



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

« Être parents, c'est... »

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

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

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

Les professionnels, toujours en première ligne

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

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

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

Éviter les prescrits normatifs, pas de YAKA

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

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

Nous ne croyons pas qu'être parent est une mission ; ni même un métier qu'il y aurait lieu d'apprendre. Nous estimons plutôt qu'il s'agit d'un des rôles essentiels des hommes et des femmes de toujours : transmettre la vie génération après génération, se relier aux autres, construire un monde habitable...

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

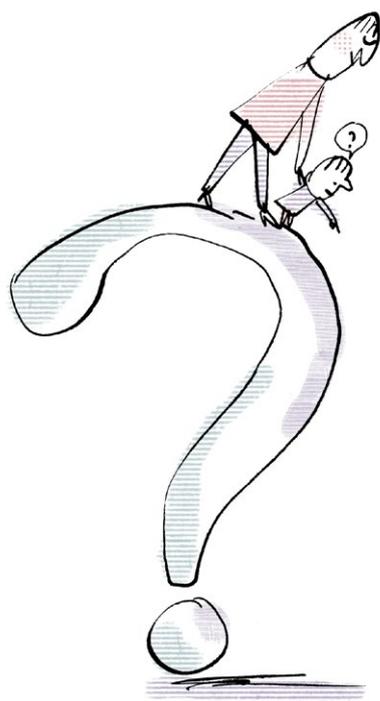
Chacun se débrouille... et cette débrouille peut s'avérer être une galère, une détresse, un gouffre de solitude. Mais si l'on trouve un appui, une solidarité grâce au coup de pouce d'un ami, d'un voisin, d'un proche, l'aide d'un professionnel... alors la créativité peut prendre place et chacun peut reprendre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

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

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

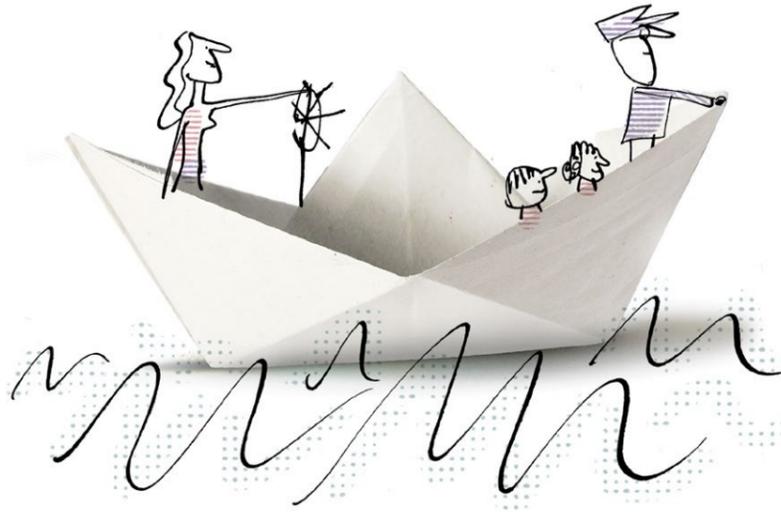
Parce qu'au-delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être professionnel, tout comme être parent, c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières...

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



ÊTRE PARENTS, C'EST...

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



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

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

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

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

Ce livre occupe une place singulière à côté des brochures informatives sur les étapes du développement d'un enfant. Il est une invitation à se remettre en selle, à s'appuyer sur les autres quand on sent combien on est au bord du gouffre.

« N'y a-t-il pas une maison de quartier, un groupe de parents, une ligne téléphonique anonyme, des professionnels facilement accessibles ? Pourquoi ne pas passer le relais un instant pour souffler, prendre distance ? D'autres adultes nous aideront à retrouver confiance. Leur expérience nous servira de point d'appui et de guide. L'enfant a besoin

que nous sachions comment nous y prendre pour lui assurer sécurité affective et cadre éducatif consistant. Un enfant ne peut pas être son propre parent... »

Quelques repères jalonnent la lecture et veillent précieusement à soutenir également la fragile confiance qu'ont les parents en eux-mêmes.

Les ressources, les points d'appui

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

« On attend tant et tant des parents... Comme si tous nous devions être des Super-Mamans et des Super-Papas. Pourtant, un jour ou l'autre, les choses nous échappent. Il nous arrive de ne pas pouvoir aider notre enfant et de devoir nous tourner vers les autres. Reconnaître et dire ses propres limites est le passage obligé pour oser demander de l'aide et chercher les relais profitables à l'enfant. Il en faut du courage pour oser dire à son fils ou à sa fille : « Tu sais, moi, là, je ne sais pas t'aider. Alors on va faire appel à quelqu'un d'autre que moi pour ça. » Quel cadeau nous lui faisons en lui montrant que, tout en restant ses parents, nous pouvons faire appel aux autres et compter sur eux. Et ça, sans le lâcher, sans perdre ni notre valeur ni notre place de parents. Au contraire... »

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

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

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

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

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

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

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

Épuisement & ressources parentales : enquête sur le vécu des parents

Yapaka a lancé un questionnaire pour interroger les parents sur la manière dont ils vivaient leur parentalité dans le contexte actuel. En deux mois, 271 parents ont répondu à un questionnaire en ligne qui abordait leur fatigue, leurs relais, leurs ressources. **Que pensent les parents du phénomène d'épuisement parental ? Ont-ils déjà vécu cette situation ? Quelles sont les pressions sociales qu'ils ressentent aujourd'hui ? Quelles sont les situations qui vulnérabilisent les parents et quelles sont leurs ressources psychosociales ?**

« Que ce soit via les médias ou les réseaux sociaux, c'est l'image du parent parfait qui est véhiculée. L'image d'un super parent qui mène de front une vie pro/familiale/personnelle épanouie, engagé dans la cause écologique, qui fait des repas équilibrés, du sport, passe du temps avec ses enfants, toujours bienveillant, avec une éducation positive... Ne pas y arriver c'est culpabilisant, surtout avec les réseaux sociaux où beaucoup étalent leur semblant de perfection... On se dit mais pourquoi moi je n'y arrive pas ? Il n'y a tout simplement pas assez d'heures dans une journée et pas assez de jours dans la semaine pour tout faire. »

« J'élève seule mes deux enfants après une séparation, je ne m'en sors plus avec les factures, les demandes des enfants, tout ça ne fait que renforcer la pression du parent parfait. »



Cette enquête met en évidence le besoin des parents de pouvoir être relayés et soutenus dans leur parentalité, elle montre aussi toute leur inventivité dans cette recherche de liens sociaux.

« Je voudrais pouvoir passer le relais, retisser des réseaux de proximité pour pouvoir souffler. »

L'ensemble des résultats de l'enquête sont disponibles en ligne : www.yapaka.be/page/epuisement-ressources-parentales-enquete-sur-le-vecu-des-parents

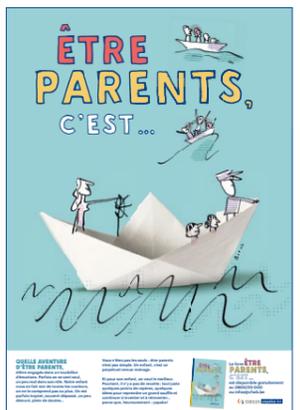
12 capsules vidéo #cequimaaide

Dans les capsules vidéo #CEQUIMAAIDÉ, des parents témoignent. De leurs doutes, leurs émotions, leur épuisement parfois. La parentalité est une aventure complexe, emplie de moments de joie mais aussi de moments difficiles. Parfois nous nous retrouvons dans des moments de vulnérabilité (deuil, séparation, naissance d'un enfant porteur de handicap, ...), ça aussi ça bouleverse la parentalité !

Myriam témoigne de l'appui qu'elle a trouvé chez les professionnels pour tenir le coup en tant que maman d'un enfant porteur de handicap, Aude avoue qu'avec les petits elle ne savait pas y faire et qu'elle a trouvé beaucoup de réconfort auprès de ses parents, Magali raconte avec sourire les échanges sur un groupe WhatsApp entre amies quand les situations deviennent trop difficiles et qu'elles ont besoin d'air, Laura confie qu'elle a appris à parler à d'autres de ses difficultés, Bernard que la confiance en d'autres pour s'occuper des enfants est parfois difficile mais essentielle, Kadiatou confie son parcours de maman dans la migration et le soutien des professionnels, Kostas raconte les crises avec les enfants à la maison et ce qui l'aide au quotidien, ...

Dans chacune de ces capsules vidéo, une histoire singulière, le témoignage d'une maman, d'un papa qui s'est autorisé à faire confiance et raconte en quoi l'autre, parent ami ou professionnel a été un point d'appui, un relais quand il s'est retrouvé dans un moment de vulnérabilité. Chaque parent peut à son tour envoyer son témoignage.

Découvrez la campagne #Cequimaaidé sur www.yapaka.be/campagne/cequimaaide



Une affiche et des autocollants sont également disponibles



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

Les illustrations sont signées Serge Bloch

Des ressources pour les professionnels

La collection « Temps d'Arrêt » met à disposition des intervenants des textes de référence sur des sujets relatifs à l'enfant et à l'adolescent au sein de la famille et dans la société.

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

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



La parentalité désorientée, mal du XXI^e siècle ? (Ludovic Gadeau)

L'expérience et la pratique de la parentalité sont aujourd'hui bien différentes de ce qu'elles étaient hier. Le passage de la société moderne à l'hypermodernité a engendré avec les progrès exponentiels de la technoscience, des bouleversements sociaux et psychologiques sans précédent. On en repère la marque jusque dans la sphère familiale et singulièrement dans ce qui constitue les assises de l'être-parent.



Être porté pour grandir (Pierre Delion)

Être porté s'applique au bébé, dans sa vulnérabilité première, à l'enfant, à l'adolescent et, tout au cours de la vie, à toute personne en situation de fragilité ou de soin. Dans ce livre, Pierre Delion, pédopsychiatre, présente le concept de fonction phorique à la base de l'aide à l'autre : porter l'autre, le prendre en charge, le soutenir dans les actes de la vie quotidienne. Aussi, pour exercer cette fonction phorique auprès de l'enfant ou de la personne en difficulté, les professionnels de la relation ont eux-mêmes besoin d'être soutenus.

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



Pourquoi encourager l'enfant à expérimenter seul sous le regard de l'adulte ? (Fabien Joly)

Et aussi : *En quoi le toucher construit le lien enfant-parent ?* (Fabien Joly) - *Jouer « à faire semblant » aide l'enfant à grandir* (Fabien Joly) - *L'école, un lieu de vie et de socialisation vital pour l'enfant et l'adolescent* (Hélène Romano) - *Les limites aident l'enfant à grandir* (Jean Epstein) - *L'angoisse de l'enfant, miroir des angoisses parentales* (Marie-Paule Durieux)

Et encore pleins d'autres ressources sur le développement de l'enfant à consulter sur le site de yapaka.



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

Une formation en ligne *Points de repère pour prévenir la maltraitance*, s'adresse aux animateurs, éducateurs, puéricultrices, infirmières... et tout intervenant auprès des parents et des

familles dans une démarche individuelle ou en équipe. Plus de 70 questions en lien à la parentalité et ses fragilités proposent des contenus évolutifs « à la carte ». yapaka.be/mooc

Des thèmes non abordés ? Écrivez-nous à yapaka@yapaka.be

yapaka.be

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

COMITÉ DE PROJETS : Mathieu Blairon, Nicole Bruhwylter, Olivier Courtin, Jean-Marie Delcommune, Anne-Marie Dieu, Marleine Dupuis, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Sophia Mesbahi, Raphaël Noiset, Nathalie Van Cauwenbergh, Françoise Verheyen.

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

COMITÉ DIRECTEUR : Frédéric Delcor, Liliane Baudart, Annie Devos, Lise-Anne Hanse, Alain Laitat, Raphaël Noiset, Benoit Parmentier, André-Marie Poncetlet.


FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES