

Être parent,

c'est...?

Être parent,

c'est... ?

Être parent, c'est... ?

Vos suggestions, commentaires, réactions sont les bienvenus pour la prochaine édition. N'hésitez pas à réagir sur yapaka@yapaka.be

Comité de pilotage: Jacqueline Bourdouxhe, Nathalie Ferrard, Caroline Geuzaine, Gérard Hansen, Françoise Hoornaert, Perrine Humblet, Roger Lonfils, Cindy Russo, Reine Vander Linden, Jean-Pierre Wattier, Dominique Werbrouck

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

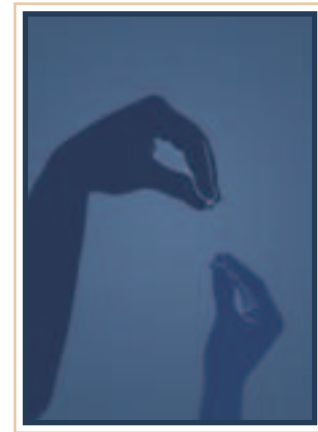
Concept graphique: Olivier Vozzella

Mise en page: Wim Didelez

Coordination: Vincent Magos assisté de Diane Huppert, Philippe Jadin et Claire-Anne Sevrin

Éditeur responsable: Henry Ingberg, Ministère de la Communauté française, 44, boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles

Avec le soutien de la Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé – Édition 2006



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, 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 repères, 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

dépêche !

vite

cool

Tous les jours, c'est la course contre la montre : enfants, école, boulot, école, enfants, devoirs, repas... La vie professionnelle 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, nous avons le sentiment de ne plus parvenir à composer avec le temps, de malmener nos enfants... C'est pourquoi il est important d'essayer d'en parler avec eux afin de ne pas leur faire porter ce poids, d'autant que de leur côté, ils sont peut-être également préoccupés. Ils peuvent être tracassés par une dispute à la récré, une punition, un devoir, une leçon plus difficile à comprendre. Leur journée est longue. Difficile dans ces conditions de se retrouver, de parler de choses et d'autres, de lire un peu, de faire un câlin. Des moments importants pour l'équilibre de tous.

» *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!*

» *Pour éviter la tension à la maison, on a des petits rituels qui marchent bien. En rentrant, on écoute d'office 10 minutes de musique en déballant les cartables et en déposant nos affaires. Chaque jour, un de nous choisit le programme. C'est un peu dur pour moi quand c'est la dernière Starac, mais finalement, ça permet à tout le monde de décompresser. C'est pas la musique qui compte...*

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

» *Mon père, il a jamais le temps.*

» *Le week-end, je joue taxi la moitié du temps. Alors, j'ai parfois l'impression que mon temps ne m'appartient plus. Quand est-ce que je fais vraiment ce que je veux ?*

» *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.*

» *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

S'il
te
plaît...

À chaque âge, il y a des choses qu'on n'aime pas dire, qu'on garde pour soi. Ou alors qu'on ne dit 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, dans laquelle l'enfant construit sa personnalité. Il s'agit de trouver l'équilibre qui lui fait sentir qu'il peut tout à la fois venir se confier quand il en a besoin et en même temps garder son jardin secret.

» **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.

» **Ras-le-bol** de ma mère ! Elle veut même que je commence la pilule. Elle comprend rien à rien.

» **L'autre jour**, c'était plus fort que moi, j'étais tellement inquiète que j'ai fouillé l'armoire d'Hubert. Puis, j'étais gênée et j'avais un sentiment bizarre au point de ne plus pouvoir en parler avec lui. C'est con, cette impression d'avoir fait un geste qui me coupait la possibilité de communiquer avec lui, alors que, pourtant, c'est ça que je cherche.

» **Moi, je dis toujours** 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."

» **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 chat. Là, on peut vraiment dire ce qu'on pense. Les parents, comme les fautes d'orthographe, ça compte plus !

» **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 fait une tentative de suicide** quand j'ai compris que depuis six mois, ma mère venait lire mon journal intime.

Être parent, c'est...
garder le cap

A stylized illustration in shades of blue. A hand is shown from the bottom left, holding a vertical pole that extends upwards. Below the hand, there are several stylized waves. The background is a gradient of dark blue to light blue.

Pour beaucoup de raisons, on peut se sentir mal parce qu'on se croit mauvais parent. Toutes les mères et tous les pères se sentent coupables un jour ou l'autre. C'est humain de se questionner, d'avoir des doutes ! Mais passer son temps à s'en vouloir parce qu'on a pris telle ou telle décision vis-à-vis de son enfant, 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, c'est humain, ça aussi. Mais ça empoisonne la vie, nos vies. L'enfant aussi est déboussolé et il peut croire, à un moment donné, qu'il est devenu tout-puissant puisqu'en fonction de ses réactions, notre attitude change du tout au tout.

» **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 trois semaines que tu m'as plus raconté d'histoire. Je me suis senti coupable. Salement. L'histoire, c'est sacré depuis qu'il est tout petit. Puis, les soucis... 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.

» **Désolée**, je suis pas LA super-maman ! Je me réserve deux heures par semaine, rien que pour moi. Après ma séance d'aquagym, je me sens à nouveau disponible pour mes petit diables.

» **J'ai choisi** de rester à la maison pour m'occuper des enfants. Mais à la longue, ça ne s'est pas passé comme je l'espérais. Pour mon mari, mes enfants, mes amies, je ne faisais rien. Donc je devenais disponible pour tout : "Il faudrait que tu conduises mon père à l'hôpital pour ses radios, Margot est malade, je peux te l'amener?..." Finalement, on se sent coupable de refuser. Et la frustration retombe sur les enfants.

» **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 suis convaincue qu'ils se sentiront mieux avec une mère qui a des projets plutôt qu'avec une mère qui déprime à cause du travail...

» **J'aime le foot**. C'est pas compliqué, quand il y a du foot, plus rien n'existe. Enfin, ça, c'est pas vraiment vrai, mais je joue au supporter. Alors, la famille, pendant le match, avant aussi et après, juste après, ça compte moins. Mais c'est tout de même pas un crime d'aimer le foot. D'ailleurs, c'est pas toute ma vie.

The background of the left page is a dark blue illustration. At the top, the text 'Être parent, c'est... aimer tel quel' is written in a light blue, sans-serif font. Below the text, several hands are shown in various shades of blue, reaching upwards and inwards to form a heart shape. The hands are stylized with simple outlines and some shading to suggest depth.

Être parent, c'est...
aimer tel quel

On imagine son enfant en le construisant dans sa tête à partir de ses espoirs, de ses souvenirs. Qui n'a pas rêvé de l'enfant idéal ? Celui qui réussirait tout ce qu'on aimerait réussir soi-même.

Pourtant, aucun enfant ne peut être comparé à un autre ni à celui qu'on rêve, ni à ceux de la réalité (ceux des amis, par exemple).

L'enfant va où il veut, construit son propre chemin, ses propres projets. Si on a des plans ou des idées trop précises sur ce qu'on voudrait qu'il soit et devienne, on est déçu, frustré, on s'énerve inutilement.

Si on le découvre chaque jour avec des yeux neufs, chaque enfant a de quoi étonner.

» **Nathan**, ça a été une surprise; je m'attendais à une fille.
 J'espérais qu'on serait complices, qu'elle m'aiderait à la maison. Je ne sais pas bien comment on fait avec les garçons.

» **Samy**, il ne faut pas le laisser seul une minute, sinon il vide toutes les armoires. Il n'a pas encore deux ans et on dirait qu'il le fait exprès. J'avais jamais imaginé qu'un enfant amène tant de bazar, moi qui aime l'ordre...

» **J'ai l'impression** que maman ne m'aime pas autant que mon petit frère.

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

» **Quand je vois les cuisses** de Lætitia, 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...

» **Je déteste bricoler**, mais alors pire que ça tu meures... C'était évident que Lucien allait faire comme moi. Pas du tout, il a voulu faire ses techniques pour devenir menuisier. C'est un beau métier, d'accord, mais ça doit être dur, toujours travailler avec ses mains, été comme hiver. Il m'a répondu qu'il préférerait ça à ma vie, bien climatisée. Ce qu'il aime justement, c'est le chaud et le froid. Alors menuisier, pour lui, c'était parfait. ET ça sent bon, en plus. Je lui ai dit qu'il avait raison de dire ce qu'il aimait vraiment. Je suis fier de lui, pour ça justement. Il m'a promis qu'il me construirait mon prochain bureau.

» **Mon père** veut absolument que je réussisse dans le foot. Moi j'aime bien jouer, mais j'encaisse pas quand il crie parce que je joue moins bien. Je me sens mal alors.

» **J'ai mis du temps** à accepter que Constance ne soit pas première de classe. L'école, c'est tellement important pour moi. Dès qu'elle revenait avec moins de 80%, 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.

Être parent, c'est... accorder goûts et couleurs



Tous les enfants naissent avec leurs caractéristiques propres. Dè s la naissance, certains se montrent calmes, bons dormeurs, bons mangeurs, d'autres grincheux, irritables, petits mangeurs, petits dormeurs... Pas toujours facile d'accepter le tempérament de ses enfants. Il faut s'adapter et surtout tenter de repérer ce qui appartient à soi et ce qui est propre à son enfant. Ce n'est pas toujours parce qu'on s'y prend mal que son bébé pleure beaucoup; ni parce qu'on ne l'aide pas correctement qu'un enfant a des difficultés scolaires...

» **Jason a toujours été difficile.** Déjà bébé, il n'était jamais content de ce que je faisais pour lui. Pourtant, je faisais tout ce qu'il fallait, comme pour sa sœur, mais avec elle ça marchait. En grandissant, ça ne s'arrange pas. Il a l'art de poser des questions impossibles au mauvais moment : Pourquoi on meurt?, Pourquoi il faut un papa et une maman pour faire des bébés?, Qu'est-ce qu'on est avant d'être un bébé?... et ça m'énerve. Il nous énerve. Je me sens complètement nulle comme maman, alors qu'avec ma fille, c'est pas pareil. Qu'est ce qui se passe avec lui ?

» **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.

» **Ma mère** parle très vite et de façon énervée, alors moi je réponds sur le même ton, et finalement, on s'engueule. C'est triste.

» Romain ne dit jamais rien. Il reste des heures dans son coin, à lire, ou à surfer sur Internet. Ça m'inquiète, j'ai peur qu'il ne soit pas sociable, qu'il ait un complexe. On me dit souvent que c'est un solitaire. C'est ça ou autre chose ?

» **Deux mois après** la naissance de mon fils, j'ai fait une dépression. La psy qui m'a vue m'a dit que j'avais un bébé très intéressant mais très difficile, parce que hyper excitable. Ça m'a fait du bien d'entendre ça. Je croyais que je ne savais pas y faire...

» **Papa veut toujours** que je reste tranquille mais j'y arrive pas; c'est plus fort que moi. Faut que je fasse quelque chose. C'est pas marrant, rien faire.

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



La confiance en soi, on ne l'a pas en naissant. C'est quelque chose qui se construit progressivement, au contact des autres. Des expériences toutes simples, l'enfant en fait sans arrêt. Elles prennent de la valeur pour lui quand on lui fait remarquer que c'est intéressant ou réussi. Dès ce moment, il aura envie de continuer, de développer ses compétences et il prendra peu à peu confiance en lui. En retour, ça l'amènera à oser davantage, quitte à se tromper parfois. C'est comme ça qu'on apprend. Un enfant inquiet et peu sûr de lui aura tellement peur de rater ou de déplaire qu'il n'osera rien entreprendre, rien essayer.

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

» **Carole était malade** 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.

» **Quand mon père** me faisait un reproche ou une critique, impossible de faire la sourde oreille, c'était dit clairement sans jamais être humiliant. Avec la même clarté, il pouvait me dire ce qu'il trouvait bien chez moi, éveiller mes points forts. Ça fait du bien, après tant d'années encore...

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

» **Lorsque je ramène une bonne note** à la maison, on ne me félicite jamais. Pour mes parents, c'est normal. Normal d'être mignonne, gentille, souriante, normal d'être bonne élève, normal d'entreprendre des projets et de les réussir. Merde!

» **Quand j'étais petit**, maman n'arrêtait pas de m'embrasser, de me dire plein de petits mots gentils. Ça agaçait mon père. "Arrête! Tu vas trop le gêner!" Elle m'a dit plus tard s'être sentie bloquée dans sa spontanéité. Lui était au contraire réservé, un peu bourru même. Peu de paroles, peu de gestes. Pourtant, je me souviens d'un jour où j'avais peur d'un échec; et j'avais autant peur de lui en parler... C'est lui qui m'a apaisé: "Ne te tracasse pas. On verra bien, rater, ça arrive à tout le monde." Je me suis senti apaisé. C'était bien.

» **Je n'aimais pas l'école**, j'avais toujours des points limites. Un jour, un prof d'histoire m'a passionné. Il nous faisait faire des travaux personnels. J'ai présenté une élocution sur la guerre 14-18, et j'ai eu une super cote. Je savais que je valais quelque chose, que je pouvais réussir des choses. La guerre 14-18, je m'en souviens, c'est tout simple, ça a changé ma vie!

Être parent, c'est... laisser tourner les pouces

créer
rien faire
rêver
penser

Ça 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... 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. C'est ainsi qu'ils construisent aussi leur intelligence.

» **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!

» **Bizarre**, j'ai dû ranger les jouets des filles pendant deux jours, le temps que le peintre travaille. Elles ne se sont plus amusées autant depuis longtemps. Elles ont inventé des danses, imaginé plein de choses qu'elles ne faisaient jamais avant... J'avais envie de me retrouver à leur place...

» **Je m'ennuie...** Chaque fois que j'entendais Marie dire ça, je me sentais mal, presque coupable. Je comprenais pas. Un jour, ça a fait tilt. Beaucoup d'adultes s'ennuient au boulot, chez eux, même en famille. Mais ce qu'elle disait, ma puce, ça n'a rien à voir avec cela. Elle dit qu'elle a du temps, pas d'obligation particulière, qu'elle flotte, qu'elle est légère et lourde à la fois, que la vie s'ouvre devant elle avant... l'excitation des nouveaux projets. C'est comme si elle hibernait de temps en temps, avant le retour du printemps...

» **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.

» **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 du fromage, c'est meilleur avec des trous.

The illustration shows a large, dark blue hand reaching down from the top left towards a smaller hand under a white blanket. The blanket is partially pulled up, revealing the smaller hand. The background is a dark blue gradient.

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, il importe, lorsqu'il atteint un mois, de ne plus l'endormir dans les bras mais de 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. Il vaut mieux ne pas le sortir du lit mais le recoucher et l'aider à chercher le moyen de se rendormir.

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...

» **Simon a 2 mois.** *La nuit, il n'arrête pas de pleurer. On est épuisé. Vivement qu'il grandisse. Mais plus tard, ça ira mieux? Tous les soirs, on est à cran.*

» **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!*

» **M'man, je ne dors pas...** *C'est vrai que c'est un problème?*

» **Quand ça dérape,** *je le sens parfois un peu tard, mais au moins, je n'hésite pas à redresser la barre. Les rituels pour s'endormir, d'accord! Mais Nazir était 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.*

» **Marc pense qu'à 13 ans,** *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 écouter de la musique et même être sur son PC sans qu'on le sache. On devient dingues!*

» **Mon fils et ma belle fille** *emmènent leur bébé partout: bistrots, concerts... C'est vraiment pas de bonnes conditions pour dormir.*

» **Le soir,** *je joue avec mon Game Boy avant d'aller dormir. Après, je suis énervé.*

» **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.*

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

...Je veux...Je veux



Dès le début, le nourrisson a besoin de limites. Dans son berceau, il cherche à en 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 sécurise comme une enveloppe qui les protège. Progressivement, les limites vont être intégrées, faire partie d'eux.

» *Je leur dis toujours: "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. Pas besoin de taper du pied ou de sortir un couteau au premier feu rouge. Oui, les enfants, plus de mots, moins de gestes, s'il vous plaît."*

» *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. Depuis, c'est plus facile. Cindy fait moins de scènes au moment d'aller au lit, comme si elle avait compris qu'elle avait dépassé les limites.*

» *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.*

» *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. Là, j'avais l'impression que je ne comptais pas pour eux. C'était pas vrai, mais je le croyais.*

» *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 est assez grand pour comprendre que tout ne tombe pas du ciel. Faut que je lui explique.*

» *C'est toujours un peu la galère quand on veut contrôler chez qui ils vont passer la soirée. Mais bon, c'est notre rôle de parents, on ne va pas les lâcher dans la nature du jour au lendemain.*

» *Pourquoi? Parce que.*

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 qui 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. 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, si ma mère osait boire un verre de bière chez des amis, mon père poussait une gueulante, ça arrivait même qu'il la frappe. J'avais très peur. Une fois ça a été pire, puis on a été tous ensemble en famille voir un psy. Ça a duré quelques mois. Je dis pas que les disputes sont finies, mais c'est plus avec les mains. Ça fait moins peur...*

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

» *Quand je suis à bout, pour éviter de piquer une crise, je prends de la distance. Quand on est trop proche, on manque d'air, on devient agressif. Je sors faire un tour si mon mari est là. Je sais qu'alors, il me faut ma bulle. J'ai besoin d'être seule.*

» *Camille fait des scènes terribles. Elle dit des choses effrayantes : je vous hais, je veux quitter la maison... Nous, qui sommes plutôt calmes, on est là, et face à cette violence, on doit parfois se rappeler que ces comportements excessifs font partie de l'adolescence .*

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

» *"Attention, si tu continues, ça va péter!" J'essaye de toujours prévenir avant.*

» *Je ne me fâche pas souvent. Mais quand ça arrive, Laurent sait qu'il a vraiment dépassé les limites. Je trouve ça salutaire et je me sens mieux après. On retrouve le calme après la tempête.*

» *Je sais bien quand papa va être marrant ou bien en colère.*

» *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. C'est et ce sera toujours une douleur. Même si les adultes savent que c'est parfois mieux pour tout le monde, l'enfant n'en sera jamais convaincu. 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. Tout aussi important : être attentif à ce que l'enfant ne soit pas utilisé comme arbitre des conflits d'adultes. Ça démolit un enfant de devoir prendre parti dans les conflits de ses parents.

» **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?

» **Le jour** où on a réalisé ce que ça impliquait pour Peter, on a décidé qu'il vivrait à temps plein chez moi. On peut difficilement planter ses racines dans deux maisons en même temps!

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

» **Le sac** avec les petites culottes et les chaussettes de la semaine que je devais trimballer à l'école, mon doudou qui restait chez maman et qui me manquait, deux chambres différentes, deux façons de vivre... ce ne sont 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!

» **Je suis un peu carrée.** J'ai dit à mes enfants: "Votre père et moi, on ne s'aime plus. Mais n'empêche, je reste votre mère et lui votre père. C'est comme ça."

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



À 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. 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. Ni trop près, ni trop loin.

» *Je n'aime pas* voir ma fille jouer les lolitas devant son père. Parfois je me dis : mais pour qui elle se prend ? Heureusement, j'ai pu en parler à mon mari, ça m'a rassurée.

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

» *L'autre jour*, mon filleul a mis sa main dans ma blouse. J'étais surprise ! J'me suis demandé ce qu'il avait derrière la tête et j'étais un peu gênée. Puis finalement, j'en parle avec une amie qui me dit simplement que c'est un enfant et qu'il ne met certainement pas la même chose que moi derrière ses gestes. C'est évident, j'y avais pas pensé !

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

» *Je ne me prive pas* de dire à ma fille que je la trouve belle. J'aurais aimé m'entendre dire des choses comme ça.

» *Avec toutes les histoires* qu'on raconte, je n'ose plus prendre de bain avec mes petits, jusqu'à avoir peur de les toucher ou de leur faire des câlins. On parle tellement de pédophilie que ça me gêne. Je sais plus que faire pour bien faire.

» *Olivier adore* se déguiser en fille. Il fait de la danse, n'a que des amies. Je me pose des questions. J'aimerais lui en parler, comprendre ce qu'il vit... sans le blesser. Mais c'est tellement difficile de parler de tout ça.

» *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 aie. Pleurer lui permet d'évacuer ce qu'il a accumulé pendant la journée ou l'aide à tomber dans le sommeil. Peut-être même est-ce, par moments, important de le laisser pleurer - après, bien sûr, s'être assuré qu'il n'a ni faim ni froid, qu'il n'est ni souillé ni malade... Parce qu'un tout-petit a besoin de pleurer! Pour se décharger de son trop-plein d'énergie ou pour s'endormir. Chaque adulte a son seuil de tolérance par rapport aux pleurs d'un enfant. Et chaque parent a son seuil de tolérance par rapport aux pleurs de son enfant. Mais ceux-ci sont sans doute plus faciles à supporter lorsque l'on comprend ce qu'ils veulent dire. Et 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'énervement 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 entre nous?" 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. Les enfants 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.

» » *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 comme ça!*

» » *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 à se faire son opinion. 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.*

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

DEMI
SŒUR
ŒUR

MERE

BEAU
PERE

FRERE

SOEUR

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-sœur... 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 un 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. Ils ne sont pas frère et sœur mais je dois lui faire comprendre que son amoureuse, c'est toujours hors de la maison qu'il faut la trouver. D'accord, il ne sont pas frère et sœur, mais c'est tout comme : on vit tous ensemble sous le même toit.

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 ?

» *J'ai deux enfants adoptifs qui sont plus proches par l'âge que ne pourraient l'être des frères de sang. Ils sont inséparables, mais, bien sûr, ils se disputent beaucoup... Ces derniers mois, le plus jeune s'est considérablement développé physiquement, il est maintenant plus grand et plus fort que son aîné. Pour lui, ce n'est pas facile à vivre. Il est fâché, perdu... Il manque d'assurance, il a des difficultés à trouver sa place.*

» *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.*

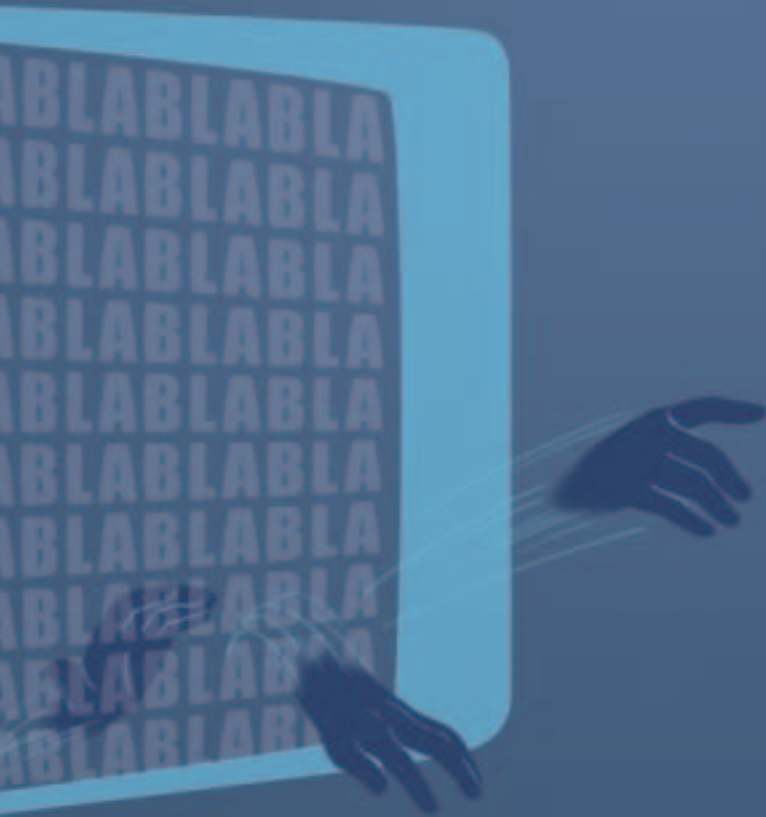
» *S'il y avait la place, je me dis parfois que je construirais bien un ring de boxe à la maison. Un défouloir. Quand ça déborde, je les envoie souvent faire un 100 mètres parce qu'on est un peu à l'étroit, ici.*

» *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 propres enfants à eux-mêmes quand ils se chamaillent !*

» *J'ai dit un jour à mes enfants qui se crêpaient le chignon pour une bêtise que la justice, ce n'était pas la même chose pour tous, mais à chacun selon ses besoins. Ça a fait réfléchir et aidés à découvrir combien leurs besoins pouvaient être différents les uns par rapport aux autres.*

» *Chaque fois qu'on va au parc, Julie arrache les jeux des autres enfants. Alors, même si c'est difficile, j'essaie toujours d'intervenir et je lui propose qu'elle prête son râteau si elle veut le seau du petit garçon.*

Être parent, c'est... faire franchir les écrans



Aujourd'hui, les enfants passent énormément de temps devant la télévision, et de plus en plus aussi devant leur ordinateur ou leur jeu électronique. On peut avoir raison de craindre que son enfant en devienne "accro". Le pouvoir d'attraction est fort et il risque d'empêcher l'enfant de mener d'autres activités et de vivre d'autres expériences. Par ailleurs, c'est évident : les écrans feront partie de son univers professionnel ou privé. Il est donc aussi important qu'il sache les utiliser... avec discernement. C'est là que l'adulte prend toute sa place : en fixant des limites aux heures passées devant les écrans, en accompagnant l'enfant dans ses choix, en lui apprenant à avoir un esprit critique face aux émissions et jeux proposés.

» **Émilie passe tout son temps** devant la TV. Quand je rentre du boulot, je lui dis d'éteindre... et elle fonce sur l'ordinateur. J'ai peur qu'elle ne lise pas assez, que son travail à l'école s'en ressente. Je sais plus quoi dire, pourtant il faudrait...

» **Je reconnais** que je suis également un passionné d'informatique. Pas étonnant que mon fils veuille passer du temps sur l'ordi. Par contre, il est aussi fana de basket, qu'il a découvert sur Playstation et à la TV. Depuis, il est inscrit dans un club, il veut leur ressembler, et il joue chaque semaine.

» **Moi qui étais une téléphile**, 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!

» **Avec mes deux enfants**, âgés de 10 et 12 ans, on préfère jouer ensemble avant de se coucher plutôt que de regarder la télévision. On va même jusqu'à s'inventer de nouvelles règles ou s'offrir un quart d'heure de triche.

» **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...

» **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 descotcher après!

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». >>> 127, rue du Trône – 1050 Bruxelles – 02/507 72 11 – www.liguedesfamilles.be

École des Parents et des Éducateurs de Belgique

Formations, conférences, consultations... destinées aux parents, grands-parents, éducateurs... >>> 14, place des Acacias – 1040 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.

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.

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
- 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 – 177, rue de la Gare – 5190 Ham-sur-Sambre – 071/78 96 58

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
- > la Fédération laïque de centres de planning familial – 02/502 82 03
- > la Fédération des centres de planning et de consultation – 064/26 73 50
- > la Fédération des centres de planning familial des Femmes prévoyantes socialistes – 02/515 04 01

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.mediationfamiliale.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 02/542 14 10 – sos-enfants@one.be – www.one.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. >>> 11-13 bte 5, rue des Poissonniers – 1000 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...

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 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.

Programme Yapaka

Ministère de la Communauté française
Bd Leopold II, 44
1080 Bruxelles
Yapaka@yapaka.be
www.yapaka.be



En famille, ça ne baigne pas tous les jours? Vous n'avez pas le truc avec vos enfants? Ils vous marchent parfois sur la tête? Vous ne savez plus quoi faire?

Vous n'êtes pas les seuls.
Ce livre vous est destiné.

Désolé, nous n'avons pas de recette. Tout juste quelques points de repères, témoignages, idées à prendre ou à laisser pour continuer à inventer et à réinventer... parce que, hélas, ou plutôt heureusement: Yapaka!

Yapaka soutient les parents



www.yapaka.be

Une action de la Communauté française

