ÊTRE PARENTS, C'EST...

...TOUTE
UNE HISTOIRE

...ÊTRE
ENSEMBLE

...ANTICIPER
LES IMPRÉVUS

...GARANTIR
UNE PLACE
À CHACUN

...ACCUEILLIR

...DÉCIDER

...PROTÉGER
LES INTIMITÉS

...ÊTRE TRAVERSÉ
PAR TANT DE
SENTIMENTS

...SE PRÉOCCUPER
DU VÉCU DE
L'ENFANT

...FAIRE LA
PART BELLE
AU JEU

...ENCOURAGER
AU-DELÀ DES ÉCHECS

...SURVIVRE
AUX NUITS
MOUVEMENTÉES

...OUVRIR
LE CHEMIN DE
L'AUTONOMIE

...SE LAISSER
INTERROGER
SUR LA VIE

...VEILLER AUX
ENFANTS DANS
LA SÉPARATION

...DÉPASSER DOUTES ET
DÉCOURAGEMENTS

...AIMER
DIFFÉREMMENT

...OSER
DEMANDER DE L'AIDE

...TENIR
DES LIMITES

...SEMER
LA CONFIANCE

...ASSEMBLER
SANS MÉLANGER

...S'APPROPRIER
SON HÉRITAGE

...CONFIER LE RELAIS

...CALMER LE JEU

...AIDER L'ENFANT À DOMPTER SON LION

...GARDER UNE PETITE (OU UNE GRANDE) PLACE POUR LE COUPLE

...APPRIVOISER L'ENNUI

...ÊTRE GARDIEN DU TEMPS

...COMPOSER AVEC LES NORMES SCOLAIRES

...ÊTRE « LE BEAU » OU « LA BELLE »

...PROTÉGER L'ENFANT DANS LES VIRAGES DE BORD

...APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

...AVOIR UN LIEU OÙ VIVRE

...SOUTENIR LES APPRENTISSAGES

...AUTORISER UNE CONTINUITÉ ENTRE LES MAISONS

...SOCIALISER

...RASSURER

...RÉGULER LES ÉCRANS

...RENONCER À SON HÉRITAGE

...AIMER

...CONTENIR LA CONFLICTUALITÉ DES PARENTS

...OFFRIR DES BULLES DE SILENCE

...PORTER LE POIDS DES DIFFÉRENCES

...ACCUEILLIR LE PASSAGE VERS L'ADOLESCENCE

...C'EST PAS DEMAIN QUE C'EST FINI !

Textes : Pascale Gustin - **Illustrations :** Serge Bloch,
en dialogue avec Claire-Anne Sevrin

Coordination : Claire-Anne Sevrin assistée de Meggy Allo,
Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Audrey Heine, Diane Huppert et
Habiba Mekrom.

Comité de projets : Mathieu Blairon, Nicole Bruhwyler, Olivier Courtin, Jean-Marie Delcommune, Anne-Marie Dieu, Marleine Dupuis, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Farah Merzguioui, Raphael Noiset, Jessica Segers, Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen.

Un merci particulier pour leurs précieux avis à tous les lecteurs de la version test et notamment à Véronique Boland, Amandine Bosquet (voix de l'équipe Relais Enfants-Parents), Anouchka De Beys, Sandra Libert, Sandrine Louis, Vincent Magos, Bernard Mathieu, Raoul Monsalvez, Mélody Nenzi, Christel Nihoul, Patrick Petitjean, Raamata Thiam, Philippe Wattier,...

Mais comment écrire ce texte sans remercier tous ceux qui nous ont inspirés et dont un mot, un regard, une intonation a surgi alors que nous écrivions. Nous remercions avant tout les pères, les mères et les enfants dont les nombreux témoignages ont inspiré ce texte. Notre gratitude va aussi aux auteurs et illustrateurs de littérature jeunesse. En croquant tourments et plaisirs de l'enfance, leurs histoires s'offrent aux familles pour mettre en mots leurs aventures quotidiennes. Mentionnons Solotareff (Mathieu), Mayer (Il y a un cauchemar dans mon placard), Sendak (Max et les Maximonstres), d'Allancé (Grosse colère), Carrier (La petite casserole d'Anatole) et tant d'autres. Quant à Ponti, son délicieux Catalogue des parents pour les enfants qui veulent en changer invite à composer avec la réalité de qui nous sommes, parents et enfants, tout en nous permettant de désirer et rêver quelques accommodements ou changements !

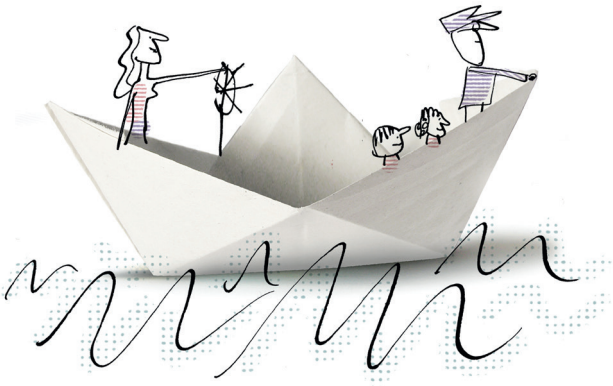
Mise en page : Louise Laurent et Liv Quackels.

Éditeur responsable : Frédéric Delcor
Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles.
6e édition 2022

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

yapaka.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



...TOUTE UNE HISTOIRE

Quelle aventure d'être parents, d'être engagés dans ce tourbillon d'émotions. Pas toujours simple d'assumer la responsabilité éducative de son enfant et d'être sur le pont 24 h sur 24 sans jamais être relevé de cette fonction. Plus d'une fois, il nous arrive d'être inquiets, dépassés, fatigués. Heureusement, notre vie de parents est aussi 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.

... ÊTRE ENSEMBLE

Il y a des moments où l'on est en famille, en toute simplicité. **Le temps est comme ralenti. Envolés le stress et la course contre la montre.** On est tous ensemble occupés à déjeuner ou à regarder un film. Ou l'un à côté de l'autre, chacun dans son activité. L'un cuisine, l'autre joue. L'un soigne les plantes, le deuxième bricole, le troisième est sur la tablette, le quatrième fait son devoir. Plaisir de partager l'après-midi du dimanche, une visite aux cousins/cousines, aux grands-parents, aux amis. Moment d'intimité fugace quand on se surprend à se regarder, se rendre un sourire, se dire bonjour le matin ou s'embrasser avant d'aller dormir. Moment de reconnaissance mutuelle lorsqu'on est accueilli au retour de l'école ou du travail, qu'on vous demande si la journée s'est bien passée, qu'un jus de fruits vous attend. Complicité des enfants qui rient sous cape pour des broutilles, en cachette de leurs parents. Il y a des moments où on est bien ensemble!

...ANTICIPER LES IMPRÉVUS

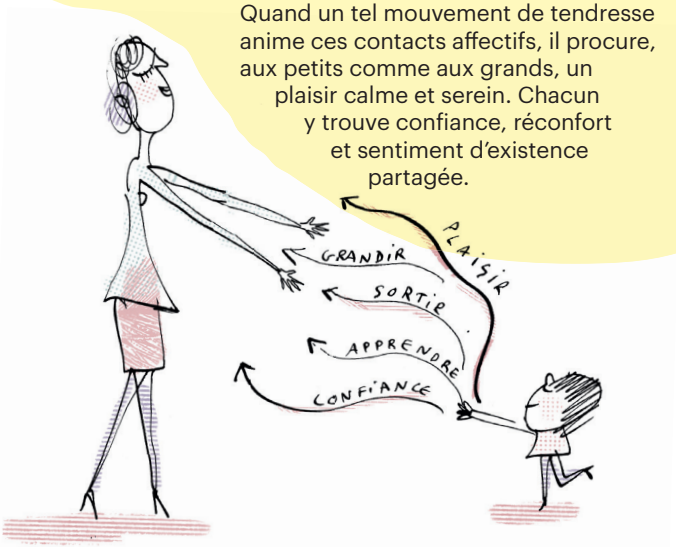
Vacances scolaires, conférences pédagogiques... À vos agendas ! Chaque parent connait ces congés qui l'obligent à planifier des solutions de garde. Mais reste encore à faire face aux imprévus (hélas si prévisibles) que sont les maladies et petits accidents qui ponctuent l'enfance. Cela ne manque pas de nous inquiéter et d'arriver au plus mauvais moment, quand nous ne sommes pas disponible, que nous ne pouvons pas nous absenter du travail ou même parfois quand une vilaine grippe nous cloue au lit. Le stress ! Et quel casse-tête supplémentaire lorsque nous sommes tout seul pour éduquer l'enfant. Comment faire ? Pouvons-nous compter sur des grands-parents, des parrains ou marraines ? **Y a-t-il d'autres adultes, voisins ou amis de confiance pour prendre le relais ?** Quelqu'un peut-il nous donner ses trucs et astuces ? Parfois, la seule solution est de faire appel aux services de garde d'enfants malades. Ce n'est pas si facile alors de gérer son sentiment de culpabilité et de laisser son enfant aux soins d'une personne étrangère, d'être confiant dans la capacité de l'un et de l'autre à se comprendre et à s'entendre en notre absence. Pourtant, tout se passe généralement plutôt bien. Nous voilà rassuré pour la prochaine fois.

Avec des enfants d'âges différents, il y a des espaces qui ne peuvent pas encore être partagés. Les petites pièces sont dangereuses pour Léna et ses mains de bébé s'apprêtent à pulvériser l'installation du grand frère. Papa écoute et calme le désespoir des enfants, explique la situation, cherche une solution avec son aîné. « Pourquoi n'irais-tu pas jouer ailleurs ? Tu préfères aller à la salle à manger ? OK, c'est une bonne idée, on va demander à Maman de nous aider à tout transporter. » Ensemble, ils déplacent le camp sur la grande table. Lorsque soudain déboule la grande sœur... Sans crier gare, voilà qu'elle aussi a besoin, au même moment, de l'attention de son père. Pff... **Quel partage compliqué quand il faut composer avec les besoins de chacun et chacune.** Mais c'est ça aussi, la vie en société. C'est aux parents qu'il revient de négocier, parfois d'organiser les choses, pour garantir une place à chacun.

...ACCUEILLIR

Tout au long de la vie, nous avons besoin de contacts affectueux. Que nous les vivions dans le couple, dans les relations familiales ou amicales, ils nous procurent un sentiment d'existence et de reconnaissance, une sécurité intérieure. **Il y a beaucoup de manières d'être attentifs les uns aux autres dans l'intimité de la relation.** Le regard, l'écoute, la voix, le contact tactile, les petites attentions matérielles contiennent cette qualité de présence qui apporte la reconnaissance dont on a tant besoin. Ça fait du bien de démarrer la journée en s'embrassant. Sauf pour Martin qui déteste les baisers du matin et que sa famille accueille alors avec un souriant : « Salut Martin, bien dormi ? »

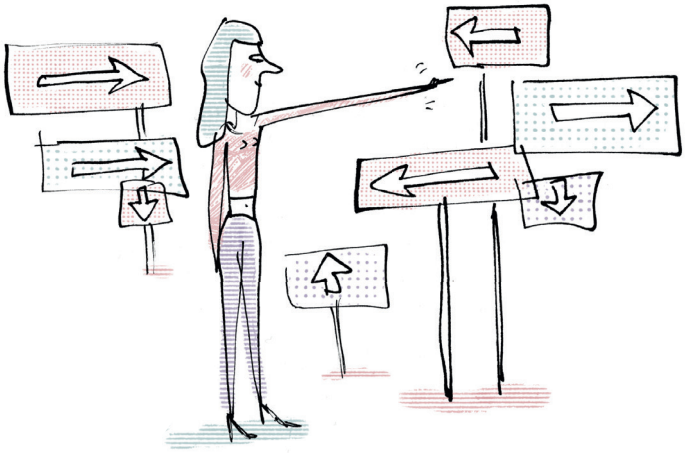
Quand un tel mouvement de tendresse anime ces contacts affectifs, il procure, aux petits comme aux grands, un plaisir calme et serein. Chacun y trouve confiance, réconfort et sentiment d'existence partagée.



... DÉCIDER

Bien sûr, nous prenons en compte ce que vit notre enfant, ce qu'il éprouve. Nous le laissons s'exprimer et tentons de le comprendre. Mais ce n'est pas une raison pour le laisser tout diriger ! C'est un poids trop lourd sur ses épaules. **Tant qu'il n'a pas acquis assez de capacité de jugement, nous orientons les choses de la vie quotidienne.** S'il adore jouer et bouger, il a aussi besoin de manger, de se reposer et de dormir un nombre d'heures suffisant. C'est à nous d'y veiller, en prenant position de façon stable et constante.

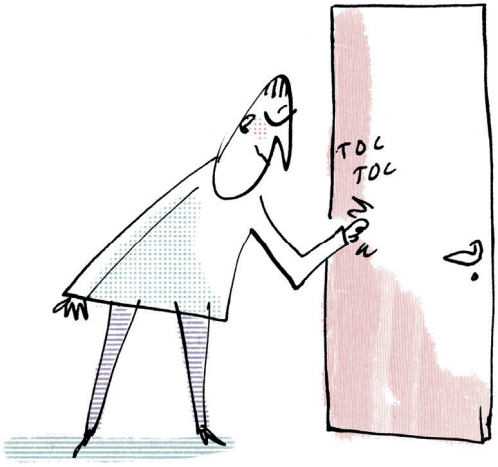
Il ne peut pas non plus tout faire comme bon lui semble sans se soucier des autres ! Nous lui apprenons les usages qu'impose la vie en société. Cela limite le bon plaisir de chacun mais cela nous permet de vivre ensemble.



Face à notre pouvoir de décision, il arrive que l'enfant discutaille sur tout et rien. C'est le début de négociations infernales. Parfois, nous perdons patience et nous nous fâchons ; parfois, nous cédons par fatigue ou facilité. À nous d'être l'adulte de service, celui qui se montre capable de trancher doucement mais fermement entre ce qui est bon ou non pour les enfants et pour l'organisation familiale.

Un refus ne doit pas toujours être négocié et justifié. « NON, c'est non, un point c'est tout. »

... PROTÉGER LES INTIMITÉS



Que dire à son enfant s'il se masturbe ou se promène nu sans pudeur ? Que faire si des scènes érotiques s'affichent en sa présence sur un écran ? Voilà des choses difficiles à aborder et pourtant tellement nécessaires. Car quand la sexualité est un sujet tabou, les comportements sexuels des enfants sont parfois leur seul moyen de nous questionner sur les relations intimes. « Pourquoi et comment filles et garçons sont faits différemment ? D'où viennent les bébés ? Est-ce que c'est moi la femme à la maison puisque Papa m'appelle toujours 'ma princesse d'amour' ? » Les enfants ont besoin de nous confier leurs préoccupations et questions.

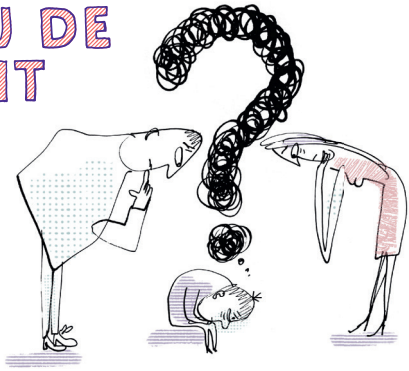
Leur indiquer et soutenir certains interdits et normes de comportements sera pour eux structurant et protecteur. Dans tous les cas, nous devons leur manifester clairement que la sexualité des adultes n'a rien à voir avec celle des enfants. Avoir ceci en tête nous permet de rester engagé affectivement avec l'enfant. Il a besoin de sentir qu'on le respecte, qu'il y a des portes qui protègent l'intimité de chacun. Un enfant n'a pas besoin d'être embrassé sur la bouche, ni lavé quand il est en âge de le faire seul, ni de tout savoir sur notre vie amoureuse, ni qu'on raconte tout de sa vie personnelle aux autres. Respecter les intimités dans l'espace familial l'aide à préserver la sienne en dehors.

...ÊTRE TRAVERSÉ PAR TANT DE SENTIMENTS

Voilà un sujet qui fâche : que quelqu'un ose dire qu'il n'aime pas être parent. Qu'il pense s'être trompé de parcours. Qu'il n'avait pas imaginé ce que cela lui demanderait de résistance à la fatigue, de patience, de renoncements, de questionnements, de disponibilité physique et psychique... Qu'il n'a pas aimé la période « bébé » ou, au contraire, qu'il supporte difficilement que son enfant quitte la petite enfance et évolue vers la puberté. De telles réflexions gênent. Celui qui ose en parler peut alors s'entendre dire : « M'enfin, tu l'as voulu, tu l'as eu, à toi d'assumer ! » Mais cette formule toute faite n'aide vraiment pas. Au contraire. Car elle renvoie le parent à sa solitude. Parfois son désappointement et sa culpabilité peuvent être si pesants qu'ils le conduisent déjà à se détester lui-même ou à détester l'enfant. Ces sentiments nous traversent tous par moments.

Mais quand ces vécus prennent trop de place, mieux vaut ne pas rester seul avec eux. Parlons-en à un proche ou un professionnel, quelqu'un qui soit en mesure d'entendre la complexité de ces émotions pour nous aider à y faire face.

...SE PRÉOCCUPER DU VÉCU DE L'ENFANT

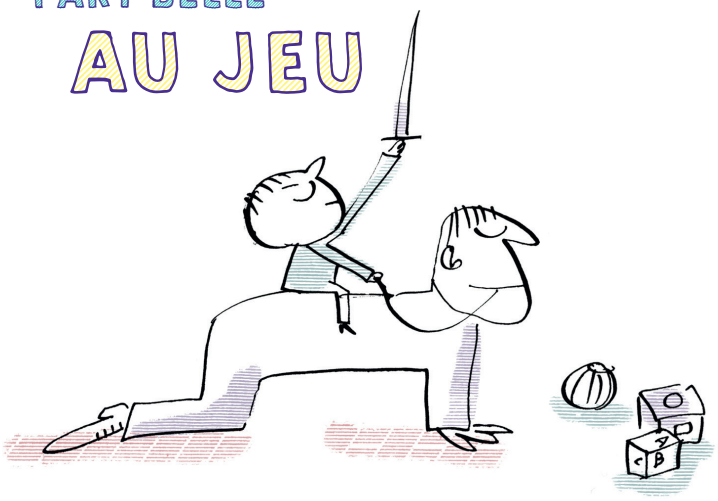


Colères répétées, peur de la récréation, refus d'aller à la piscine, dégoût soudain pour certains aliments... Nous sentons que notre enfant vit quelque chose de fort qu'il ne parvient pas à exprimer autrement que par son comportement. Et même s'il devient alors excessif, voire insupportable, **cherchons à comprendre, à traduire ce qui lui arrive.**

Est-ce que cela ne va pas à l'école ? Pense-t-il que personne ne l'aime ? Sommes-nous assez présents ? Est-ce si difficile pour lui avec les autres enfants ? Est-il angoissé par quelque chose ?

L'enfant peut être tellement mal que nous sommes totalement démunis. Il est vrai que les enfants vivent parfois des souffrances si profondes que personne ne semble pouvoir les comprendre. Leur comportement inapproprié, leur repli ou leur hyperactivité, leurs refus répétés, leurs difficultés d'apprentissage sont parfois leur seul moyen d'appeler à l'aide. Quand nous avons le sentiment d'être à des milliers d'années-lumière de lui, la consultation d'un pédiatre ou d'un psychologue nous aidera à y voir plus clair pour continuer.

... FAIRE LA PART BELLE AU JEU



Les petits, comme les grands, ont besoin de jouer. Ils jouent à l'école, au parc, en rue, à la maison, dans le métro... Ils manipulent la terre et les objets. Ils courent, bougent, sautent, dessinent, poussent, coupent, tirent, construisent, chantent. Ils jouent seuls, entre amis, avec les adultes. Jeux de société, jeux de « comme si », de cache-cache, de déguisements, de théâtre, jeux de poursuite, de balle... Que de plaisirs ! Construire / déconstruire, manipuler permettent de développer les concepts abstraits : distance, poids, vitesse, vide et plein...

Avec les jeux de « semblant », l'enfant extériorise ses préoccupations affectives, expérimente différentes manières d'être et développe son empathie. Les jeux à plusieurs l'invitent à partager et à relever des défis dans le respect de règles communes. Jouer ne demande pas nécessairement d'être assis autour d'un jeu sophistiqué.

Beaucoup de parents jouent sans le savoir, quand ils transforment pour le plaisir les objets anodins du quotidien, quand ils jouent avec les mots ou avec leur voix, quand ils inventent des histoires ou font de la préparation du repas un « dîner presque parfait ». Il y a tant de possibilités ! À nous de créer l'espace de jeu pour l'enfant. Et si nous n'aimons pas jouer, encourageons-le à trouver d'autres partenaires auprès de ses amis, à la plaine ou à la ludothèque. Le jeu est essentiel pour le développement de l'enfant. Alors, jouons le jeu ! Parce que jouer, mine de rien… ça aide à grandir.

... ENCOURAGER
AU-DELÀ DES ÉCHECS

Il y a Maggie qui se décourage si vite qu'elle refuse de jouer dès que ses blocs s'écroulent. Et Kenji qui porte encore des baskets à velcro parce qu'il ne parvient pas à nouer ses lacets. Ou encore Myriam qui parle comme une avocate, dans l'espoir de masquer ses difficultés motrices par son agilité verbale. Chaque enfant éprouve un jour des difficultés. Certains tentent à tout prix à les dépasser, d'autres préfèrent les éviter. Comment encourager l'enfant à être patient, à aller le plus loin possible dans son entreprise, sans renoncer et sans trop craindre les obstacles ?

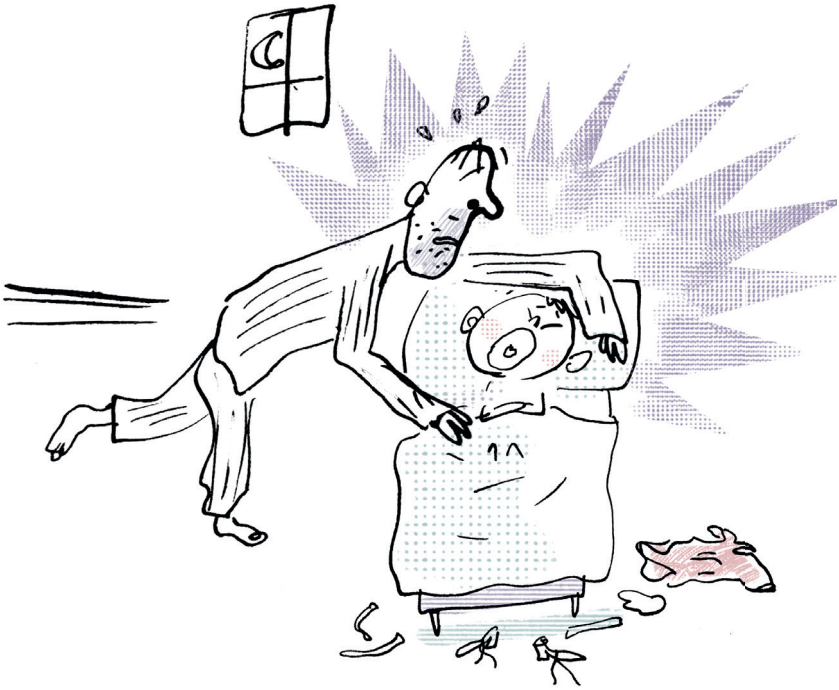
Comment l'aider à dépasser la tristesse, le mouvement dépressif ou la colère qui l'envahissent face à l'échec ? Comment le guider sans faire à sa place, pour ne pas lui enlever tout le mérite et l'empêcher de progresser ? « Tu peux le faire, vas-y à ton aise. Tu veux que je te montre ? Et si tu essayais comme ça ? Très bien, oui ! »

Quelle victoire quand il réussit ! **Sa fierté le propulse à recommencer.** Il apprend à maîtriser ses gestes, ses intentions, son impulsivité. Il mesure petit à petit son effort. Apprendre, ça se poursuit toute la vie par essais et erreurs, sur un chemin mille fois recommencé.

... SURVIVRE AUX NUITS MOUVEMENTÉES

Le « travail » du rêve transforme les vécus du jour de façon à les intégrer dans la vie affective de chacun. La colère, l'envie, la tristesse, la rivalité, l'amour, tout y passe. Un jour, Émile fait une tellement grosse colère que son papa se fâche et le punit. Et la nuit suivante, le voici transporté en rêve dans un monde féerique où il chevauche un dragon cracheur de feu ! Désirs et conflits du jour s'égaillent ainsi dans la vie psychique de l'enfant, prenant dans ses rêves la forme de crocodile ou de monstre. Tout ça fait du bruit, le réveille, et il pleure. Comment faire face, sans (trop) d'énervement, à une nouvelle nuit chahutée ? « Reste près de moi », demande l'enfant. Comment le rassurer, l'aider à se rendormir ?

Le prendre dans notre lit n'est pas la meilleure solution. Mieux vaut lui dire que nous veillons sur lui, que rien ne peut lui arriver, que c'est un rêve.



Tout le monde rêve ; nous aussi. Rêves et cauchemars ne sont pas le signe que ça va mal. Pour nombre d'entre nous, la solitude dans l'endormissement reste propice à l'anxiété. La peur de l'échec scolaire, une dispute entre amis, un film peuvent faire perdre le sommeil. Nos conflits aussi. Et quand, du fond de son lit, l'enfant entend des disputes, il emportera dans la nuit ces discussions inquiétantes. Pour s'endormir, rien de tel – loin des écrans – qu'un moment calme de complicité ou de douce tranquillité.

... OUVRIR LE CHEMIN DE L'AUTONOMIE

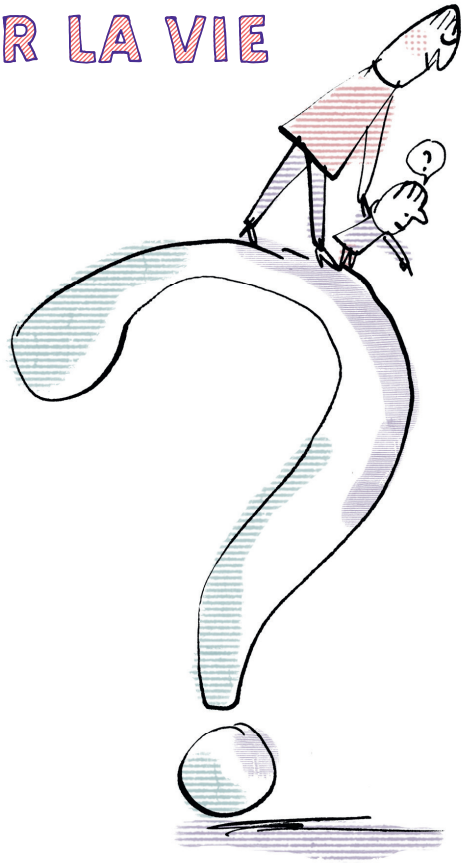
Medhi part explorer le fond du jardin. « Tout seul ! », exige-t-il du haut de ses 4 ans. Sara, 8 ans, veut aller acheter le pain « toute seule ». Quant à Jimmy, il adore rouler à vélo dans le quartier avec ses copains.

Qu'autoriser à notre enfant ? Chaque parent a sa propre zone de confort dans laquelle il se sent suffisamment en sécurité pour laisser son enfant s'éloigner, explorer de nouveaux territoires. Parfois, on se trouve surprotecteur, parfois trop permissif. Nous cherchons la bonne mesure, celle qui ouvre à l'enfant la voie vers l'autonomie et la responsabilité. Doit-il se rendre seul à l'école ? Nous commençons par l'accompagner, lui apprenant à se déplacer prudemment, à chercher de l'aide au besoin. Nous lui donnons des repères précis qu'il est hors de question de discuter. Pour traverser la rue : « C'est aux feux et sur le passage pour piétons, et tant pis si tes copains font autrement. »

Et s'il va jouer au parc, hors de question qu'il rentre après l'heure autorisée ! L'enfant a besoin de ces balises claires, entre lesquelles il peut faire ses expériences. Mais dès le moment où il se montre prêt à se débrouiller seul, en relative sérénité et sécurité, il a également besoin de recevoir des marges de liberté. « Vas-y ! » s'entend-on alors lui dire… **Même si au fond nous gardons une part de crainte, nous portons son élan.**

C'est qu'il en faut, de la confiance, pour lui laisser prendre son envol ! La confiance, quand elle est mutuelle, permet d'aller plus loin.

...SE LAISSER INTERROGER SUR LA VIE



Notre enfant est un philosophe qui pose des questions essentielles. Il s'interroge sur l'origine de la vie, de sa vie. Quand ses grands-parents ou parents se séparent, il découvre que l'amour peut avoir une fin. Il peine à comprendre la vie de ses parents quand eux-mêmes étaient enfants. Il veut comprendre ce que c'est « être mort » et ce que deviennent alors les gens qu'il aime. Par ces questions, l'enfant perçoit le sens des générations et la frontière qui sépare les vivants des morts. Au travers de sa lignée familiale, il s'inscrit sur la ligne du temps. Il engrange des souvenirs, se projette dans l'avenir. « Plus tard, je serai comme Papy. » À mesure que sa pensée se complexifie, les conversations avec lui prennent une autre tournure.

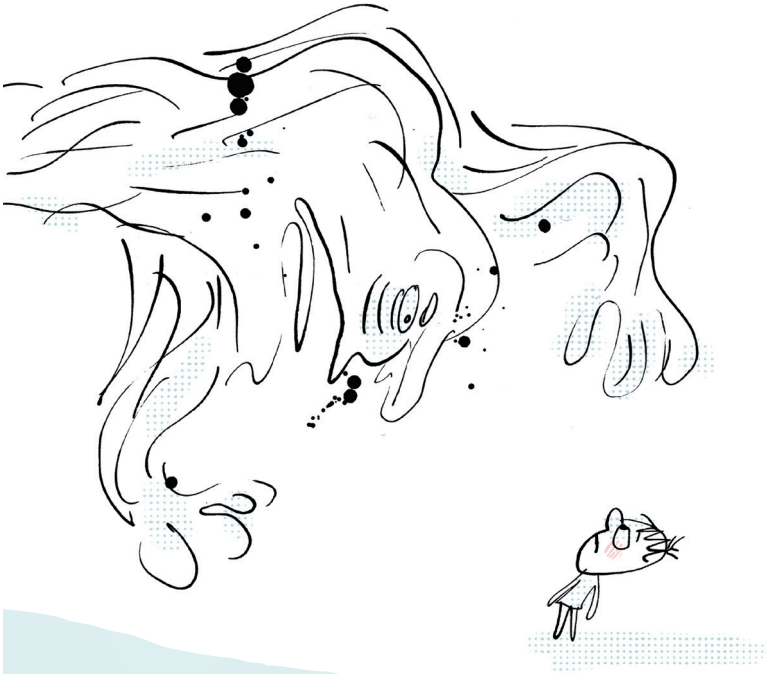
Quel casse-tête de se laisser questionner sur la naissance, la mort, la sexualité, l'amour, le sens de la vie, l'environnement, la société. Surtout quand des événements nous bousculent au point que nous aussi ne savons qu'en penser. Que répondre à l'enfant de façon à ce qu'il puisse comprendre le monde et construire son intelligence ?

Une chose est certaine : **c'est d'abord à nous, les parents, que revient le dialogue avec notre enfant.** Et, plutôt que de le laisser en plan ou de lui inventer des fables, mieux vaut lui dire que nous ne disposons pas encore de réponse à sa question, ou que nous ne comprenons pas tout et, même, que nous ne saurons jamais tout. Et lui, qu'en pense-t-il ?

...VEILLER AUX ENFANTS DANS LA SÉPARATION

Dans ces moments douloureux et conflictuels, il est difficile d'être attentifs à ce que vivent les enfants. Comment rester reliés à leur vécu ? Nous pouvons prendre le temps de les écouter, de les regarder pour percevoir comment ils sont affectés par nos disputes, par la séparation, par les changements de lieux et de rythmes de vie. **Comment veiller à ne pas les exposer à la violence inhérente au conflit conjugal ?**

L'aide d'un tiers, en position de médiation, nous y encourage. Il nous permet d'aménager les questions d'hébergement et d'éducation dans le respect de chacun et des besoins des enfants. Bien sûr, il nous faut souvent céder sur certains arrangements.



Pas facile d'accepter une garde alternée quand on n'en voulait pas, de trouver des accords pour les médecins, l'école, l'habillement des enfants, les dates de congé... Comment parvenir à ne pas dire du mal de notre « ex » en présence des jeunes oreilles afin de ne pas rendre l'enfant prisonnier d'un conflit qui le dépasse ? Penser au vécu de chaque enfant et rester des adultes respectueux les uns des autres nous aident à continuer à prendre soin d'eux.

... DÉPASSER DOUTES ET DÉCOURAGEMENTS

Parfois, on n'y comprend plus rien. On ne sait pas si on fait bien ou mal. On est désespéré, exaspéré, fou de rage. On se dit qu'on est nul, que l'autre parent ne vaut pas mieux : « Zéro comme parents ! » À moins que ce soit l'enfant qui déçoive. On ne se reconnaît plus en lui, on en a assez de sa turbulence, de son impertinence, de sa passivité, des notes rouges et des critiques. Il nous arrive d'être à deux doigts de frapper, hurler, tout lâcher et partir.

Peut-être cela arrive-t-il dans toutes les familles...

Peut-être n'est-ce pas si grave, ce mauvais bulletin... Mais cela nous touche tellement ! Comment dépasser ensemble cette impasse, dans le dialogue entre parents et avec l'enfant ? N'y-a-t-il pas autour de nous des personnes à qui confier notre impuissance, avec qui partager nos questionnements ?

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.

...AIMER DIFFÉREMMENT

Chaque enfant arrive à un moment particulier de la vie de ses parents : dans une période de disponibilité, en pleine tempête, après un deuil, dans des conflits de couple ou des problèmes matériels. Telle grossesse est bienvenue, telle autre pas. Accueillir un garçon ou une fille, un aîné ou un petit dernier ne suscite pas les mêmes choses. Chaque histoire est singulière.

Tout nouvel enfant se niche différemment dans notre désir de parent. Il nous arrive aussi d'avoir plus d'atomes crochus avec l'un qu'avec l'autre. C'est normal. Cela varie au fil du temps.

Voilà pourquoi il est illusoire de croire qu'on aime « à l'identique » nos enfants. Et quand ils surveillent si leurs parts de gâteau sont égales ou si maman raconte autant d'histoires à l'un qu'à l'autre, on croit qu'ils nous demandent de les aimer « de la même façon ». Mais en réalité, ils veulent qu'on les aime « plus » que leurs frères ou sœurs ! Ce qui compte, c'est d'essayer d'être équitables envers chacun – dans les choses matérielles que nous donnons comme les objets, les cadeaux… – ou par l'attention et le temps passé avec l'un et l'autre, la place donnée à table…

Inscrire dans la famille le sens du partage, en assurant à chacun sa part de reconnaissance, d'estime et d'amour est le meilleur moyen de composer avec l'inévitable rivalité fraternelle.

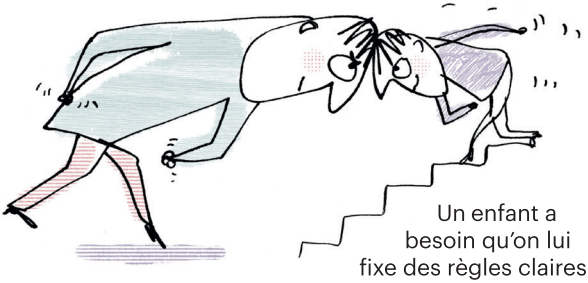
Et que cela ne nous prive pas de prendre des moments privilégiés, en tête à tête, avec chacun de nos enfants. Un moment de complicité, juste avec lui tout seul !

...OSER
DEMANDER DE L'AIDE

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...

... TENIR DES LIMITES

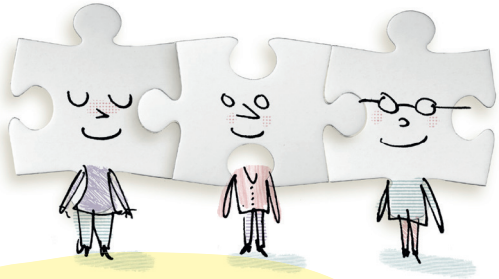


Un enfant a besoin qu'on lui fixe des règles claires, que ce soit pour sa sécurité, pour l'apprentissage de la vie sociale ou pour réguler ses désirs. Véritable enveloppe protectrice, ces règles forment des digues qui lui permettent de canaliser ce qu'il vit et de s'orienter. Peu à peu, l'enfant les intègre jusqu'à ne plus avoir besoin de ses parents pour s'en souvenir. En attendant, dire « Non » reste inévitable et nécessaire, même quand cela s'avère désagréable et mène au conflit.

Si nous entreprenons de discuter de ces limites et de leurs raisons d'être, gardons la responsabilité de la décision finale. C'est à nous de trancher, même si notre enfant hurle que nous sommes méchants. Si nous balisons calmement et fermement la vie quotidienne de limites justes et bienveillantes, il n'a aucune raison de nous détester « pour toujours ». **Dire « Non », ce n'est pas ne pas aimer ! Au contraire.** C'est même plutôt rassurant d'avoir un parent consistant et fort. Car autant on peut s'y opposer, autant on peut s'appuyer contre lui : Papa ou Maman ne risquent pas de s'effondrer.

...SEMER
LA CONFIANCE

La confiance, l'enfant ne l'a pas en naissant. Elle vient progressivement. C'est pareil pour les parents. Il nous arrive de douter de nous. Il nous arrive de douter de lui. Mais ces doutes n'aident personne. **Acquérir la confiance en soi passe par la confiance que nos proches nous accordent. Et aussi par l'invitation qui nous est faite à aller de l'avant.** Si, au lieu de désespérer, nous laissions à l'enfant le temps d'expérimenter, de s'ouvrir aux autres, de grandir ? Si nous cherchions avec lui les moyens de faire face aux difficultés, de tirer parti de ses échecs ? Bien entendu, nous devrons nous ajuster à ses besoins : ils varient tellement d'un enfant à un autre. Certains ont besoin d'être accompagnés de près, d'autres aiment faire leurs expériences seuls, hors du regard et du support de l'adulte. Être parent, c'est oser s'y prendre différemment avec chaque enfant. Pour y parvenir, il n'existe aucune recette. Et si, nous aussi, nous osions nous faire confiance de temps en temps ?



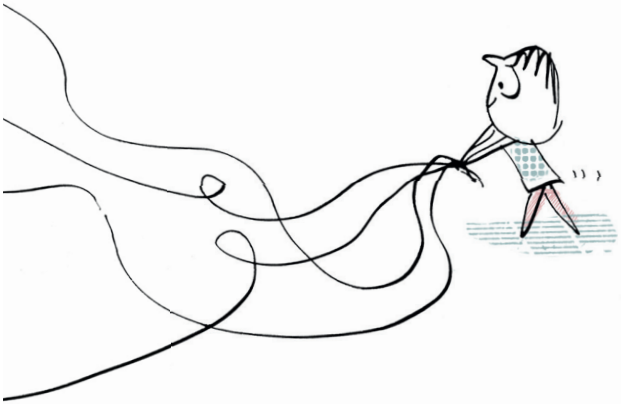
...ASSEMBLER SANS MÉLANGER

Dans la complexité d'une famille recomposée, on ne sait pas toujours comment s'appeler les uns les autres. Certains enfants disent « Maman » à leur mère tandis que les autres l'appellent par son prénom ou par un petit nom affectueux. Pas toujours simple de trouver la formule appropriée. Parfois, il nous faudrait inventer de nouveaux mots pour signifier le statut et les liens des uns par rapport aux autres. Comment appeler les grands-parents « multiples », comment nommer la nouvelle compagne de sa mère, par quel mot désigner « ses frères de vie »? « Père, mère, beau-père, belle-mère, beaux-enfants, compagnon de ma mère, grand-père Jules et grand-père de Bruxelles... » Au-delà des liens de sang et de filiation, ces noms désignent les liens d'alliance entre adultes et enfants qui partagent une communauté de vie. **Nommer la place de chacun offre des repères pour tous.** Chacun a davantage de chance de voir sa place garantie dans sa famille d'origine, tout en acquérant une place différente dans les nouvelles cellules familiales. L'enfant s'y retrouve mieux quand nous lui permettons de comprendre « qui est qui, par rapport à qui » dans le cercle familial élargi.

... S'APPROPRIER SON HÉRITAGE

Nous sommes forgés par nos modèles parentaux et par les vécus d'enfance partagés en famille, avec nos proches auxquels nous restons consciemment et inconsciemment liés. Au fil du temps, nous prenons la liberté de refuser certaines choses : les incessantes critiques de Tante Machin, les emportements coléreux de l'un ou les absences de l'autre. Nous en retenons le maximum des transmissions positives.

En nous différenciant ne serait-ce qu'un tout petit peu, en agissant à notre façon, nous nous approprions cet héritage. Jamais nous ne sommes de simples répliques de nos parents. Entre nos parents et nous, il y a une génération d'écart, des années d'expériences, des changements sociaux. Il y a aussi nos choix amoureux. Ils nous poussent à composer avec d'autres valeurs et styles de vie qui concordent ou « tiraillent » avec notre famille d'origine. Un fait est certain, nous sommes tout simplement différents. Et lorsque nous croisons nos rêves avec ceux de notre chéri/e, l'enfant né de cette union hérite de notre double transmission, qu'il croisera, à son tour, en une belle tresse complexe à laquelle il ajoutera, lui aussi, son propre brin de fantaisie.



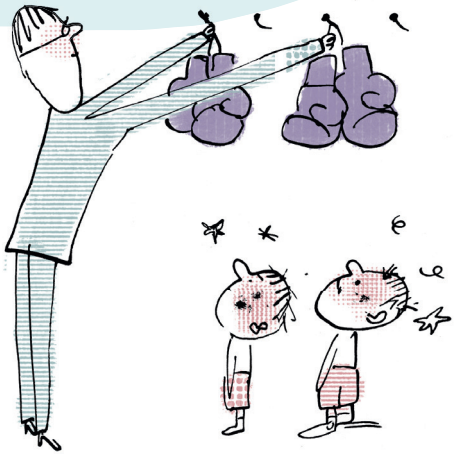
...CONFIER LE RELAIS

Si l'enfant n'est jamais comme ses parents l'ont rêvé, les parents non plus ne sont pas toujours ceux que l'enfant rêve d'avoir. Nos enfants doivent composer avec qui nous sommes et ce que nous faisons, avec nos richesses et nos travers. Dans nos vies, il peut nous arriver de rencontrer des difficultés majeures, un accident, une maladie, une hospitalisation, une incarcération... Pour diverses raisons, nous ne sommes plus en mesure de remplir correctement notre rôle de parent. L'alcool, des comportements violents peuvent aussi nous en priver. Pour une courte période, parfois pour plusieurs années, le relais est alors confié à d'autres : éducateurs, internat, famille d'accueil veillent au quotidien de l'enfant. De « notre » enfant, parce que, malgré cette séparation et ce partage de responsabilité éducative avec des professionnels, nous restons toujours ses parents.

... CALMER LE JEU

Des disputes, il y en a de tous les genres, à tous les âges. « C'est pas juste ! Il a toujours raison, c'est toujours elle qui... » Qu'est-ce qu'on entend cela en famille ! Et des injures et des bourrades et des cris et des portes qui claquent... **Les conflits, c'est inévitable dans une famille. C'est inhérent à la vie.**

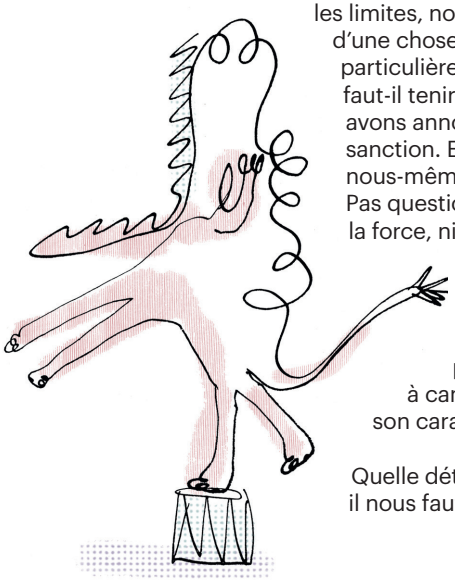
Parfois, nous devons séparer les frères et sœurs, sévir quand il y a des coups, des jouets cassés. « Allez chacun de votre côté jusqu'au souper ! » Il nous faut ainsi intervenir, faire raconter ce qui s'est passé, réprimander parfois, donner raison à l'un ou à l'autre quand il nous paraît juste de rétablir des équilibres.



...AIDER L'ENFANT À DOMPTER SON LION

Louane hurle à la caisse du supermarché. Sandro frappe à la moindre contrariété. Inès est jalouse de l'attention que son père et sa compagne se portent. Lukas trouve ses jouets trop vieux : « J'en veux d'autres ! » Régulièrement nos enfants se transforment en démons féroces et indisciplinés. Ils résistent à l'ordre, à la politesse et à nos supplications de bien se tenir, de ranger, de respecter des règles de civilité. Heureusement, à force de limites constructives clairement posées, ces crises d'opposition s'adoucissent, se calment. Il nous faut tenir bon, sans se désemparer, sans craindre le regard des autres. **Nous disons à l'enfant qu'il ne peut pas faire n'importe quoi. Ni lui, ni nous !**

Par contre, les mots sont bien là pour signifier frustrations, désaccords et désirs contrariés. Nous lui demandons de ranger, de réparer. Parfois, d'une habile pirouette, nous préférons éviter le conflit. Parfois, nous sentons qu'il est nécessaire de rester « au front ».



Pour lui montrer qu'il a dépassé les limites, nous le privons d'une chose qu'il aime particulièrement. Encore faut-il tenir ce que nous avons annoncé, appliquer la sanction. Et ne pas franchir nous-même la ligne rouge… Pas question de recourir à la force, ni aux cris, ni aux coups. Demeurer ferme, calme et constant reste le meilleur chemin pour aider l'enfant à canaliser la force de son caractère.

Quelle détermination il nous faut !

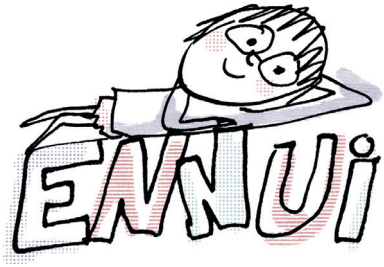
... GARDER UNE PETITE (OU UNE GRANDE)

PLACE POUR LE COUPLE

Se retrouver à deux, rien qu'à deux... il y a une éternité que ce n'est plus arrivé ! **Sait-on encore ce que c'est qu'être amoureux, être attirés l'un par l'autre ?** Parvient-on encore à se parler sans s'appeler « Papa » ou « Maman », comme si nos prénoms étaient tombés aux oubliettes ? Comment profiter des moments où l'on est en couple sans se prendre la tête avec des tracasseries financières, sans imaginer entreprendre les mille choses qui restent à faire : une vaisselle, des travaux, une lessive. Si on mettait les téléphones en sourdine ? Si on sortait deux chaises dehors pour papoter en regardant ensemble le soleil se coucher ?

Si on s'enlaçait, question de se souvenir qu'avant d'avoir les enfants, avant d'être des parents, nous étions un couple, il y a très très très, très très longtemps.

...APPRIVOISER L'ENNUI



Rendez-vous chez le dentiste, le logopède, entraînement de foot, cours de musique, fête d'anniversaire, réunion scoute ou patro... Certains enfants n'ont plus le temps de souffler. Pour eux, comme pour nous, le stress et la fatigue finissent par être au rendez-vous d'agendas si chargés. Et si nous gardions un peu de temps libre?

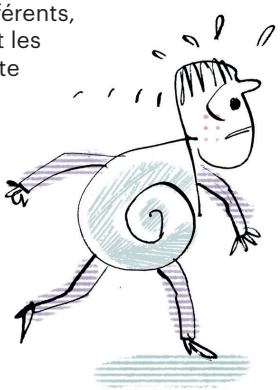
Il est tellement important d'avoir le temps de « ne rien faire ». L'enfant n'a pas toujours besoin de l'adulte pour l'occuper, ni d'exercices dirigés, ni de télévision ou de jeux vidéo, ni d'activités pour combler chaque instant. Il s'ennuie? Pas grave. Au contraire! **Il profite de ces instants où rien n'est prévu ni organisé pour se reposer et laisser libre cours à son imagination.** L'envie peut lui venir de dessiner, lire ou chanter, cuisiner, bricoler ou jouer. À moins qu'il observe les alentours, rêve et pense... tout simplement.

...ÊTRE GARDIEN DU TEMPS

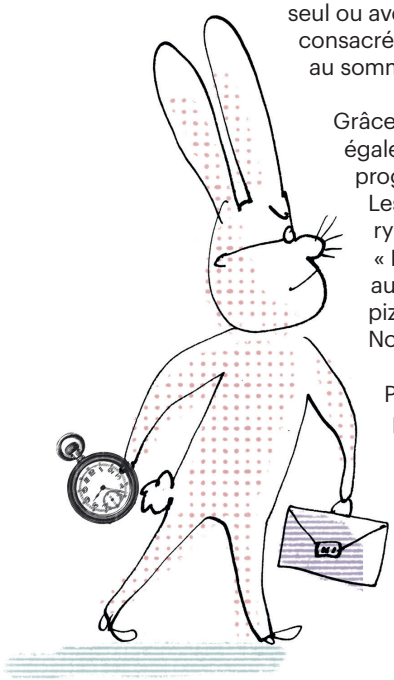
« Lulu uuuu, où est ton cartable? Dépêche, on est en retard. C'est pas possible, c'est toujours pareil. Tu peux pas le préparer le soir, ce fichu cartable ? » Certains jours, la vie va à toute vitesse. C'est la course contre la montre pour arriver à l'heure à l'école et au travail.

La notion du temps n'est pas la même pour les enfants que pour les adultes. Et quand il est pris dans son activité, l'enfant pourrait même perdre la sienne.

C'est au parent d'anticiper les choses, comme le matin quand il faut s'organiser ou se lever plus tôt pour arriver à l'heure. Ou en fin de journée quand il faut enchainer devoirs, repas et soirée de manière à ce que les enfants aillent au lit à une heure raisonnable. Surtout quand les petits tardent à décrocher de leur jeu. Quand on a des enfants d'âges différents, les rythmes des uns règlent les rythmes des autres. La sieste de Clara, par exemple, est devenue l'organisatrice de l'après-midi familiale ; impossible d'aller au parc avant son réveil !



Partager la vie de famille, c'est aménager la journée en moments d'activité, de repos, de jeux, des moments consacrés à être en famille, seul ou avec des amis, des moments consacrés aux repas, aux écrans, au sommeil…

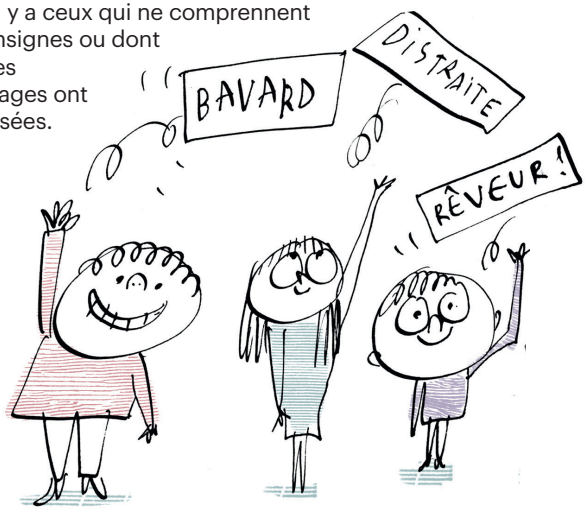


Grâce à cela, nous apprenons également à l'enfant à gérer progressivement le temps. Les rituels contribuent à rythmer et structurer la vie. « Le dimanche matin, on va au marché ; le vendredi c'est pizzas ; le mercredi c'est chez Nonna. »

Parfois, ça fait du bien de prendre un peu de bon temps, de faire relâche, de trainer un peu. « Restons encore cinq minutes ici, il fait si bon… » C'est si savoureux de pouvoir laisser le temps s'écouler tranquillement.

...COMPOSER AVEC LES NORMES SCOLAIRES

L'école regorge de souvenirs pour chaque parent : amitiés fortes, rivalités, plaisir de lire et d'apprendre... Mais parfois aussi elle laisse un goût amer : galères d'apprentissage, frustrations profondes, sentiments d'injustices... Quel cap quand notre enfant y entre à son tour ! Cela nous rappelle les efforts d'ouverture et d'adaptation que nous avons dû faire. Chaque enfant fait face, à sa façon, à ce qu'on attend de lui dans ce lieu de socialisation et d'apprentissage. Les enfants qu'on dit scolaires s'ajustent facilement aux rythmes et contraintes de la classe, cela semble plus difficile pour les artistes ou les rêveurs. Il y a les enfants qualifiés de rebelles, de lents, ceux qui ont la bougeotte et pour qui rester assis relève du supplice. Il y a ceux qui ne comprennent pas les consignes ou dont la bases des apprentissages ont été mal posées.



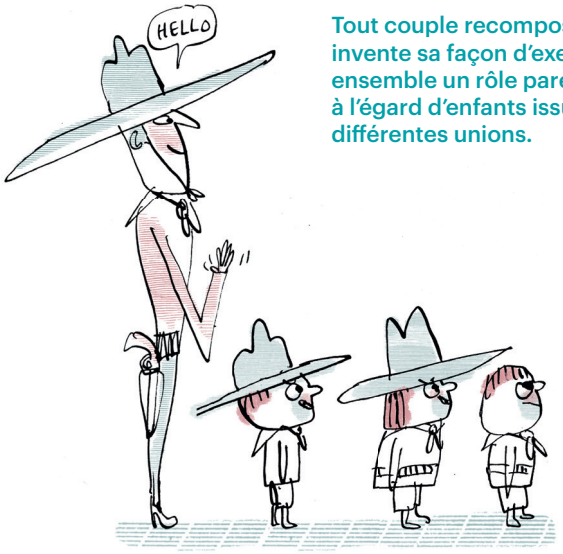
Sans oublier les bavards et les distraits. À l'école, on est vite qualifié de ceci ou de cela. Comment ne pas cataloguer l'enfant avec des étiquettes qui risquent de peser sur lui toute une vie ? **Comment faire briller les différentes facettes de sa personnalité et lui faire découvrir ses propres talents ?** Souvent, nous comparons et nous faisons des collages entre sa trajectoire et la nôtre. Mais notre enfant est différent de celui que nous avons été et son école est différente de celle que nous avons connue.

Sa destinée n'est heureusement pas écrite à l'avance. Elle se tisse jour après jour, dans l'alchimie entre lui, les autres et les événements de la vie. Et si nous le regardions d'un regard neuf pour l'accompagner au plus près de ses possibilités ?

... ÊTRE « LE BEAU » OU « LA BELLE »

Vraiment pas facile d'être beaux-parents ! Quelle est notre responsabilité ? Que peut-on dire et faire avec l'enfant qui n'est pas le sien ? On observe les différences faites entre ses propres enfants et celui de l'autre. On se confronte à la tristesse ou la colère quand il vous considère en rival de son « vrai » parent.

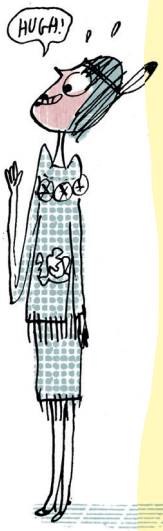
Par loyauté à sa famille d'origine, par amour pour son parent, l'enfant peut se sentir étranger dans cette nouvelle configuration familiale et rejeter le beau-père ou la belle-mère. C'est complexe pour chacun !



Tout couple recomposé invente sa façon d'exercer ensemble un rôle parental à l'égard d'enfants issus de différentes unions.

Ce couple doit gérer les relations avec les ex-conjoints, s'assurer que les adultes se coordonnent au mieux et garantissent à l'enfant son inscription dans ses familles recomposées.

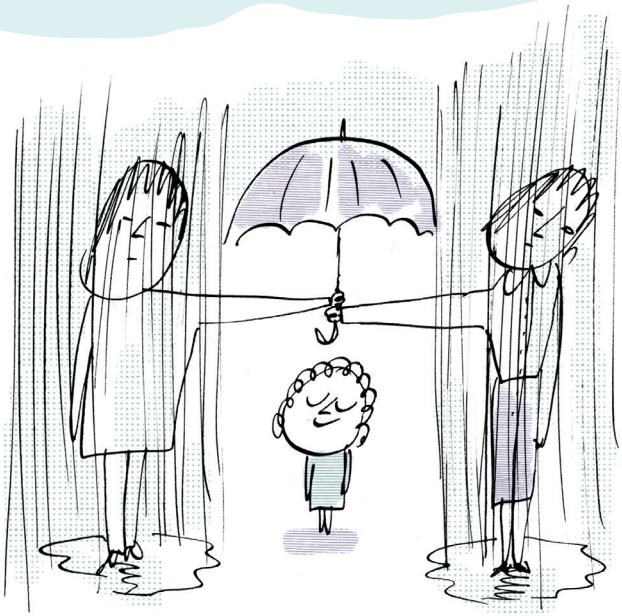
Si l'on attend que parent et beau-père ou belle-mère se respectent, il faut se rappeler que souvent ils doivent faire face aux rivalités, malentendus et désaccords tant sur le fond que sur les agendas, les finances... Sans compter l'organisation des gardes alternées qui coïncident ou pas, les différences de styles familiaux.



Être beau-parent passe par le statut que notre conjoint nous donne. Comme le fait cette maman à son fils : « Tu as raison, Max n'est pas ton père, mais nous vivons ensemble dans cette maison et nous y décidons des choses ensemble. Alors quand tu es ici, j'attends que tu l'écoutes. C'est ainsi. » Dans « beaux-parents », n'y-a-t-il pas aussi le mot « parents » ?

...PROTÉGER L'ENFANT DANS LES VIRAGES DE BORD

De nombreux couples se font et se défont, très rapidement parfois, emportant les enfants dans leurs changements de vie. Mais face aux ruptures, les enfants ne sont pas à égalité avec les adultes. Ils ont besoin de rester en lien avec chacun de leurs deux parents et leurs familles respectives.



Les enfants n'ont pas le même rapport au temps et à l'espace. Ils ont davantage besoin de stabilité, de sécurité et d'être reliés avec leur univers quotidien.

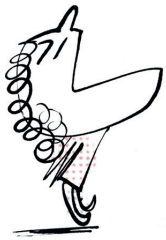
Difficile pour eux de s'acclimater aux bouleversements occasionnés par la séparation parentale et la création de nouveaux ménages.

Pour l'enfant embarqué dans de multiples séparations, il n'est pas aisé de continuer à aller de l'avant. Chaque recomposition familiale ou de couple est pleine de moments imprévisibles ; soyons-y attentifs. Que faire des liens construits par l'enfant avec l'ex du parent et ses autres enfants, avec les grands-parents d'emprunt ? Que reste-t-il de la confiance, de l'amitié, du plaisir des jeux et de l'intimité partagés durant des mois, voire des années ? Déménager, changer d'école, s'engager dans de nouvelles amitiés demandent une énergie considérable.

Quand nous changeons d'amour, de travail, d'orientation sexuelle, de maison, comment mesurer l'impact de nos décisions sur la vie de nos enfants ? Comment accorder suffisamment d'attention à leurs besoins ?

...APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

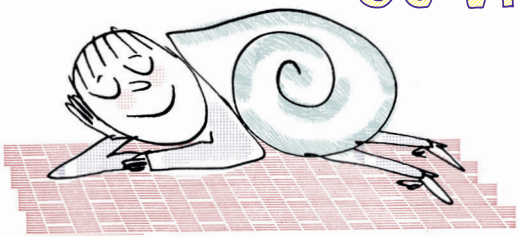
Les émotions de l'enfant sont parfois si fortes qu'elles lui emportent la tête, le cœur et tout le corps. Au point qu'il ne sait plus ni se calmer, ni dormir, ni manger. Heureusement, les parents sont là pour démêler et comprendre ce qui arrive. Là, une grosse colère monte et envahit Nadège : elle veut tout casser. Ici, oh quel plaisir, quelle émotion devant la beauté de l'arc-en-ciel ! Et quelle peur des vagues quand Nadir découvre la force de la mer rugissante prête à l'engloutir ! Que ce soit dans le quotidien ou au travers des histoires que nous racontons, nous faisons place à toutes ces émotions. Sans pour autant en tolérer les excès : « Tu peux être vraiment furieux, ça m'arrive aussi parfois. Mais cela ne te donne pas le droit de tout casser ou de me frapper. » Pas facile de décoder les coups de tristesse nés de petits riens anodins.



Ni de faire avec nos propres émotions. À nous de les reconnaître et de mesurer si l'enfant y est ou non pour quelque chose. **Ne mettons pas à sa charge les soucis qui appartiennent à nos vies d'adultes.** Peut-être pouvons-nous les filtrer, comme si nous les passions au tamis pour lui rendre accessible les choses selon son âge et sa maturité. « Je suis énervé à cause du travail, tu n'y es pour rien. Ce n'est pas ton affaire, tu sais. Ca va me passer. Va jouer. »

Parler le plus simplement possible avec l'enfant lui permet de comprendre le sens des émotions, les siennes et les nôtres. Il se sent considéré dans ses affects et reconnu comme interlocuteur digne de confiance.

...AVOIR UN LIEU OÙ VIVRE



Pour grandir, chaque enfant a besoin d'avoir un lieu où vivre. S'il aime la nouveauté, il aime avant tout que les choses soient prévisibles et gardent une certaine constance. Il adore arranger son coin à lui, y retrouver ses affaires, plonger dans l'odeur de son oreiller pour pouvoir s'y endormir aisément, conserver ses habitudes alimentaires, être accueilli chaque matin par son chat. Déménager sans cesse, être sur le chemin de l'exil est pour lui une véritable épreuve. En changeant d'endroit, il perd ses points de sécurité, ses repères et ses amis. Tout est à réinstaller.

Notre enfant aime être comme l'escargot dont la coquille se serre autour d'un point central, un ombilic. Il aime aller tranquillement de l'avant, dans un environnement familier. Que ce soit grand ou tout petit chez lui, il aime s'y sentir bien et qu'il y fasse bon vivre. Il aime avoir une « maison coquille », dans laquelle il peut s'abriter, s'escargoter le temps d'une pause.

Quand on a tout perdu ou presque, l'amour reste parfois le lieu sécurisant, là où l'enfant se sent chez soi. « Je t'aime, mon cœur. »

... SOUTENIR LES APPRENTISSAGES

Entre 3 et 12 ans, le parcours de chaque enfant comporte quantité de réussites mais aussi de difficultés et d'échecs. Au lieu d'être sources de réussite et de fierté, les apprentissages peuvent susciter des contrariétés et créer des conflits dans la famille. C'est normal. **Il arrive que nous vivions les difficultés de notre enfant comme si c'étaient les nôtres.**

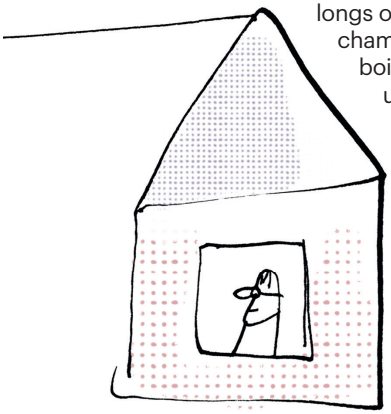
Nous y voyons le signe de notre propre échec. Quand honte et mésestime s'en mêlent à leur tour, plus rien ne va ! Être parent, c'est regarder en face la réalité des difficultés de son enfant sans se sentir ni jugé, ni (trop) blessé et sans se décourager. C'est piocher les aides qui vont permettre de comprendre les difficultés de l'enfant et l'aider à dépasser les obstacles. C'est rétablir la confiance, si nécessaire au plaisir et au goût d'apprendre. Apprendre, ce n'est décidément pas toujours un jeu d'enfant.

...AUTORISER UNE CONTINUITÉ ENTRE LES MAISONS

Quand le conflit conjugal est loin derrière et que chaque parent a retrouvé un foyer, une grande tristesse peut subsister chez les enfants. Certains pleurent chaque fois qu'ils quittent l'un des parents. On pense qu'ils sont malheureux, voire maltraités. Pas nécessairement. Simplement, ils expriment leur désolation à quitter l'un, sans que leur affection pour l'autre soit en cause. Il n'y a pas pour autant d'intention malveillante de la part de l'autre parent. « Pourquoi se séparer alors qu'on pourrait vivre tous ensemble ? », disent-ils à leur façon. Les enfants sont cependant contraints à se partager entre leurs parents. De notre côté, quand ils manifestent la nostalgie de l'ancienne vie familiale réunie, nous nous sentons si coupables!

Certains enfants se réjouissent des changements ou s'y adaptent. D'autres ne s'y font pas, ils se sentent déracinés, dépriment ou se désorganisent. Les uns oublient leurs affaires, les autres sont agressifs. Certains ont le sentiment d'être abandonnés ou se mettent en devoir de soutenir le parent qui leur paraît malheureux. C'est difficile de passer d'un lieu de vie à l'autre.

Comment autoriser l'enfant à ne pas cloisonner ses différents lieux de vie ? Comment lui permettre de trouver une certaine continuité ? Nous faisons en sorte qu'il conserve sa crèche, son école ou son activité extra-scolaire. Nous veillons à assurer une communication fluide entre les différents lieux de vie et nous lui évitons de trop longs ou pénibles trajets. Que ce soit sa chambre, son lit, son armoire ou sa boite à trésors, nous lui garantissons un coin à lui, un espace personnel qui sera respecté, surtout quand il s'absentera. Nous lui permettons d'emporter avec lui des objets qui lui appartiennent : sa peluche, ses affaires d'école, ses vêtements et jouets personnels, son hamster et pourquoi pas... son chien, si c'est possible ! La continuité d'existence, ça n'a pas de prix.



...SOCIALISER

Impossible de vivre dans une petite bulle fermée ! Très vite, la crèche, l'école et quantité d'autres lieux partagent un rôle éducatif avec les parents. Lorsqu'il est petit, l'enfant a besoin de continuité entre ces différents lieux. Par la suite, un écart se creuse progressivement, jusqu'à ce que le jeune se débrouille seul. Grâce à tous les contacts sociaux que ses parents lui permettent de vivre, l'enfant découvre d'autres façons de vivre, de parler et de penser. Si les règles de vie de la société où l'on vit sont différentes de celles de sa famille, cela peut créer des tensions. Comme, par exemple, quand les enfants doivent partir en classe verte, les filles aller à la piscine... **Socialiser implique d'accepter et de respecter les règles du lieu d'accueil.**

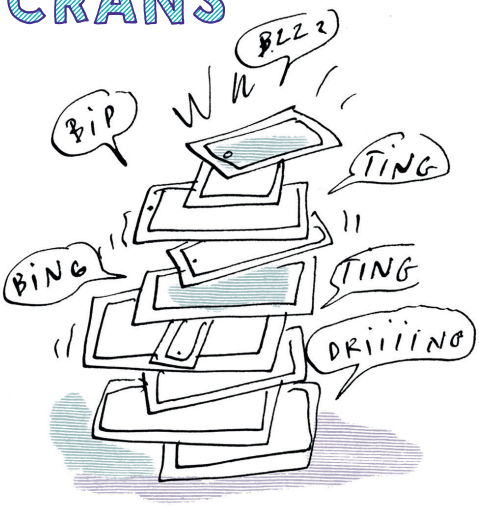
Dans des moments de désaccord, l'enfant a le plus grand besoin que ses parents, enseignants et éducateurs se parlent et lui parlent avec respect les uns des autres, qu'ils se considèrent correctement. C'est un passage obligé pour que l'enfant respecte lui aussi son lieu de vie.

... RASSURER

Quand des événements graves, des violences, des accidents ou catastrophes surviennent, les enfants partagent nos émotions. Ils découvrent et participent aux rituels qui permettent de continuer à vivre ensemble et de traverser les épreuves rencontrées par leur famille, leur quartier ou leur pays. Quand ces choses arrivent, il est important que l'enfant sente auprès de lui la présence d'adultes sur qui compter et à qui parler. Même si nous ne comprenons pas toujours la situation qui conduit à tant de tristesse et de révolte, **il nous revient de veiller sur l'enfant et de tout mettre en œuvre pour lui permettre de vivre sa vie le plus sereinement possible. Maintenir la vie quotidienne (l'école, les activités...) le rassure.**

Ce n'est pas à lui de porter la charge de sa propre protection. Laissons son enfance à chaque enfant et tenons notre place adulte. À chacun son âge.

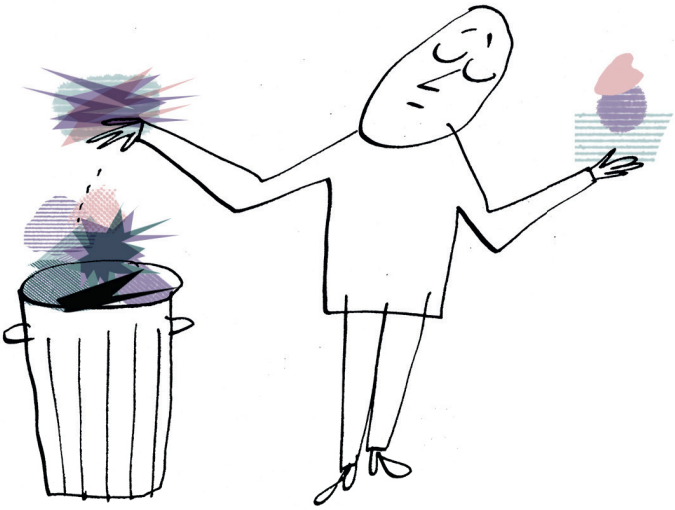
...RÉGULER LES ÉCRANS



Ah ! chers ordinateurs et inséparables smartphones ! Vous nous ouvrez tant de fenêtres sur le monde, tant d'informations, de passe-temps, de jeux. Fascinés, nous avons les yeux rivés sur vos écrans : pendant les repas familiaux, en pleine conversation et même, au péril de notre vie en conduisant. Nos enfants n'y échappent pas. Pourtant les spécialistes constatent des problèmes de santé, des retards de développement, de langage et et d'apprentissage chez les enfants qui y passent trop de temps. À nous parents de garder les écrans à l'œil ! Et si nous ne sommes pas à l'aise avec la technologie, ne baissons pas trop vite les bras. « Pas d'écran dans la chambre », voilà déjà un bon moyen de contrôler et limiter la consommation.

Intéressons-nous et communiquons avec l'enfant à propos de ses activités numériques, aidons-le à construire son jugement critique. **Réfléchissons à l'usage que nous en faisons nous-même et balisons des conditions d'utilisation en famille** : durée, moment, lieu, type d'activités, autorisation ou non d'accès aux smartphones des adultes, sites autorisés… Et si nous donnons accès au Net (pas avant 9 ans) et aux réseaux sociaux (pas avant 12 ans) à l'enfant, aidons-le à y circuler en sécurité. Nous lui apprenons bien à prendre le bus pour aller à l'école, pourquoi ne pas en faire autant par rapport au Net ? Le monde des médias n'est pas purement virtuel, il a des effets bien réels. Pensons aux photos de nos enfants que nous postons sur les réseaux sociaux. Sur le Net, pas d'intimité. Aimerions-nous voir nos photos diffusées sur le smartphone d'inconnus ? Communiquons avec nos enfants sur ce qu'est l'intimité et ce que signifie « être en relation ». Et puis, invitons-les à bouger, jouer, sortir, voir des amis… Y a pas que les écrans dans la vie !

... RENONCER À SON HÉRITAGE



Quand on a vécu des choses trop difficiles en famille, on reste parfois marqués. Nous voulons alors devenir d'autres parents que ceux que nous avons eus. Nous cherchons à prendre distance. Les kilomètres aident un peu, mais c'est plus la distance affective que nous parvenons à établir qui va jouer. Il nous arrivera de refuser d'être loyal à l'égard de notre famille d'origine pour vivre plus sereinement d'autres liens familiaux, voire même de passer par des ruptures, comme refuser juridiquement un héritage, assumer une séparation définitive, refuser que nos enfants aient contact avec nos parents.

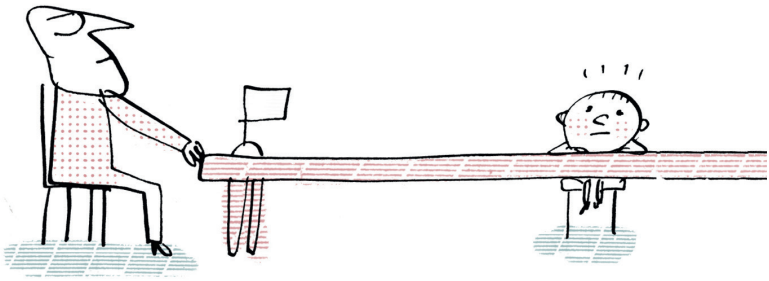
Se libérer de liens nocifs ou destructeurs passe parfois par des actes forts et symboliques. En rompant ainsi les ponts, certains réussissent à briser le cercle de violence et le manque de respect dans lesquels leur enfance a baigné. C'est la meilleure chose à faire pour se permettre de devenir des parents aimants et responsables. Chacun est en droit de refuser un héritage qui ne lui permet pas d'avancer dans la vie et qu'il ne veut pas transmettre à son tour. De l'enfance, heureusement, il reste toujours quelques traces positives que l'on retrouve au gré du quotidien : le goût des galettes, le plaisir du linge frais, la force de caractère ou de travail. De ces bonnes choses qu'on a gardées en soi, on se dit « Ah ça, c'est bien ma mère, c'est bien mon père ! » Et malgré tout, on aime de cette façon les retrouver et en partager le souvenir.

...AIMER

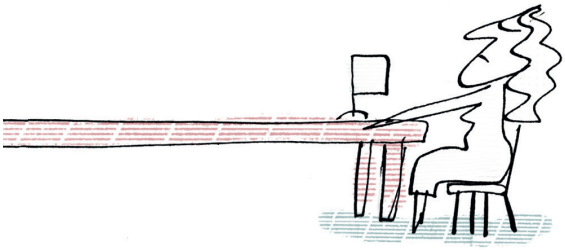
C'est pas toujours rose et violet, l'amour. C'est même parfois rouge écarlate comme la passion, la colère ou la rage. Ou alors bleu, comme une mer calme et paisible. Il arrive que ce soit sombre, le noir de gris d'un ciel orageux. Dans la famille, on en voit de toutes les couleurs et la météo change d'un jour à l'autre. De temps en temps, il arrive que l'amour semble transparent. Entre parent et enfant, c'est comme s'il n'y avait « rien de rien ». On a l'impression qu'on n'aime pas ou qu'on ne nous aime pas. On a le sentiment de ne pas exister aux yeux de l'autre, de n'y lire que vide ou désintérêt. Ça, c'est vraiment difficile… Et que dire quand la haine nous traverse ?

Comment faire quand nos sentiments deviennent si confus qu'ils nous entraînent de l'amour à la détestation, puis de la détestation à l'amour ?
Qu'est-ce que cela fait du bien alors d'oser en parler, de partager avec d'autres nos sentiments hostiles ou simplement notre ras-le-bol de parents. Finalement, l'amour n'est vraiment pas fait d'une seule et unique couleur. Aucune relation humaine n'est simple. Dans la famille, nos sentiments se mêlent parfois, comme le chaud et le froid se mitigent, comme se fondent les couleurs sur la palette du peintre.

... CONTENIR LA CONFLICTUALITÉ DES PARENTS



« Va demander à Papa... Va demander à Maman... » L'enfant connait la chanson. Il sait que les parents ne sont pas toujours du même avis. Chacun a son idée sur comment faire, où mettre la limite, qu'autoriser... Qu'on vive ensemble ou séparés, les questions éducatives sont à l'origine de bien des discussions parentales. Confronter des opinions n'est pas nécessairement destructeur. L'enfant apprend beaucoup de ces inévitables zones de turbulences, à condition que ses parents y fassent preuve de mesure, de respect et laissent ouvertes les possibilités de communication.



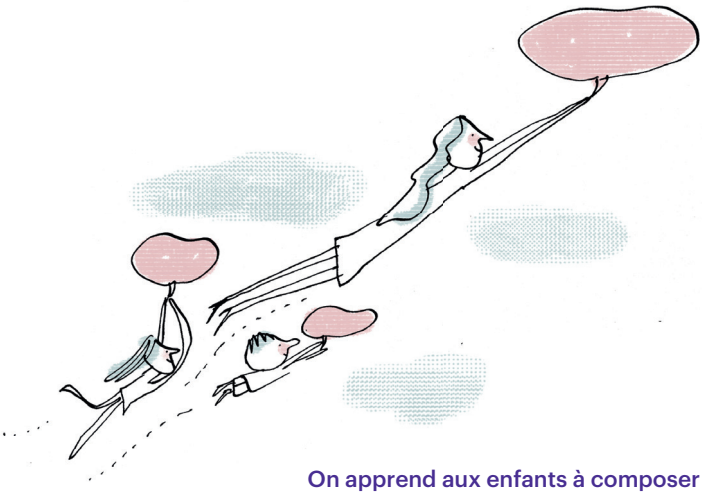
Du coin de l'œil, du bord de l'oreille, les enfants observent la dispute parentale qui met en scène les divergences de points de vue. Ils apprennent à composer avec nos différences. Mais si l'on a tendance à être impulsif, il faut prendre sur soi dans le vif des discussions, apprendre à maîtriser nos émotions pour éviter les risques de violence.

Contenir les conflits en faisant évoluer les débats vers des compromis rend le couple parental plus solide.

Quand nous parvenons ensemble à des accords, alors tout est ok. Au final, ne s'agit-il pas de nous entendre, d'être des « co-parents » qui réussissent à organiser pour chacun un cadre de vie contenant et sécurisant ?

...OFFRIR DES BULLES DE SILENCE

Partager une maison relève du défi. Il y a tant de choses à organiser, à faire, à penser, à négocier, à rappeler, à dire, à tenir... en un mot : à vivre. Le bruit de la vie familiale occupe tout l'espace de nos pensées. Certains jours, on est à saturation. Surtout quand s'y ajoutent téléphone, radio, bips des messageries... et tout ce qui nous interpelle dans ce monde qui va et vient de l'autre côté de la porte. Soudain, on a envie de crier comme sur un tournage de film : « Silence ! Stop ! Taisez-vous un instant. Éteignez ces jouets bruyants. Laissez-moi cuisiner sans m'interpeller tout le temps. Prenez un livre, faites ce que vous voulez mais calmement et sans dire un mot. » On se déclare aux abonnés absents pendant un quart d'heure ; on revendique que la sieste est sacrée et le silence, roi ; on joue à « celui qui réussira à rester 10 minutes sans dire un mot. Chuuuut ! »



On apprend aux enfants à composer avec cette petite absence qu'est le silence. Ils en auront besoin un jour ou l'autre quand ils devront se taire et patienter, s'asseoir, attendre. Ah, le miracle du silence… C'est comme une bulle de savon dans laquelle on souffle, qui grandit et qu'on prend le temps de regarder monter dans les airs, portée par le vent, sans rien dire… Respiration reposante… Quelle merveille, ce précieux calme au milieu du vacarme du monde.

... PORTER

LE POIDS DES DIFFÉRENCES

Comment être parent d'un enfant qui sort de la norme ? Sa singularité accroche le regard des adultes et des enfants et marque alors sa différence. Maladie rare, handicap, troubles moteurs, difficultés de comportement, syndrome génétique... L'enfant peut porter le poids de particularités qui limitent son autonomie, nécessitent des soins, compliquent son adaptation sociale et scolaire. Être parents, c'est porter avec l'enfant ce sac-à-dos parfois lourdement chargé. C'est aider l'enfant à se débrouiller avec ce bagage pour qu'il fasse de sa vie quelque chose qui mérite la peine et le plaisir d'être vécu. **C'est oser s'appuyer sur d'autres : des parents, des soignants, des enseignants, des amis, des lieux relais... pour aider l'enfant à progresser, profiter soi-même d'un répit et prendre du recul.**

La maman de Latifa a mis longtemps à accepter l'idée d'un centre de jour pour sa fille mais aujourd'hui, elle peut dire le bien fou que cela leur a fait à tous. Latifa vit d'autres expériences. Ses parents soufflent un peu et peuvent regarder les petits progrès de leur fille comme des grandes avancées.

...ACCUEILLIR

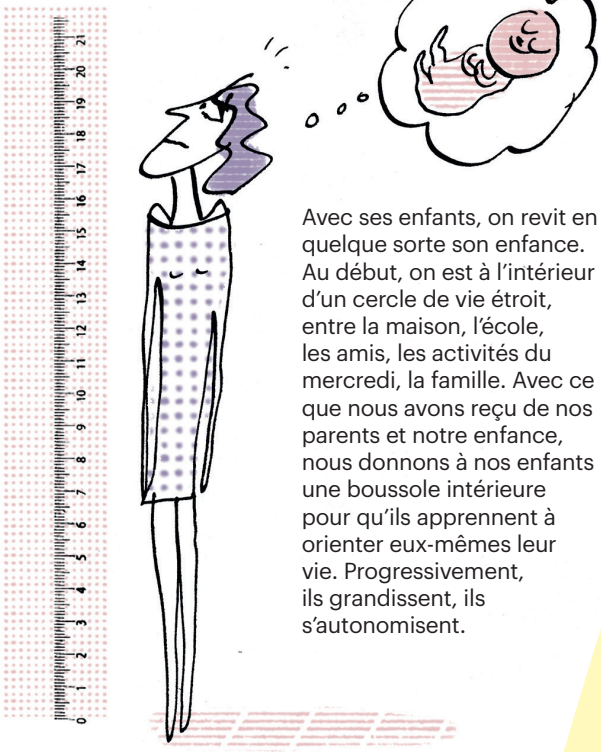
LE PASSAGE VERS L'ADOLESCENCE

Parfois, vers 9 ou 10 ans déjà, nous voyons se produire quelques changements physiques. La puberté de notre enfant peut arriver plus tôt que prévu. Elle nous surprend. Lui aussi d'ailleurs. Cela nous inquiète parfois, nous fait peur au point d'en parler au médecin.

Peu à peu, les traits de l'enfance s'effacent de son visage. L'adolescent qu'il sera bientôt se profile dans son comportement, sa façon de parler, de s'habiller, dans ses revendications. **Ces changements discrets s'opèrent de façon intime et transforment peu à peu les relations que nous avons avec lui dans les cercles familial et social.**

Mais, cela fluctue tant ! Notre enfant se montre encore tellement « enfant » dans ses attitudes, ses jeux, ses petits gestes affectueux. Ces changements nous poussent à trouver d'autres façons d'être ensemble, à poser de nouvelles balises qui respectent l'intimité de chacun. Nous nous souvenons de notre adolescence et, en même temps, nous sommes émus par cette distance qui s'installe et par la fin de l'enfance. Mais rien ne sert de précipiter les choses. Laissons-le, laissons-la grandir tranquillement à son rythme, sans sexualiser les choses, sans le ou la précipiter trop vite dans l'adolescence. Chaque chose en son temps.

...C'EST PAS DEMAIN QUE C'EST FINI !



Avec ses enfants, on revit en quelque sorte son enfance. Au début, on est à l'intérieur d'un cercle de vie étroit, entre la maison, l'école, les amis, les activités du mercredi, la famille. Avec ce que nous avons reçu de nos parents et notre enfance, nous donnons à nos enfants une boussole intérieure pour qu'ils apprennent à orienter eux-mêmes leur vie. Progressivement, ils grandissent, ils s'autonomisent.

À mesure qu'ils se détachent de nous, leur cercle de vie va en s'élargissant. Ils s'ouvrent à d'autres influences, d'autres expériences.

Parfois même, ils nous font perdre le Nord. On finit par sentir que, bientôt, ils seront vraiment « grands » ; que, d'ici peu, ils ouvriront la porte et voleront de leurs propres ailes. On ose rêver qu'à ce moment, nous nous en serons bien sortis. Que nous pourrons vivre plus tranquillement, quitter davantage nos murs, investir d'autres projets… Libres comme l'air…

Eh, mais attendez ! Ne partez pas, ce n'est pas fini. Pas si vite, pas encore ! Il reste encore un petit tour à faire, le petit pas du côté de l'adolescence. Dans peu de temps, notre enfant nous demandera une autre présence, une autre attention. Quel adolescent sera-t-il ? Quel jeune est-il occupé à devenir ? Allez, accrochez-vous.

Être parents, ça continue !

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 où 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 asbl

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.laligue.be*

EMANCIPE (ancienne EPE)

Formations , conférences, consultations... destinées aux parents, grands-parents, éducateurs... >>> 52, rue Luther – 1000 Bruxelles – 02/371 36 36 – *www.emancipe.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 et aux ados, accessible tous les jours de 10 h à minuit. Les adultes qui vivent auprès de jeunes en difficultés peuvent également s'adresser au 103, tout comme les adultes en difficultés dans leur rôle éducatif.
>>> *www.103ecoute.be*

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,
  > au Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) >>> 7, Boulevard de Merckem - 5000 Namur – 081/25 31 40 - *www.cresam.be*
  > à la Ligue Wallonne pour la Santé Mentale >>> rue Jean-Baptiste Naviaux, 2B - 6812 Suxy (Chiny) 0470 79 84 34 – *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 de Planning Familial >>> 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 Consultations >>> 0470/33 36 52 – *www.fcpc.be*

> la Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes >>> 02/515 17 68 – www.planningsfps.be

Maisons médicales

Ouvertes aux adultes comme aux enfants, elles visent une approche globale de la santé dans ses dimensions physique, psychique et sociale. Pour obtenir l'adresse d'une maison médicale proche de chez vous, contactez la Fédération des maisons médicales >>> 02/514 40 14 – www.maisonmedicale.org

Commission fédérale de médiation

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. >>> 30, Boulevard Simon Bolivar (WTC III) - 1000 Bruxelles - 02/552 24 00 – www.cfm-fbc.be/fr

Équipes SOS – 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 connaitre le S.A.J. proche de chez vous, contactez le 02/413 32 06 – www.aidealajeunesse.cfwb.be

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.
>>> 66, Rue de Birmingham - 1080 Bruxelles – 02/223 36 99 – *www.dgde.cfwb.be*

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-rencontres et les Maisons Vertes pour passer avec d'autres parents, d'autres enfants, un bon moment.

> Les centres PMS (psycho-médico-sociaux), et les équipes PSE (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. Les associations de parents sont également disponibles pour favoriser la meilleure relation possible entre l'école et les parents.

Une cartographie disponible sur *www.yapaka.be* vous aidera à trouver l'adresse d'un professionnel ou d'un organisme proche de chez vous.

DÉCOUVREZ LA CAMPAGNE

#CEQUIMAAIDÉ

Dans une dizaine de courtes capsules vidéos, des parents témoignent de ce qui a été difficile pour eux et des points d'appuis, des idées qu'ils ont glanés au fur et à mesure de leur parcours.

ET VOUS ? QU'EST-CE QUI VOUS A AIDÉ ?

→ Envoyez-nous vos témoignages audio ou vidéo à yapaka@yapaka.be

yapaka.be/campagne/cequimaaidé

LES AUTRES LIVRES DE YAPAKA

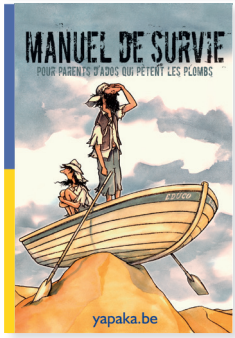
disponibles toute l'année gratuitement sur simple demande : 0800/20 000 ou infos@cfwb.be

POUR LES PARENTS D'ENFANTS

POUR LES ENFANTS

POUR LES PARENTS D'ENFANTS

POUR LES ADOS DE 12 À 15 ANS



POUR LES PARENTS D'ADOS

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

yapaka.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles.