



Un livre de 80 pages  
- rédigé par des professionnels  
de la petite enfance  
- s'adresse à tous les parents  
d'enfants entre 3 et 12 ans  
ainsi qu'aux professionnels  
qui les entourent  
- est édité à 60.000 exemplaires  
- est disponible gratuitement  
au 0800/20 000 ou  
via [infos@cfwb.be](mailto:infos@cfwb.be)

## « Être parents, c'est... »

**Maltraitance, abus sexuels, démission parentale... font la Une des médias. Pourtant, ces faits sont exceptionnels. La plupart des parents cherchent à offrir le meilleur pour leur enfant. Ils savent que la perfection n'est pas de ce monde, ils demandent à être soutenus dans leur démarche et aidés en cas de difficulté.**

En Fédération Wallonie-Bruxelles, depuis plusieurs années, les campagnes mass média visent à susciter un climat de confiance entre parents et enfants, entre les familles et les professionnels.

Chaque message est construit à partir d'une double entrée : être parent n'est pas simple, il arrive à chacun d'être parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doutes... En même temps, les messages soutiennent la confiance en chaque parent de tenir sa place et, en cas de difficulté, de trouver un appui dans son entourage ou auprès des professionnels.

### Les professionnels, toujours en première ligne

En effet, l'aide aux familles, la prévention de la maltraitance ne sont pas le fruit d'actions spectaculaires, elles s'installent au jour le jour dans les échanges de confiance que les professionnels établissent. Chacun sait comment une situation a pu s'éclaircir grâce à une écoute attentive, un coup de pouce spontané, une intervention pertinente... Reconnaître l'autre d'un simple regard, prendre en compte sa parole...

La plupart du temps, l'essentiel réside dans le cadre que nous installons ainsi que dans le langage verbal et non verbal qui dit la vérité de notre présence.

Encore faut-il qu'un climat ambiant vienne soutenir institutions et professionnels ; ou parfois qu'un document, un média favorise une relation, ouvre à la parole. Tel est le but de cette campagne « Être parents, c'est... ».

### Éviter les prescrits normatifs, pas de YAKA

Sous le générique « Être parents, c'est... » viennent en écho une quarantaine d'énonciations comme par exemple : « ... protéger les intimités », « ... aimer différemment », « ... semer la confiance », « ... oser demander de l'aide », « ... être ensemble »... Il ne s'agit nullement de fixer les normes d'une

« bonne » parentalité mais bien de prendre acte de ce qu'implique le rôle de parent et d'accompagner les adultes qui l'assument.

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, construire un monde habitable...

Mais trêve d'angélisme : tenir cette place a toujours été ardu. Il n'existe pas de parent parfait, capable de répondre de manière idéale aux besoins de son enfant. Tout comme il n'y a ni recette miracle ni réponse préfabriquée pour éviter la maltraitance.

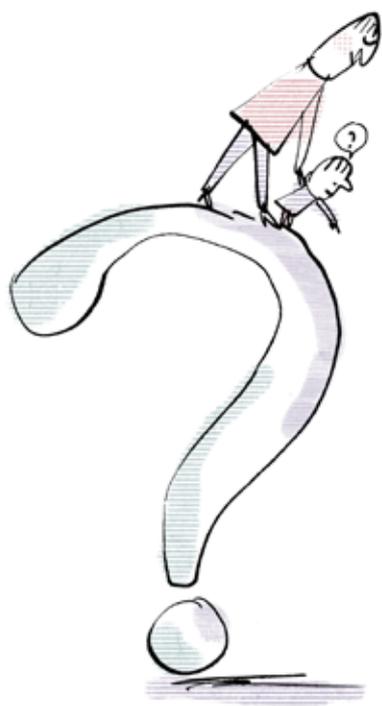
Chacun se débrouille... et cette débrouille peut s'avérer être une galère, une détresse, un gouffre de solitude. Mais si l'on trouve un appui, une solidarité grâce au coup de pouce d'un ami, d'un voisin, d'un proche, l'aide d'un professionnel... alors la créativité peut prendre place et chacun peut reprendre son souffle pour repartir.

Cette campagne, ce livre, nous les avons conçus sur base des questions, des témoignages, des trauvailles dont les parents, les enfants et les professionnels nous ont fait part en consultation, à l'école, lors de rencontres...

Ce livre, nous l'avons également rédigé en puisant dans nos expériences familiales, les difficultés rencontrées avec nos enfants et ce que nous ont transmis nos parents.

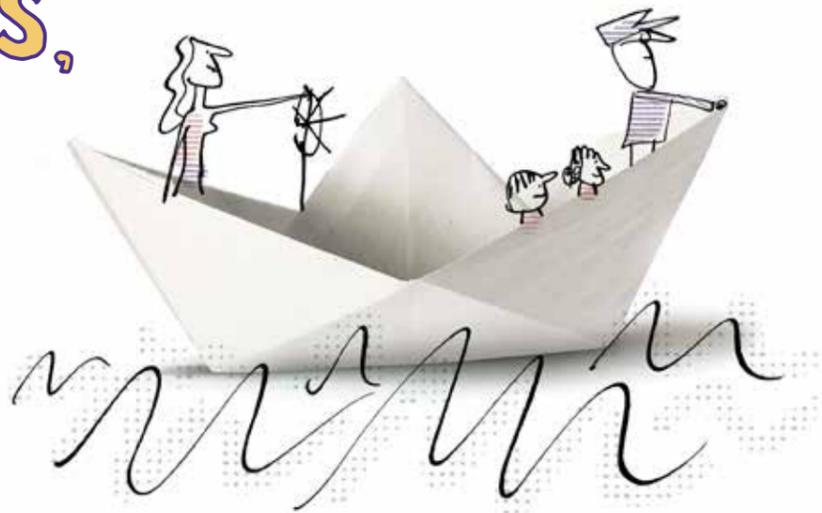
Parce qu'au-delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être professionnel, tout comme être parent, c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières...

Ce livre est un point de départ ; la suite de la route, nous savons que chaque professionnel va l'écrire avec les familles qu'il rencontre au quotidien. N'hésitez cependant pas à partager commentaires, idées, suggestions, articles, tranches de vie qui seront à la base des développements futurs de cette campagne.



# ÊTRE PARENTS, C'EST...

Comment encourager chaque père, chaque mère à partager, à dire ses doutes, ses émerveillements, ses débordements et à trouver des points d'appui lorsque la situation s'enlise ou que la solitude s'installe ? Comment accompagner les parents pris par les mouvements que la parentalité engage au quotidien ?



Une affiche et des autocollants sont également disponibles



Quelle aventure d'être parents, d'être engagés dans un tourbillon d'émotions. Parfois on se sent seul, un peu mal dans son rôle. Notre enfant nous en fait voir de toutes les couleurs, on ne le comprend pas ou plus. On est parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doutes... Ce livre vient dire la diversité des sentiments qui peuvent surgir lorsqu'on est sur le pont 24h sur 24 !

80 pages à picorer au gré des envies, des moments, des questions pour que chacun puisse y trouver une petite idée, une piste ou un appui pour rebondir.

Afin de multiplier le bouillon d'idées, d'éviter ces recettes toutes faites, de montrer que chaque moment de vie entraîne de multiples réactions et qu'être parents, c'est un défi du quotidien, plus de 40 thèmes sont abordés : le rythme, les intimités, la culpabilité de ne pas arriver à être le parent parfait, le rêve de l'enfant idéal, le caractère de chacun, la confiance, les rêves et les cauchemars, le sommeil, les limites, les colères, la séparation parentale, le respect des places de chacun, les pleurs, l'obéissance, les familles recomposées, les disputes, les écrans...

Chaque thème est introduit par un titre, une illustration et un court texte, une manière d'ouvrir un chapitre, une discussion. Le titre et l'illustration s'entremêlent, se renforcent l'un l'autre. L'illustration amène de manière symbolique et décalée la position du parent face à chaque thème. Le petit texte vient contextualiser, rappeler, soutenir les parents dans leurs démarches.

Cet outil est également une occasion donnée à sortir du silence. On peut choisir de s'identifier ou de s'en distancier. Dire ces mouvements qui nous traversent en tant que parent permet de reconnaître combien la relation adulte-enfant est complexe et s'avère difficile pour tout le monde. Être parents n'est pas simple. Un enfant, c'est un perpétuel remue-ménage.

Ce livre occupe une place singulière à côté des brochures informatives sur les étapes du

développement d'un enfant. Il est une invitation à se remettre en selle, à s'appuyer sur les autres quand on sent combien on est au bord du gouffre.

« N'y-a-t-il pas une maison de quartier, un groupe de parents, une ligne téléphonique anonyme, des professionnels facilement accessibles ? Pourquoi ne pas passer le relais un instant pour souffler, prendre distance ? D'autres adultes nous aideront à retrouver confiance. Leur expérience nous servira de point d'appui et de guide. L'enfant a besoin que nous sachions comment nous y prendre pour lui assurer sécurité affective et cadre éducatif consistant. Un enfant ne peut pas être son propre parent... »

Quelques repères jalonnent la lecture et veillent précieusement à soutenir également la fragile confiance qu'ont les parents en eux-mêmes. Quelques textes ont été écrits dans le souci d'encourager les parents à s'écouter, à faire confiance en leur capacité de faire équipe avec leur enfant, de l'observer, d'essayer et de voir ce que cela donne.

## Les ressources, les points d'appui

Mais cette confiance toute fragile ne doit pas signer un repli sur soi. Les parents sont encouragés à se tourner vers l'extérieur pour inventer, réinventer leur place de parents, pour partager doutes et bouts de ficelles.

« On attend tant et tant des parents... Comme si tous nous devions être des Super-Mamans et des Super-Papas. Pourtant, un jour ou l'autre, les choses nous échappent. Il nous arrive de ne pas pouvoir aider notre enfant et de devoir nous tourner vers les autres. Reconnaître et dire ses propres limites est le passage obligé pour oser demander de l'aide et chercher les relais profitables à l'enfant. Il en faut

du courage pour oser dire à son fils ou à sa fille : « Tu sais, moi, là, je ne sais pas t'aider. Alors on va faire appel à quelqu'un d'autre que moi pour ça. » Quel cadeau nous lui faisons en lui montrant que, tout en restant ses parents, nous pouvons faire appel aux autres et compter sur eux. Et ça, sans le lâcher, sans perdre ni notre valeur ni notre place de parents. Au contraire... »

Il est essentiel que chaque parent puisse s'appuyer sur l'entourage et/ou des professionnels pour sentir qu'il ne doit pas porter seul cette responsabilité éducative de son enfant.

Le choix d'écrire ce livre à la première personne du pluriel, en « nous » renforce cette idée du collectif. Il existe des ressources, des points d'appui sur lesquels chacun, chacune peut compter quand le quotidien devient trop grinçant. Une voisine, un oncle, une TMS de l'ONE, le médecin traitant, une halte-garderie, un professionnel de l'Aide à la Jeunesse, une ligne téléphonique...

Le livre se ferme sur un carnet d'adresses et permet à chaque parent d'identifier quelles sont les ressources professionnelles proches de chez lui. Ce carnet d'adresses est également disponible en ligne sur yapaka.be. Chaque structure peut vérifier et modifier à tout moment ses coordonnées sur yapaka.be. N'hésitez pas à nous contacter si vous n'êtes pas repris ou si une erreur apparaît sur la page de votre organisme.

Parler de parentalité, c'est évoquer toutes les joies et tous les bonheurs partagés dans le quotidien avec un ou des enfants. Notre vie de parents est pleine de sens, de belles inventions, de fierté, d'étonnement, de plaisir... Se laisser surprendre par son enfant, l'accompagner pour qu'il grandisse, progresse et apprenne selon sa dynamique propre, l'amener à contribuer à la vie familiale, le voir prendre sa place à l'école et dans la société, devenir adolescent, orienter peu à peu sa vie... Découvrir de quoi il est

capable, de quoi nous sommes capables, ensemble. Quel émerveillement !

Être parents, c'est l'histoire de toute une vie. Et le quotidien relève parfois du défi ! Nombre d'émotions sont tuées, reléguées à l'arrière scène par honte parfois ou par solitude.

Pour éviter de voiler les difficultés, « Être parents, c'est... » relève le défi d'aborder toutes les questions sur le même pied : le jeu, les colères, l'ambivalence, la dépression, les débordements, le fil des générations, le couple, l'école...

Graphiquement, les mêmes idées sont reprises jusque dans chaque mimique des parents et des enfants mis en scène. Pas de situation idyllique mais un mélange d'humour, de réalisme, de quotidien. « Être parents, c'est... » est aussi l'occasion d'apercevoir via le graphisme que la parentalité n'est pas un long fleuve tranquille, tout n'est pas toujours tout lisse.

L'illustration amène une position du parent face à chaque thème, un clin d'œil, une idée supplémentaire par rapport au texte ou le résumé.



La plume du livre « Être parents, c'est... » est tenue par Pascale Gustin : psychologue clinicienne et psychanalyste, elle partage sa pratique entre un Service de Santé Mentale à Bruxelles, sa pratique libérale et les milieux hospitaliers où elle exerce depuis plus de 15 ans en pédiatrie, maternité, procréation médicalement assistée et au sein d'unités intensives néonatales et de grossesses à risque. Elle a publié de nombreux articles dans ce domaine ainsi qu'à partir de sa pratique psychothérapeutique avec les jeunes enfants.

Les illustrations sont signées Serge Bloch

Pour obtenir gratuitement des livres « Être parents, c'est... » à mettre à disposition dans votre institution, ou une affiche, contactez le n° gratuit 0800/20 000 ou [infos@cfwb.be](mailto:infos@cfwb.be)



# Des ressources pour les professionnels

**La collection « Temps d'Arrêt »** met à disposition des intervenants des textes de référence sur des sujets relatifs à l'enfant et à l'adolescent au sein de la famille et dans la société. Chaque publication présente un état de la question, une réflexion alliant un questionnement clinique et des repères théoriques.

Édités 8 fois par an à 11 000 exemplaires, ces livres sont diffusés gratuitement auprès de chaque institution concernée ainsi que dans les bibliothèques de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les textes sont également téléchargeables et disponibles en version EPUB pour iPad et liseuses.

De nombreux titres de la collection abordent des sujets déployés dans la campagne « Être parents, c'est... ». Nous en épinglons quelques-uns :



*Coopérer autour des écrans*  
(Pascal Minotte)

Ce texte de Pascal Minotte, psychologue, nous interpelle sur notre place éducative dans l'accompagnement des enfants et adolescents aux usages des écrans. Cette nouvelle donne technologique nous oblige aux tâtonnements et à penser notre place d'éducateur.

*L'attention à l'autre*  
(Denis Mellier)



Dans ce texte, Denis Mellier, psychologue clinicien, ouvre les questions liées à l'attention à l'autre, à l'écoute de la souffrance en les mettant en lien avec la réalité du travail d'équipe et une nouvelle conception de la vie psychique.

L'attention à l'autre repose sur une position éthique, le développement d'un accueil, d'une réceptivité ou hospitalité particulières à l'autre et à soi. Comment apporter une aide sans attendre de retour ? Comment ne pas se laisser envahir ou manipuler par l'autre ? Comment ne pas passer à côté de souffrances peu visibles ?



*La parentalité aujourd'hui fragilisée*  
(Gérard Neyrand)

Gérard Neyrand, sociologue, analyse, au regard de l'évolution familiale, la parentalité fragilisée aux plans social, économique et sur le versant du couple conjugal. Les réponses des pouvoirs publics à ces changements ne sont pas toujours convergentes mettant les intervenants sociaux dans la position délicate d'avoir à se situer entre soutien et contrôle des parents qu'ils accompagnent.

**Des vidéos** interviews de professionnels permettent en quelques minutes de plonger au cœur d'une question, de discuter en équipe.



*Laisser l'enfant ne rien faire l'aide à grandir*  
(Pascale Gustin)

Et aussi : *Quelles sont les conséquences du manque d'attention chez un jeune enfant ?* (Claire Meersseman) *Père, mère, une même manière d'être parent ?* (Didier Houzel), *Comment aider les parents à reconnaître les limites de leurs compétences ? et Les projets des parents pour leur enfant : frein ou moteur ?* (Daniel Coum) *Soutenir une coéducation en contexte de monoparentalité* (Gérard Neyrand)...



**Des textes** simples et des dépliants prêts à imprimer mettent en perspective des points d'appui concrets sur différents thèmes tels la haine maternelle, l'importance du jeu, la dispute parentale... La version illustrée en dépliant s'adresse également aux parents dans un dialogue avec le professionnel.

**Une formation en ligne** *Points de repère pour prévenir la maltraitance*, s'adresse aux animateurs, éducateurs, puéricultrices, infirmières... et tout intervenant auprès des parents et des familles dans une démarche individuelle ou en équipe. Plus de 70 questions en lien à la parentalité et ses fragilités proposent des contenus évolutifs « à la carte ».

**Si vous souhaitez seul ou entre collègues approfondir l'un ou l'autre sujet, la collection « Temps d'arrêt » ainsi que toutes les capsules interviews d'experts sont disponibles sur le site yapaka.be**

**Si vous souhaitez nous transmettre une question professionnelle précise non encore abordée dans les outils proposés et qui relève de la prévention de la maltraitance, vos suggestions, vos idées, vos remarques, vos témoignages, écrivez-nous à yapaka@yapaka.be**

**yapaka.be**

Une action de la Fédération  
Wallonie-Bruxelles - 44, boulevard  
Léopold II - 1080 Bruxelles  
02/413 25 69  
yapaka@yapaka.be

**COMITÉ DE PROJETS** : Stéphane Albessard, Gaëlle Amerijckx, Mathieu Blairon, Nicole Bruhwylter, Olivier Courtin, Marie Darat, Anne-Marie Dieu, Stephan Durviaux, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Jessica Segers, Marie Thonon, Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen, Juliette Vilet.

**COORDINATION** : Claire-Anne Sevrin assistée de Meggy Allo, Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Habiba Mekrom

**COMITÉ DIRECTEUR** : Frédéric Delcor, Liliane Baudart, Annie Devos, Stephan Durviaux, Lise-Anne Hanse, Alain Laitat, Benoit Parmentier, André-Marie Poncelet

  
FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES