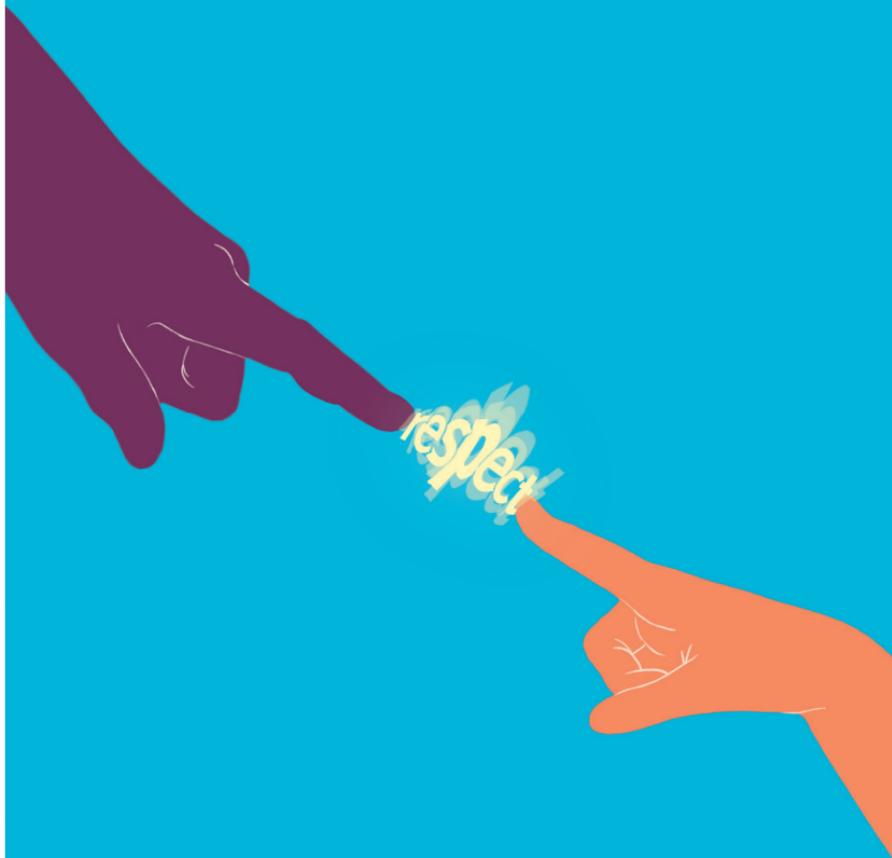
>> *Quand je vais chez papa, je suis triste parce que je sais que maman est triste. Quand je vais chez maman, je suis aussi triste parce que je sais que papa est triste. Et moi je suis triste de ne pas être avec eux deux.*

>> *Trimballer à l'école ce foutu sac avec les petites culottes et chaussettes de la semaine ! Et mon doudou qui restait chez maman et me manquait ! Deux chambres si différentes, deux façons de vivre... ce ne sont vraiment pas de bons souvenirs. D'un autre côté, pour rien au monde je n'aurais voulu être séparé de l'un de mes parents plus d'une semaine.*

>> *On s'est séparés quand Dimitri avait moins d'un an. Il était trop petit pour une garde alternée. C'est sa maman qui en a eu la garde, mais je tenais à passer du temps avec mon fils deux fins de journée et le samedi. Je suis son père, je le reste !*

>> *Mes parents m'on dit que je resterais toujours leur fille et qu'ils m'aimeraient toujours comme avant. Mais il y a des moments où, avec toutes leurs disputes, j'ai l'impression qu'ils ne pensent pas à moi.*

*Être parent, c'est...
trouver la bonne distance*





A peine né, le bébé prend sa place dans la famille. Il nous séduit. Il doit nous séduire : sa survie en dépend. Sans nos soins, notre attention, nos paroles, il est vite perdu, il a besoin de se blottir tendrement contre nous, il a besoin de sentir nos caresses et notre regard admiratif. Son corps est le lieu de nombreuses expériences. Être porté, lavé, touché, embrassé, consolé... Lui-même bouge, se touche, cherche le contact ou s'éloigne. En avançant en âge, les enfants prennent de la distance par rapport aux adultes. Ils demandent moins de câlins, préfèrent prendre leur bain tout seul et parfois n'aiment plus qu'on les embrasse.

Aux parents de respecter cela et de sentir quelle est la bonne distance à avoir avec eux, suivant les événements. Ni trop près, ni trop loin mais sans non plus enterrer sa spontanéité.

..... trouver la bonne distance

>> *Quand tu seras mort, je me marierai avec maman.*

>> *L'autre jour, mon filleul a mis sa main dans mon chemisier. J'étais surprise! Je me suis demandée ce qu'il avait derrière la tête et j'étais un peu gênée. Puis finalement, j'en ai parlé avec une amie. Elle m'a simplement dit qu'un enfant de deux ans ne met certainement pas la même chose que moi dans ce geste.*

>> *Quand j'y suis, pas question qu'on entre dans la salle de bains.*

>> *Il m'arrive de dire à ma fille que je la trouve belle. Je pense que ça l'aide à grandir.*

>> *Comment faire avec les filles de ma compagne? Il y a des jours où je n'ose presque plus les prendre sur mes genoux, j'ai presque peur de les chatouiller, de leur faire des câlins.*

>> *Je n'aime pas voir ma fille jouer les lolitas devant son beau-père. Parfois je me dis: mais pour qui elle se prend cette petite peste? J'hésitais à en parler avec mon mari, qu'il me trouve idiote... Finalement, ça m'a rassurée quand on en a discuté ensemble.*

>> **Quand mon mari** m'a dit que Cindy le fuyait, je lui ai raconté que quand j'avais plus ou moins 10 ans, j'avais plus envie de voir mon père tout nu, je trouvais qu'il était moche. Lui ne comprenait pas pourquoi tout d'un coup c'était plus comme avant.

>> **Ysaline me disait tout.** Ses pensées ont toujours été transparentes à tous. En grandissant ça change. Elle dit moins de choses de ce qu'elle vit, ça me fait bizarre. C'est sans doute ça aussi grandir, se créer son jardin secret.

>> **Mon mari voudrait partir** en week-end à deux. Mais je ne me résous pas à me séparer de Gwenaëlle même pour deux jours et même si je sais qu'elle ne demande qu'à aller dormir chez ses copines.

>> **Allez, ouste!** Maintenant c'est la nuit! Les enfants dans leur chambre, chacun dans son lit!

Être parent, c'est... traduire les pleurs





Un bébé qui pleure est un bébé qui dit... Ça fait partie de son langage tout comme les sourires et les « areu ». Il en a donc besoin, pleurer lui permet d'exprimer ce qu'il ressent, d'évacuer ce qu'il a accumulé pendant la journée ou l'aide à tomber dans le sommeil.

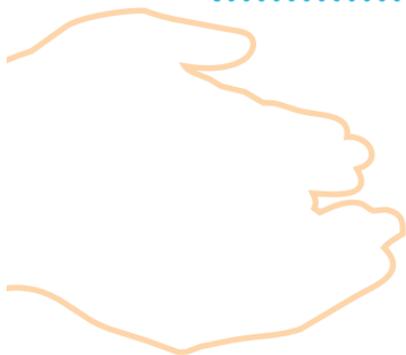
Apprendre à décoder les pleurs d'un bébé met du temps. Ses pleurs et ses besoins évoluent. Parfois il faut aussi pouvoir accepter qu'il n'y a rien à comprendre et que le bébé, comme cela nous arrive parfois est « débordé » et que tous les efforts pour le calmer sont vains. Peut-être même est-ce, par moments, important de le laisser pleurer, après s'être assuré qu'il n'a ni faim ni froid, qu'il n'est ni souillé ni malade...

C'est difficile à supporter, chaque adulte a son seuil de tolérance par rapport aux pleurs d'un enfant. Ceux-ci sont sans doute plus faciles à accepter quand on comprend ce qu'ils veulent dire, ce qui n'est pas toujours possible. D'ailleurs ces pleurs n'ont pas toujours à voir ni avec la capacité des parents à être parents, ni avec sa propre capacité à être un bon bébé.

>> **Maxime, trois mois**, est lavé, nourri, changé et bercé depuis plus d'une heure. À chaque nouvelle tentative de le mettre au lit, il pleure. Je suis levée depuis six heures du matin, de plus en plus épuisée, et l'énerverment monte. Hier, n'en pouvant plus, je l'ai mis sur son coussin à langer et lui ai dit: «Qu'est-ce qui se passe mon coco?» Ça m'a fait un bien fou et lui m'a regardée avec ses grands yeux et a arrêté de pleurer... quelque temps.

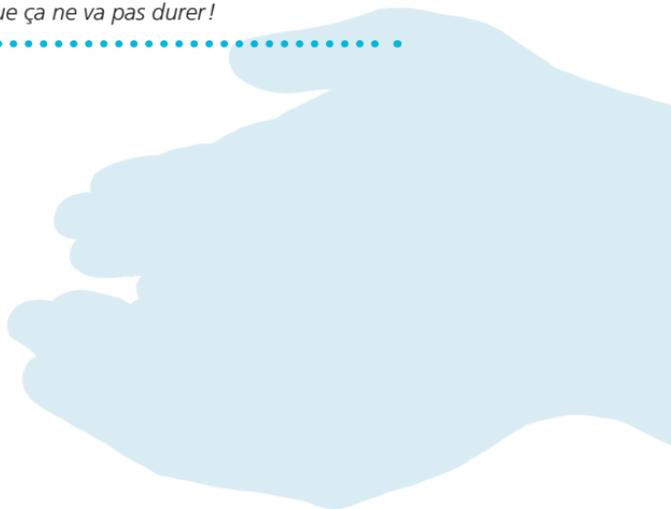
>> **Juste après** la naissance de Samir, je n'arrivais pas à comprendre ses pleurs. Pour moi, ils étaient tous pareils. Puis, on a fait connaissance, on s'est ajustés, j'ai appris... Et aujourd'hui, j'arrive à peu près à reconnaître ses cris de faim, de fatigue, d'inquiétude, de colère...

>> **Pourquoi mon bébé** est si difficile? Il fallait bien que ça m'arrive... tous les autres font des sourires, lui, il pleure. Mon mari dit d'en parler à la consultation.

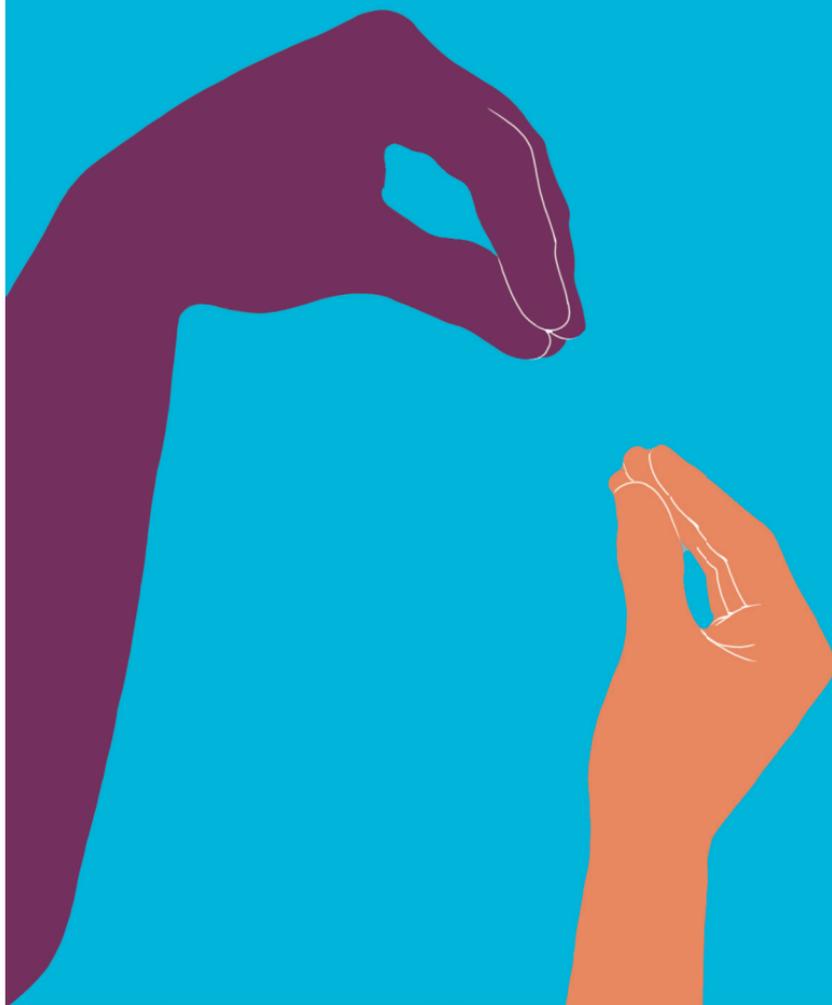


>> *Au début, je me précipitais chaque fois vers mon enfant pour le calmer. C'était plus fort que moi. Après en avoir parlé au pédiatre, j'ai décidé de le laisser pleurer 10 minutes, un quart d'heure. Et je me suis rendu compte qu'il finissait par s'endormir.*

>> *Mon voisin et moi, on s'est aperçus qu'on était dans la même panade ! On a bien rigolé. C'est systématique, dès qu'on passe le pas de la porte, on est accueillis par nos machines à pleurer ! Heureusement que je me suis rendu compte qu'il était dans le même pétrin parce que je finissais par croire que mon enfant ne m'aimait pas. Maintenant, je supporte un peu mieux son langage... même si j'espère que ça ne va pas durer !*



Être parent, c'est...
écouter puis décider





Autrefois, c'était clair, les adultes attendaient de leurs enfants une obéissance sans discussion. On considérait qu'une grande personne avait toujours raison. Il fallait éduquer les petits depuis leur plus jeune âge, au besoin par diverses sanctions, privations ou raclées.

Aujourd'hui, on porte attention aux idées, aux souhaits, aux demandes des enfants. Ils en ont comme nous, ils sont faits comme nous, mais il importe qu'ils continuent à sentir à leurs côtés des adultes clairs qui savent les guider, leur refuser certaines choses, leur mettre des limites.

Il revient toujours aux adultes de décider ce qui est bon ou non pour leurs enfants. Ils ont encore trop à apprendre pour qu'on les laisse décider seuls. Comme le train, ils doivent sentir des rails en dessous d'eux pour se sentir guidés et ne pas se casser la figure.

..... écouter puis décider

>> *L'autre jour, je suis revenu tôt du boulot. J'avais bien l'intention d'aller à la piscine avec ma petite Fiona. Raté, la puce est revenue de l'école complètement à plat. Elle voulait juste une histoire et un câlin. J'ai d'abord voulu la faire changer d'avis, moi, j'en avais tellement envie. Puis je me suis dit qu'elle se sentait trop fatiguée.*

>> *Même si on le dit sur Internet, moi je te dis que je ne suis pas d'accord!*

>> *Tom sait bien où se trouve le petit magasin de bonbons. Il nous scie pour y aller tout seul. Évidemment, ce serait chouette pour lui et on veut l'encourager à se débrouiller. Seulement, il y a une énorme rue à traverser, et il n'a pas encore l'âge de faire vraiment attention. On lui a expliqué que même si c'était une bonne idée, ce n'était pas le moment.*

>> *Ça se passe peut-être chez tes copains, mais ici, c'est différent!*



>> *Son point de vue* m'a étonné. Finalement, j'en ai tenu compte.

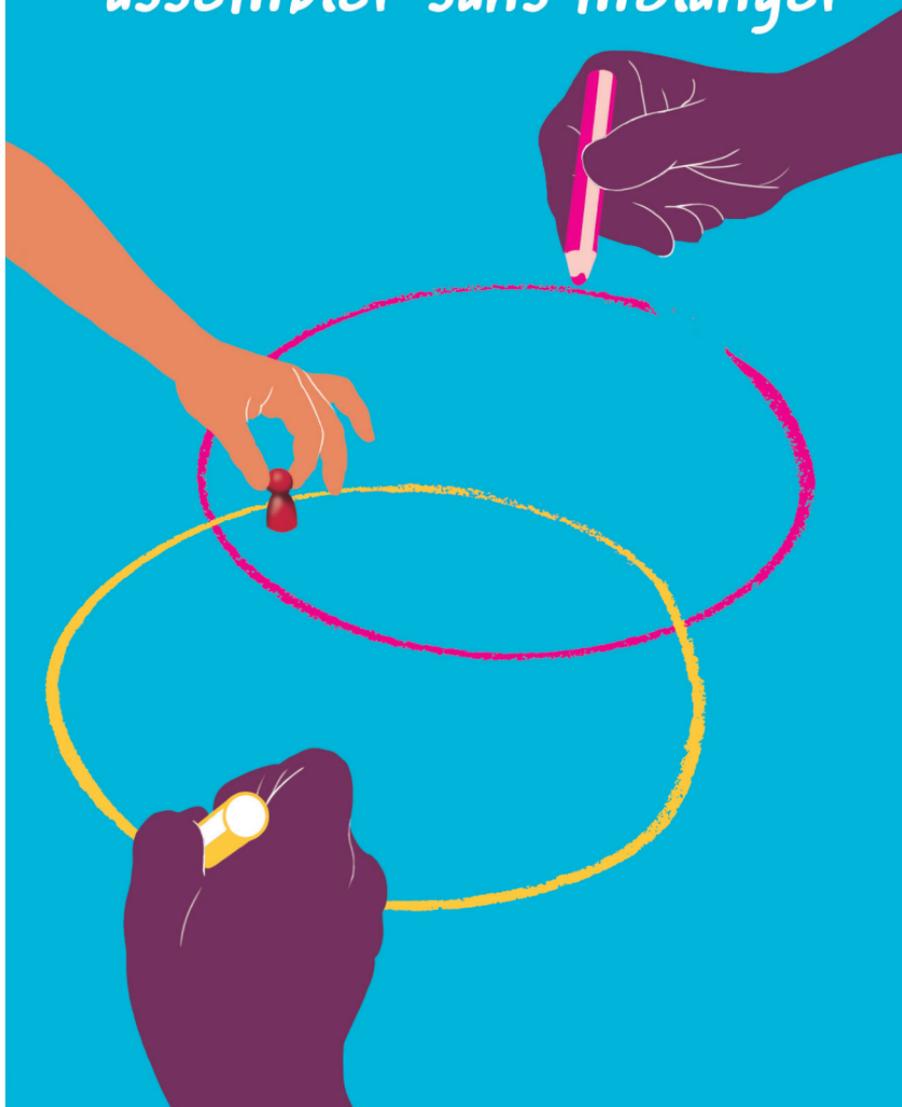
>> *Avant quand je disais blanc,* mon compagnon disait parfois noir. Kylian en profitait. Un jour, on lui a dit que c'était à lui de choisir. Ça l'a complètement perdu. Aujourd'hui, mon compagnon et moi, on essaye de se mettre d'accord avant de lui répondre; c'est souvent ça le plus dur.

>> *Normal* qu'il ne sache pas choisir, ou te réponde toujours la même chose, à cet âge-là on ne peut pas savoir.

>> *Quand je ne suis pas au clair,* je me rends bien compte qu'Aïcha le sent et est insupportable.

>> *Alors que mon père* était si autoritaire avec moi, il est sans limites avec son petit-fils et lui passe tout. À moi, ça me fait bizarre, mais ça n'embrouille pas Jeremy que les règles soit différentes à la maison et chez son grand père.

Être parent, c'est...
assembler sans mélanger





Se séparer, nouer de nouvelles relations, imposer un autre amoureux à ses enfants, les obliger à partager leurs affaires avec les enfants de l'autre, leur demi-soeur... C'est le choix des adultes de recomposer leur couple mais pas celui des enfants d'être une pièce du nouveau puzzle familial.

Un micmac dans lequel les adultes doivent être attentifs à clarifier les choses, donner une place propre à chacun : chacun son nom, chacun son prénom, chacun son rythme en lien avec son âge, chacun son espace ou son bout d'armoire, chacun son jour, chacun son moment privilégié... Éclaircir, dire et redire, répondre aux questions, cela aide... même si ça n'empêche pas d'être chamboulé.

>>> **Vivre avec des enfants** qui ne sont pas les vôtres week-end sur deux, c'est galère. Parfois, j'ai l'impression d'être un meuble. Y en a que pour leur père! Mais je m'accroche et je m'investis! Merci à toutes mes copines d'Internet avec qui j'échange plein de petits trucs de tous les jours.

>>> **C'est comme si j'avais deux vies.** Je ne parle jamais de ce que je vis chez ma mère à mon père et inversement. J'ai l'impression que c'est interdit. Parfois, j'aurais envie, mais je me retiens.

>>> **Moi, j'en ai ras-le-bol** de trimbaler ma valise d'une maison à l'autre!

>>> **Chaque fois** que Laura et Fred partent en vacances avec leur mère, ils écrivent à leur père... avec qui je vis. Le hic, c'est que sur la carte, mon nom n'apparaît jamais. J'étais vexée. J'en ai parlé avec une amie dont les parents ont divorcé quand elle était toute petite. Elle m'a dit qu'elle faisait la même chose pour ne pas faire de peine au parent avec qui elle était en vacances. Ça m'a apaisée parce que je me suis dit que ce n'était pas contre moi.

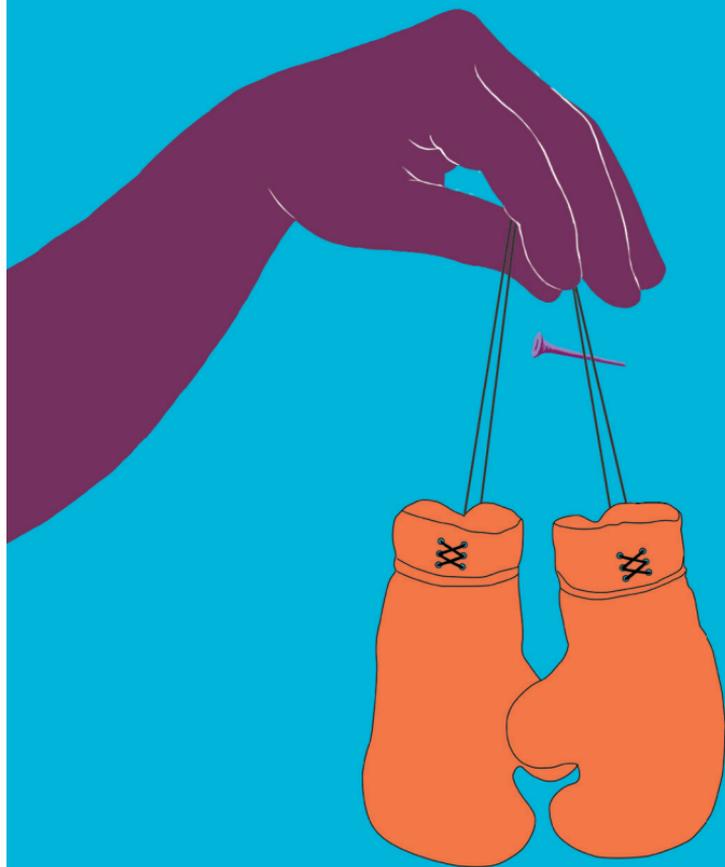
>> *Mes enfants, ils sont 365 jours par an à la maison parce que leur mère est décédée, tandis que ceux de ma femme vont chez leur père régulièrement. J'ai toujours essayé de mettre tout le monde sur le même pied et je le revendiquais en disant qu'on formait une seule et même famille. Or chacun souffrait. Jusqu'au jour où quelqu'un m'a dit que je devais composer avec cette différence et ne pas vouloir l'effacer à tout prix. Facile à dire. J'ai essayé. Je comprends mieux aujourd'hui la jalousie des uns et des autres. Quand elle pointe le nez, je n'entre plus en colère, je n'essaie plus de l'éviter mais plutôt d'écouter et d'expliquer ce que je peux.*

>> *C'est vrai, je ne suis pas ton père, mais je suis l'amoureux que ta maman a choisi et c'est nous les adultes; donc tu m'écoutes. D'accord?...*

>> *Pas facile, mon fils, 10 ans, est tombé amoureux de Sarah, 8 ans, la fille de ma compagne. Je dois lui faire comprendre que son amoureuse, c'est toujours hors de la maison qu'il faut la trouver. D'accord, ils ne sont pas frère et sœur, mais c'est tout comme: on vit tous ensemble sous le même toit.*

>> *Au moment où on s'est mis ensemble, tu savais bien que j'avais des gosses! Je t'ai jamais trompé sur la marchandise, ça fait partie du package.*

Être parent, c'est...
calmer le jeu





Les disputes, il y en a de tous les genres ! Depuis la caresse un peu forte du bambin de deux ans à son petit frère aux morsures, griffures, tirages de cheveux et de vêtements, en passant par les regards furieux, les poussées vigoureuses, les coups, cris et injures (que les enfants, bien souvent, utilisent sans comprendre), les remarques acides de ceux qui ne se battent plus...

Des frères et sœurs, ça se dispute, les parents sont là pour calmer le jeu si nécessaire. La famille n'est pas ce lieu d'harmonie parfaite et permanente dont nous rêvons. D'ailleurs, en rêvons-nous vraiment ? Qui est-ce que les disputes dérangent le plus ? Ne nous sentons-nous pas souvent grandis après un conflit qui a pu s'exprimer et se régler au mieux pour chacun ?

>> *S'il y avait la place, je me dis parfois que je construirais bien un ring de boxe à la maison. Un dévouloir. Quand ça déborde, je les envoie souvent faire un 100 mètres parce qu'on est un peu à l'étroit, ici.*

.....

>> *Mes deux fils se sont toujours beaucoup disputés. Il existe entre eux une forte rivalité. Pourtant, mon plus jeune, réservé, réfléchi, qui était écrasé jusqu'ici par un grand frère sportif et entouré d'amis, va mieux. Il se découvre de nouvelles passions: la lecture et les discussions sérieuses, et peut montrer ainsi à son aîné que, lui aussi, peut être fort (plus fort?) dans certains domaines.*

.....

>> *Quand j'étais petite, mon frère aîné m'obligeait à jouer à ce que je ne voulais pas. Si j'étais pas d'accord, il me frappait. Quand j'appelais ma mère au secours, elle nous remballait en nous disant de nous débrouiller. J'ai eu un très fort sentiment d'injustice, je me sentais sans défense, soumise à la loi du plus fort. Sans défense, je ne l'étais probablement pas totalement... En tout cas, maintenant, j'évite de renvoyer mes enfants à eux-mêmes quand ils se chamaillent.*

.....

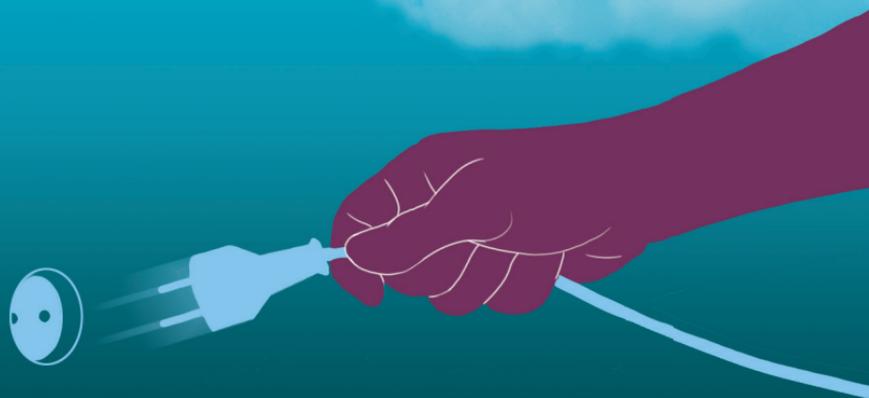
>> *«C'est pas juste! c'est pas juste!» Ils criaient comme des putois. Je leur ai dit que la justice, ce n'était pas la même chose pour tous, mais à chacun selon ses besoins. Et hop, chacun dans sa chambre jusqu'au souper.*

>> *Chaque fois qu'on va au parc, Julie arrache les jeux des autres enfants. Alors, même si c'est difficile, j'interviens et je lui explique que si elle veut le râteau du petit garçon, elle lui prête son seau.*

>> *Dès qu'ils sont ensemble, ils se courent après. Dès qu'ils sont séparés, ils s'ennuient et demandent après l'autre. Ça me rassure de savoir qu'ils ne se détestent pas et ça me donne du courage pour intervenir quand ça pète.*

>> *À la crèche, dès qu'un enfant en mord un autre, j'interdis: «tu peux être fâché mais tu ne peux pas mordre, ça fait mal». Comme puéricultrice j'ai appris à réagir immédiatement, mais sans dramatiser.*

Être parent, c'est...
maîtriser les écrans



ET SI ON
FAISAIT
AUTRE CHOSE ?



Où reste-il des lieux sans écrans ? TV ou ordi sont partout, se triment partout. Le pouvoir attractif des écrans est énorme. Parents, nous avons un sacré boulot pour aider nos enfants à choisir, à rester critiques, à ne pas devenir accros, passifs. Il y a d'autres activités utiles et nécessaires pour leur développement. L'enfant ne peut pas seul gérer son temps et filtrer intelligemment ce que le câble propose.

C'est là que l'adulte prend toute sa place : en ne mettant pas un enfant de moins de trois ans devant la télévision et plus tard, en fixant des limites de temps et en accompagnant l'enfant dans ses choix, en lui apprenant à avoir un esprit critique face aux émissions et jeux proposés.

Mettre TV ou ordi, dans un espace commun, de passage, permet aux parents à la fois de surveiller ce qui est regardé et d'en discuter.

>> *Émilie passe tout son temps* devant la TV. Hier, quand je rentrais du boulot, je lui ai dit d'éteindre... et elle a foncé sur l'ordinateur. «Hé ma cocotte, si je dis pas de TV, c'est pas d'ordi non plus. Tu fermes tout.»

>> *Moi qui étais une fan de télé,* à la maternité je me suis rendu compte que c'était un écran entre mon bébé et moi. Bébé qui regarde maman qui regarde la télé... Bonjour les échanges !

>> *Hier, avec mes deux enfants,* âgés de 10 et 12 ans, on a plongé dans les vieux albums de photos, ils en ont même oublié de réclamer leur télé. C'était vraiment sympa, je devrais penser à faire des choses comme ça plus souvent.

>> *Ma stratégie anti-écran?* Très simple: jamais pendant le repas, c'est sacré. Ensuite, pas plus d'une heure par jour. Mais surtout, je ramène des revues, des bouquins à la maison et on cuisine ensemble. Tous les coups sont permis...

>> *Moi, j'aime la télé.* Ce que j'adore par-dessus tout c'est quand on choisit un film avec les enfants et qu'on se marre toute la soirée. Le plus drôle, c'est après le film, quand on le rejoue ensemble en exagérant. C'est bon, ça.

>> *On a cru bien faire* en installant un écran pour chacun. On nous avait tellement dit que c'était éducatif... Tu parles! On ne sait plus ce qu'ils regardent, on n'est plus jamais ensemble... et maintenant, c'est difficile de faire marche arrière...

>> *Dans notre building,* on a fait un commando de mères et une fois par semaine on organise une après-midi jeu.

>> *Avant,* les enfants regardaient la télé le matin, avant l'école, mais je me suis rendu compte que c'était encore plus la galère pour les décrocher après!

Être parent, c'est...
créer du jeu





Savoir jouer c'est bien précieux et jouer c'est bigrement sérieux! Le petit enfant fait spontanément « jeu » de tout ce qui l'entoure. Sa soif d'explorer, de manipuler, d'essayer, de toucher, d'inventer, de comprendre, en fait un excellent joueur. Il suffit de le regarder faire pour s'apercevoir qu'en jouant il apprend. Pour les enfants plus grands, jouer c'est rentrer dans l'univers de la compétition, de la rivalité, du stress, de la lutte... mais pour « du semblant ». Et en se pliant à des règles, en imitant, en négociant, parfois en collaborant, en apprenant à prendre du recul... Jouer c'est faire la différence entre le vrai et le « comme si ».

Dire à un enfant: « Va jouer! » est une manière de le remballer plutôt qu'une invitation à jouer, à partager un moment de plaisir avec lui en rentrant dans son univers, en provoquant des étincelles entre son imagination et la nôtre. « ...Et si on faisait comme si, et si on disait que... » magnifique manière de créer de la pensée!

>> *Ilïan est super heureux* quand nous sommes dans la cuisine, que je prépare le repas et qu'il joue tout près de moi par terre. Il raconte ce que font ses petites voitures et moi je relance son imagination en lui posant des questions: «Et celle-là pourquoi elle a tourné? Où elle voulait aller?...

>> *Mes parents n'ont jamais joué* avec nous et je n'ai pas de plaisir non plus à jouer avec mon fils. Mais Joé me sollicite sans cesse. Quand son parrain vient c'est différent. Lui a tellement bon à jouer avec le petit que j'ai envie de faire pareil.

>> *Nabila a 9 mois*, notre jeu favori: je cache quelque chose en dessous d'une serviette et elle essaye de le retrouver. Puis elle le jette par terre, je le ramasse et il disparaît à nouveau. Où est-il passé, où est-il passé, Nabila?

>> *Les enfants passent des heures à jouer* au Monopoly. C'est parfois un peu trop guérilla mais je me dis que c'est une bonne école de vie de se frotter ainsi les uns aux autres.

>>> *Drôle de voir la différence* entre mes trois enfants: l'ainée prend toujours les jeux à la rigolade et ça énerve le deuxième qui, lui, s'y croit vraiment. Eline c'est l'assistante sociale qui essaie de tout arranger quand leur jeu tourne au vinaigre.

>>> *Ils reçoivent des milliers de jeux* et ne jouent jamais! Franchement à quoi ça sert, ils préférèrent mille fois les boîtes en plastique de l'armoire.

>>> *Moi, je croyais que c'était bien* ces jeux qui clignent mais la puéricultrice m'a dit qu'Hakan n'avait pas besoin d'être stimulé sans cesse et qu'il apprendrait plus avec quelques blocs. Elle avait raison.

>>> *Mon fils et moi* on est les meilleurs amis du monde sur le terrain de foot et les pires chameilleurs dans la vraie vie.

>>> *Les meilleurs jouets* de ma puce de 5 mois? Ses pieds!



Coup de pouce

Parfois, demander un coup de pouce à un professionnel (qui écoute en toute confidentialité) aide à mieux comprendre son enfant et pourquoi, en tant que parent, on peut se sentir à bout et très seul. De même quand les émotions difficiles reviennent régulièrement, il est intéressant de s'interroger sur leur origine. Parfois, de très loin, d'il y a fort longtemps, du temps où on était soi-même enfant et qu'on ne comprenait pas la colère, la violence ou la dépression de ses parents. En parler est difficile, parfois douloureux, mais ça libère du poids que l'on porte en soi.

O.N.E. (Office de la Naissance et de l'Enfance)

Protection maternelle et infantile de 0 à 6 ans. Consultations de nourrissons et prénatales. >>> 95, chaussée de Charleroi – 1060 Bruxelles – 02/542 12 11 – www.one.be

Ligue des Familles a.s.b.l.

Publications (Le Ligueur, Le Journal de votre enfant...), action politique, animations sur le terrain...: de multiples services... au service d'une société «parents et enfants admis». >>> 109, rue Emile de Beco – 1050 Bruxelles – 02/507 72 11 – www.citoyenparent.be

École des Parents et des Éducateurs de Belgique

Formations, conférences, consultations... destinées aux parents, grands-parents, éducateurs... >>> 96, rue de Stalle – 1180 Bruxelles – 02/733 95 50 – www.ecoledesparents.be



Allô Info familles

Une ligne téléphonique ouverte aux parents et éducateurs qui y trouveront des informations et une écoute compétente. >>>
02/ 513 11 11 – du lundi au vendredi de 10h à 17h –
lundi, mardi et jeudi de 20h à 22h – www.alloinfofamilles.be

Télé Accueil: 107

Un numéro de téléphone gratuit et anonyme, accessible jour et nuit, pour parler, sortir de la solitude, apaiser ses tensions... être entendu – www.tele-accueil.be

Écoute Enfants: 103

Un numéro vert destiné spécialement aux enfants, accessible tous les jours 24 heures sur 24.

Services de santé mentale pour adultes et enfants

Difficultés personnelles ? Difficultés dans l'éducation des enfants ?

Pour obtenir l'adresse d'un centre, vous pouvez vous adresser :

- pour Bruxelles, à la Ligue bruxelloise francophone pour la Santé mentale – 53, rue du Président – 1050 Bruxelles – 02/511 55 43 – www.lbfsm.be
- pour la Wallonie,
 - > soit à l'Institut wallon pour la Santé mentale – 78, rue Henri Lemaître – 5000 Namur – 081/23 50 15 – www.iwsm.be
 - > soit à la Ligue wallonne pour la Santé mentale – 123, Avenue Sergent Vrithoff - 5000 NAMUR - Tél : 081/46 08 70 – www.lwsm.be





Centres de planning familial

Un accueil, une écoute, une aide dans tous les domaines de la vie relationnelle, affective et sexuelle.

Pour obtenir l'adresse d'un centre proche de chez vous, contactez :

> la Fédération des centres pluralistes familiaux – 02/514 61 03 –

www.fcppf.be

> la Fédération laïque de centres de planning familial –

02/502 82 03 – www.planningfamilial.net

> la Fédération des centres de planning et de consultation –

064/26 73 50 – www.fcpc.be

> la Fédération des centres de planning familial des Femmes
prévoyantes socialistes – 02/515 04 01 – fps@mutsoc.be

Association pour la médiation familiale

En cas de crise conjugale, de conflit familial, un médiateur peut aider à rétablir la communication entre les parties afin qu'elles trouvent des solutions à leurs problèmes. >>> 24 c, rue Melpomène – 1080 Bruxelles – 02/415 81 75 – www.amf.be

Équipes S.O.S. Enfants

Elles apportent une aide à des enfants en danger ou victimes de maltraitance et assurent un soutien à leurs familles fragilisées, déboussolées, malmenées... >>> Il y a une équipe dans chaque arrondissement judiciaire. Pour connaître l'équipe la plus proche, contactez le 067/77 26 47 – www.federationsosenfants.be



Services de l'Aide à la Jeunesse (S.A.J.)

Le Conseiller de l'Aide à la Jeunesse, à l'aide de son service, le S.A.J., peut intervenir à la demande d'un jeune, d'un parent dans le cadre d'un accord. Il oriente et soutient les familles dans leurs démarches, il coordonne les actions entreprises ou il confie l'enfant à un service spécialisé de l'Aide à la Jeunesse. Il y a un S.A.J. par arrondissement judiciaire. >>> Pour connaître le S.A.J. proche de chez vous, contactez dgaj@cfwb.be – 02/413 32 06 ou allez sur www.cfwb.be/aide-jeunesse

Délégué général aux droits de l'enfant

Ses missions : faire connaître les droits des enfants, vérifier la bonne application des lois qui les protègent, en proposer de nouvelles et recevoir les plaintes. >>> Rue de Birmingham 66, 1080 Bruxelles – 02/223 36 99 – www.cfwb.be/dgde

Sans oublier, tout près de chez vous

Pour des adresses, contactez par exemple votre administration communale.

- > Les haltes-garderies, pour déposer votre enfant en de bonnes mains, le temps d'une course ou pour souffler tout simplement.
- > Les bébés-papotes et les maisons ouvertes pour passer avec d'autres parents, d'autres enfants, un bon moment.
- > Les centres P.M.S. (psycho-médico-sociaux) et les équipes P.S.E. (Promotion de la santé à l'école) rattachés aux écoles et qui offrent aux élèves et à leurs parents une aide psychologique, médicale et sociale.

Toutes ces informations sont disponibles et mises à jour sur www.yapaka.be



Yapaka soutient les parents

Ce livre, nous l'avons rédigé sur base de toutes les questions, les témoignages, les trouvailles dont les parents, les enfants et les professionnels nous ont fait part en consultations, en hôpital, en crèche... et également en puisant dans nos expériences familiales, les difficultés rencontrées avec nos enfants et ce que nous ont transmis nos parents. Parce qu'au-delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être professionnel, tout comme être parent, c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières...



Ce livre n'est qu'un point de départ, la suite, nous vous proposons de l'écrire avec nous en nous envoyant vos commentaires, idées, suggestions, articles, tranches de vie.



Nous ne croyons pas qu'être parent est une mission ni même un métier qu'il y aurait lieu d'apprendre. Nous estimons plutôt qu'il s'agit d'un des rôles essentiels des hommes et des femmes de toujours: transmettre la vie génération après génération, se relier aux autres, donner ou demander un coup de pouce à un ami, un voisin, un proche, parfois chercher de l'aide auprès d'un professionnel...

Vos témoignages, vos textes, vos conseils seront publiés sur le site Internet www.yapaka.be. Ils seront également à la base de la prochaine édition de ce livre.

Les autres livres de yapaka

disponibles gratuitement au 0800/20 000



POUR LES ENFANTS

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite à chaque élève de 4e primaire



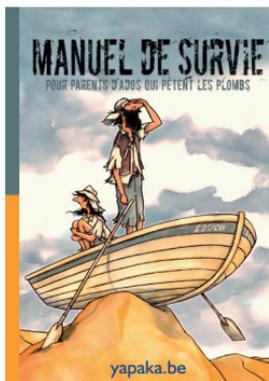
POUR LES ADOS DE 12 À 15 ANS

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite via les associations fréquentées par les adolescents



POUR LES FAMILLES

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite -
Pour retrouver le plaisir du jeu entre parents et enfants



POUR LES PARENTS D'ADOS

Livre de 80 pages - 60.000 ex/an
Diffusion gratuite via les écoles, associations fréquentées par les parents

Ce livre est disponible gratuitement
sur simple demande au téléphone vert
0800/20 000 ou infos@cfwb.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles.