

NAÎTRE  
PARENTS



## LE DÉBUT D'UN LONG VOYAGE

**Textes :** Pascale Gustin  
ainsi que Vincent Magos  
et Claire-Anne Sevrin

**Illustrations :** Claire Leruste

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

**Comité de projets :** Stéphane Albessard, Mathieu Blairon, Nicole Bruhwylér,  
Olivier Courtin, Marie Darat, Anne-Marie Dieu, Stephan Durviaux, Nathalie  
Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin,  
Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Jessica Segers, Marie Thonon,  
Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen, Juliette Vilet.

**Un merci particulier pour leurs précieux avis à tous les lecteurs de la version  
test et notamment à** Gillian Douglas, Noëlle Ghilain, Charlotte Hermant,  
Rachel Kramer mann et Violaine Sevrin.

**Mais comment écrire ce texte sans remercier tous ceux qui nous ont  
inspiré et dont un mot, un regard, une intonation a surgi alors que nous  
écrivions.** De ces rencontres, de ces films, de ces livres, mentionnons Auður  
Ava Ólafsdóttir (la paternité naissante dans Rosa Candida), Pierre Delion  
(sa layette psychique et tutti quanti, quanti !), Daniel Stern (La naissance  
d'une mère, Journal d'un bébé), Elisabeth Fivaz-Depeursinge et Antoinette  
Corboz-Warnéry (Le triangle primaire. Le père, la mère, le bébé).

**Mise en page :** Louise Laurent

**Éditeur responsable :** Frédéric Delcor  
Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles.  
4<sup>e</sup> édition 2018

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

yapaka.be



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Parfois l'idée d'avoir un enfant est là depuis toujours, parfois elle émerge au détour d'une balade, après avoir été touché par un tout-petit, en repensant à sa propre enfance ou après de longues discussions sous la couette. Certains d'entre nous hésitent à mettre un bébé en route, craignant que son arrivée limite liberté et légèreté de vivre. « Pourrais-je encore travailler, aimer, voir mes amis, créer, voyager ? Saurais-je être responsable d'un autre que moi ? » Puis un jour, on saute le pas, la force du désir nous conduisant à la naissance de l'enfant. Dès les premiers instants, la vulnérabilité du bébé nous contraint à lui assurer la sécurité physique et affective dont il a tant besoin pour prendre pied dans la vie. Devenir parent nous amène à donner du temps, des câlins, des paroles, du plaisir, de la sécurité, du réconfort, des balises, des limites. Et aussi à réconforter, encourager, rire, féliciter, écouter, observer, décoder, parler. Des sentiments forts et contradictoires nous agitent ; souhaiter ne jamais avoir d'enfant et pourtant ne plus pouvoir vivre sans lui. Face à ce que cette expérience remue en nous, il s'agit d'apprendre à partager doutes, débordements, émerveillements pour trouver des points d'appui autour de soi. La patiente attention qu'exige l'état « bébé » ne dure que le temps de quelques saisons, quelques mois de nos vies, au cours desquels nous devenons ses parents.

# ÇA COMMENCE COMME UN RÊVE

« Tu sais, moi, quand je serai grand, je serai un papa » déclare l'enfant avec le sérieux de ses profondes rêveries. Par la suite, ce rêve d'enfant nous animera différemment.



Une adolescente s'imagine être enceinte mais c'est davantage une envie de grossesse qui l'occupe qu'un désir d'enfant. Une femme se voit, elle, emmener une ribambelle d'enfants à l'école. À moins qu'elle ne s'imagine maman d'un garçonnet brun et bouclé qui ressemble à l'homme qu'elle aime. Un homme se réjouit à l'idée d'annoncer à ses parents qu'ils vont être grands-parents. Un autre espère créer les racines qui lui ont tant manqué.

Le projet d'enfant est souvent présent dans notre esprit, bien avant que nous ne décidions du moment propice pour devenir parent. Parfois, c'est l'homme qui le désire tandis que sa femme n'y est pas prête, décalage qui peut créer une tension au sein du couple. Il arrive que l'enfant ne soit pas programmé mais que la grossesse surprise soit pourtant bienvenue. Au contraire, alors qu'on s'en faisait une fête, c'est parfois la panique quand le test est positif. « Qu'avons-nous fait là ? Ce bébé va-t-il nous aimer ? Et nous ? Allons-nous être de bons parents ? »

Difficile de savoir à l'avance quel genre de papa et de maman nous allons être, quelle équipe parentale nous allons former... Parfois, l'enfant ne vient pas. Il nous faut attendre de longs mois, des années, entreprendre de pénibles démarches médicales. Certains renonceront à avoir un enfant. D'autres choisiront d'adopter ou trouveront une autre forme d'engagement parental. Les chemins pour devenir parent ne sont pas toujours de longs fleuves tranquilles.



## TRICOTER UNE LAYETTE PSYCHIQUE

Voilà enfin notre petite « crevette » bien installée dans le ventre maternel pour entreprendre la grande aventure de son développement fœtal, premier chapitre de sa vie. Dès cet instant, la future maman doit se laisser aller aux transformations corporelles de la grossesse. On aime ou on n'aime pas. Personne n'a le choix... Nous devons accueillir l'enfant en nous, sa présence sensible au travers de ses mouvements fœtaux. Et adapter notre façon de vivre, supporter les désagréments de fin de grossesse, nous préparer à l'accouchement. Ces neuf mois de grossesse physiologique constituent également un temps de grossesse psychique durant lequel nous rêvons notre bébé et les parents que nous allons être. Grâce à l'aménagement de son espace, en choisissant son prénom et ses vêtements, nous préparons sa naissance, incroyable moment de séparation et de rencontre où Bébé passera de notre ventre à nos bras. Nous rêvons de lui, commençons parfois un cahier, un album. Nos parents, eux aussi, l'imaginent. Autrefois, les femmes matérialisaient cette attente en confectionnant brassières et chaussons de laine. Véritable layette psychique, l'accueil du bébé se tricote dans la famille, au fil des objets préparés avec attention, des discussions et des émotions partagées.

## ON CHANGE DE PLACE

Que de changements depuis l'arrivée du petit... Avec lui, tout se transforme : le corps de la femme, la sexualité du couple, les liens familiaux, le rapport au travail, les amis, le statut social, les liens d'amour et d'amitié. Rien n'est plus comme avant. La naissance du bébé transforme l'homme en « père », la femme en « mère » et le couple d'amants en « parents ».

La création de cette nouvelle cellule familiale redéfinit l'ensemble des liens préexistants. Nos parents deviennent des grands-parents, nos frères et sœurs passent au rang d'oncles et de tantes et nos autres enfants deviennent un frère ou une sœur, un ou une aîné(e) ou second(e). Chacun doit s'approprier une nouvelle place. De tels réajustements mobilisent beaucoup d'attention, d'émotions, de rivalité et de coopération. Ceci peut prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois.



# À CHAQUE PÈRE SA GROSSESSE

---

Moins évident pour nous, les hommes, de percevoir les signes tangibles d'existence du bébé pendant la grossesse. C'est souvent l'échographie qui nous fait prendre conscience de la présence, bien réelle, de l'enfant. La proximité de l'état fœtal du bébé éveille alors en nous des vécus qui touchent de manière souterraine à notre expérience prénatale et à notre naissance. Source de surprises et de découvertes, cette aventure peut nous amener des douleurs dorsales, des petits maux physiques ou quelques kilos de plus, comme si, en tant que futur papa, nous portions également une part de la grossesse. Nos nuits sont parfois agitées de rêves bizarres, parfois désagréables, nourris de désirs ambivalents ou surprenants à l'égard du bébé ou de notre femme.



Attendre un enfant, cela surprend les hommes ! Eux aussi doivent faire place à ce nouveau-venu et aux changements qui se profilent à l'horizon. Le devenant-papa se met à repenser à l'importance qu'a eue son propre père dans sa vie et dans celle de sa mère. Au fil des mois, il explore les modèles de parent qu'il a engrangés en lui et qui le guideront. Devenir père est un fameux cap dans la vie d'un homme.

# QUEL TRAVAIL !

Quand le corps de la femme se met « en travail », la naissance est proche. Viennent ces heures intenses qui mobilisent toutes nos forces psychiques et physiques. Nous les vivons comme une expérience inédite et puissante, malgré l'angoisse de ne pas y arriver, de ne pas faire face à la douleur ou aux imprévus. On ne sait jamais comment se passera l'accouchement, quand il se déclenchera, combien de temps il durera.



Mieux vaut s'y préparer tranquillement pendant la grossesse avec la sage-femme, l'obstétricien et avec notre conjoint ou la personne qui sera présente à nos côtés le grand jour. En sécurité, nous nous laisserons aller plus aisément au processus physiologique de la naissance. Et nous accompagnerons notre enfant dans ce passage qu'il doit parcourir à travers notre corps pour venir au monde. Lorsque l'enfant paraît, l'instant est unique. Inoubliable ! Notre bébé nous offre son profond regard de nouveau-né qui nous fait nous sentir parents.

Mais les événements peuvent emporter nos rêves de naissance : une césarienne, une naissance prématurée, un souci séparent Bébé et Maman. Chacun attend alors que cette grande rencontre tant espérée se fasse... Et le plus vite est le mieux ! Car tous deux ont besoin de se sentir, se regarder, se toucher, se redécouvrir pour prolonger ensemble le fil de la vie. Parfois les circonstances sont cependant trop éprouvantes et il nous arrive d'être totalement démunie pour aller vers notre bébé. L'appui d'un professionnel nous permet alors de faire face à nos souffrances pour broder un récit réparateur, raconter à notre petit ses premiers instants de vie et glisser avec lui dans le plaisir de la rencontre.

# UNE GROSSESSE ? 12 MOIS !



Une grossesse dure environ 40 semaines, 9 mois ou 3 trimestres. Et pourtant certaines sages-femmes parlent plutôt de 4 trimestres. C'est leur façon d'attirer l'attention sur les changements majeurs d'équilibre vécus durant les premières semaines de vie. Bébé doit s'adapter à son nouvel environnement, à toutes les sensations qu'il découvre et aux efforts que lui demande la vie aérienne. Comme maman, nous connaissons, nous aussi, de profondes transformations corporelles et émotionnelles. Les changements hormonaux qui suivent la naissance, la montée de lait, la mise en place de l'allaitement ou du biberon nous bouleversent. Nous découvrons Bébé autrement qu'au travers des contacts in utero. Il semble si petit et dépendant pour survivre. Qui est-il ? Pourquoi pleure-t-il ? Comment le consoler ? C'est un apprentissage de se rendre disponible pour tout ce dont il a besoin et de faire face à ce qu'il attend de nous : accueillir, porter, nourrir, comprendre et s'attacher, se laisser toucher par sa vulnérabilité et sa présence. Ces temps d'approvisionnement sont bouleversants et déroutants. Chaque femme y découvre quel style de maman elle peut être avec ce petit-là. Parler de 4 trimestres rappelle combien les mères, elles aussi, sont alors vulnérables. Elles ont besoin d'appui et de bienveillance pour s'engager dans la maternité et accompagner leur bébé dans sa nouvelle vie.

# HISTOIRES DE FEMMES, HISTOIRES DE MÈRES

La maternité nous invite à partager notre expérience avec nos mères et nos grands-mères. Nous espérons qu'elles nous parlent de leurs espoirs et déceptions, joies et émerveillements, forces et vulnérabilités. Nous avons besoin de nous faire raconter notre propre naissance et quel bébé nous avons été. La maternité passe par ces transmissions. Pas facile quand on vit à des kilomètres de sa famille. On aurait bien envie d'avoir notre mère à nos côtés pour qu'elle accueille avec nous le petit, pour nous sentir reconnue par elle comme « devant mère » et voir qu'elle accepte de devenir elle-même grand-mère, sans trop de rivalité ni d'envahissement.

Il nous arrive d'être en froid avec notre mère au point d'éprouver encore rage et colère envers celle qui nous a tant déçue. Parfois, l'attente d'un bébé nous pousse à renouer avec elle. Au-delà des griefs qui nous ont séparées, nous la regarderons alors autrement et tenterons de réajuster nos relations avec elle. La solidarité entre nous forme une chaîne de générations qui anime la vie et dont nous aimerions faire profiter notre bébé.







## MÊME LES RAMBO S'INQUIÈTENT

Séduits ou attendris par les transformations que l'attente fait connaître à leur femme, certains hommes raffolent du temps de la grossesse. D'autres se tiennent à distance ; la présence du bébé prénatal leur reste étrangère et ils ne s'impliquent pas durant cette période comme leur femme l'espérerait. À moins qu'ils n'apprécient pas du tout ce moment et aient des difficultés à voir leur compagne devenir mère.

« Quand Bébé sera là, quelle place aurai-je encore dans ton cœur ? Et que deviendra notre vie de couple, notre intimité ? » Des sentiments variés agitent les hommes (même les vrais de vrais) : craindre de ne pas être à la hauteur, d'être irresponsable, d'être en rivalité avec le bébé. Une furieuse envie d'y échapper peut surgir ; fuir dans le travail, quitter le domicile, vivre ailleurs, tomber amoureux.

Si cela reste souvent une lointaine rêverie, il y a des hommes qui le font et quittent tout de manière soudaine. C'est un véritable séisme, surtout quand ce départ est sans retour ni explication. La femme doit alors donner naissance et élever seule l'enfant, portant le traumatisme d'un tel abandon. Pour le petit délaissé par son père, c'est une grave blessure qui atteint son sentiment d'exister. « Pourquoi m'a-t-il laissé ? Je ne valais rien à ses yeux ? » Ces questions animent l'enfant et se reposeront à lui à l'âge adulte, au moment où il deviendra à son tour parent. Car même quand nous n'avons pu avoir de liens avec nos parents d'origine, chacun de nous se questionne, un jour ou l'autre, sur le désir de ceux qui ont été à l'origine de notre vie.



## UN AUTRE CLUB D'AMIS

Parler bébé, langes, petites maladies, pleurs, sommeil, choix des poussettes ou de la crèche, n'intéresse pas vraiment nos amis sans enfant. Le décalage de nos façons de vivre et préoccupations creuse un fossé dans nos vieilles complicités. Nous passons notre temps à nous occuper du bébé tandis que nos amis vivent des projets professionnels ou des sorties peu compatibles avec la présence d'un tout-petit. Parfois nos amis espèrent devenir parents mais n'y parviennent pas, la grossesse tarde à s'annoncer. Pour se protéger des sentiments douloureux que notre bébé suscite en eux, ils en viennent à ne plus souhaiter nous voir. Afin de partager notre jeune expérience de parents, nous cherchons à faire de nouvelles connaissances, quitte à chatter sur les forums. D'autres rencontres se nouent à la sortie de la crèche, dans la salle d'attente de la consultation des nourrissons, au parc, dans une Maison verte... Que ce soit entre mamans, entre papas, avec une personne de l'âge de notre mère ou grand-mère, il est bon de parler, de papoter, d'échanger espoirs, tourments, trucs et astuces. Car oui, nous avons besoin d'attention bienveillante et de complicité pour porter les premières années de l'enfant. Nous avons

besoin de partager des moments à plusieurs, parents et enfants, autour d'un goûter, d'une promenade, d'une fête de quartier ou tout simplement dans un tram ou sur un banc public.



## CAPITAINE UN JOUR...

Le jour où nous devenons parent, nous avons le sentiment de devenir commandant de bord. Cela arrive quasi d'un seul coup, dès le moment où l'on se laisse toucher par la présence, la vulnérabilité du bébé et sa confiance en nous. On réalise soudain qu'on a la responsabilité de sa vie ; une responsabilité U-N-I-Q-U-E du fait de notre lien exceptionnel avec lui. Personne d'autre que nous ne peut mieux l'assumer. Il y a vraiment de quoi être saisi d'un grand sentiment de fierté et d'une immense angoisse de ne pas être à la hauteur. Au fil des semaines, on finit par réaliser qu'on s'en sort plutôt bien. Et puis qu'on n'est pas tout seul aux commandes. On tient le gouvernail à deux. Père et mère sont assez souvent côte à côte pour décider de ce qui semble le meilleur, orienter le navire, prendre soin de l'équipage et tenter de le mener à bon port. Parfois, l'un peut se reposer tandis que l'autre dirige la manœuvre. À chacun son quart ! Avec l'aide des proches, il peut aussi y avoir des temps de pause, des mini-escales bénéfiques au couple. Mais, même si c'est une heure par-ci par-là, le sentiment de responsabilité demeure. Impossible à oublier, même quand l'enfant est à la crèche ou chez son parrain. Quand vous êtes devenu parent, être capitaine, c'est parti pour pas mal d'années.



# RETROUVER SA PROPRE ENFANCE

La présence d'un bébé réveille les souvenirs enfouis de notre petite enfance. Comment avons-nous été porté, aimé, respecté, soigné ? De quelle manière avons-nous été écouté, regardé, parlé ? Quelle surprise de s'entendre avec la même intonation

que son parent. Sans en être conscients, nous puisons dans un répertoire oublié : une façon de parler en l'aidant à monter les escaliers, une chansonnette en le sortant du bain, un geste en pliant ses habits. La présence du bébé ravive ainsi notre petite enfance. Et nous fait raffoler de ce qui nous berçait alors : une vieille couverture, un air de musique, une odeur de savon...

Sauf que, parfois, on ne tient vraiment pas à se souvenir. Car plusieurs d'entre nous ont été malmenés, oubliés, peu ou mal regardés, humiliés, violentés par leurs parents. Nous craignons de retrouver en nous quelque chose de ce parent malveillant. Nous avons peur de transmettre à notre enfant ces vécus douloureux. On veut tout, sauf leur ressembler. Heureusement, on ne fait pas que répéter. Chacun se nourrit d'autres modèles, de l'image d'autres femmes et hommes rencontrés sur le chemin de la vie, dont la bienveillance et l'appui peuvent transformer nos destinées.



# NE PAS RESTER SEUL

Certains jours, rien ne va plus. L'épuisement conduit aux débordements, aux cris, aux pleurs, au sentiment d'échec. Pourtant, tout devrait bien aller... Difficile de dire qu'on n'en peut plus d'être avec ce sale gosse qui nous pompe et nous dévore. Surtout quand on a tout pour être heureux et qu'on a voulu ce bébé « si merveilleux ». Encore plus, quand nous nous surprenons à avoir de terrifiantes pensées agressives envers lui. Dans ces moments extrêmes, chaque parent devrait pouvoir dire ce que cet enfant lui fait endurer au point d'avoir envie parfois d'en faire de la chair à pâté !

Oser parler de tels sentiments à l'autre quand il rentre à la maison, lui dire à quel point on n'en peut plus et qu'on rêve d'être DEHORS... Trouver la manière de se réserver un petit moment en amoureux pour se sentir exister autrement que comme parent. Téléphoner à une copine et lui dire qu'on est au bord de l'explosion, appeler Télé Accueil (107)... Que ça fait du bien de se sentir soutenu quand on n'a plus le contrôle. Par sa présence, l'autre nous aide à prendre le recul nécessaire pour ramener les choses au calme et retrouver nos moyens.



# IL Y A PLUS D'UNE BONNE MANIÈRE

Dans nos premiers pas de parent, nous avons besoin de sentir le regard attentif de notre conjoint qui vient nous dire qu'il nous aime et apprécie notre façon d'être parent. Durant ces premiers mois, nous tâchons de coopérer, autour et avec le bébé, à des choses aussi complexes que son sommeil, ses repas, ses jeux, ses expériences relationnelles et le fait qu'il se sente en sécurité.

Notre couple apprend à former une équipe parentale, avec bienveillance et respect mutuels.



Nous inventons l'ambiance familiale dans laquelle le petit va tout apprendre au début de sa vie et qui va marquer son expérience sociale ultérieure. Il regarde la façon dont nous habitons la vie, posons les rythmes, les respectons ou pas. Il observe notre manière de nous parler et de régler nos inévitables désaccords. Y compris quand ça crie ou frappe. Et là, autant savoir que la violence prend le petit à bras le corps, l'empêche de bouger, de jouer, de penser.

Les communications violentes ou haineuses retardent le développement des enfants et les mettent en danger. Il est si difficile pour l'enfant de bien se développer socialement si l'un des parents s'absente ou est exclu. Un bébé a besoin de ses deux parents, de sentir la qualité de notre relation, notre plaisir d'être ensemble. Il a besoin de faire ses premiers pas dans une ambiance de coopération et de respect, sans haine, disqualification ou éjection de l'un ou de l'autre. Observant nos goûts et styles différents, il fait bien vite la différence entre le parfum de Papa et celui de Maman, entre la façon de jouer plus musclée de Papa et celle douce de Maman. Et tant mieux si c'est différent.



## À CHACUN SON LIT



Le nouveau-né a grand besoin d'être rassuré par l'enveloppe sensorielle que lui offrent nos bras, notre voix, les odeurs et bruits familiers qui l'entourent. Parfois, il dort dans la chambre de ses parents. Mais partager la même chambre, ce n'est pas partager le même lit... Bruissements du corps dans le sommeil, mouvements rythmés de respiration, proximité de l'odeur de chacun rassurent autant Maman que Bébé. D'autres parents préfèrent installer d'emblée leur enfant dans une autre pièce.

Entre le deuxième et quatrième mois, Bébé fait la différence entre le jour et la nuit grâce à sa maturation et aux rythmes que lui donnent ses parents.



Premiers gardiens du temps, les adultes balisent clairement les espaces réservés au jeu ou au dodo. Pour faire sentir au bébé qu'il y a des heures pour dormir, ils lui proposent les moments et rituels d'apaisement : une boîte à musique, une ritournelle, un certain type de bercement, des mots, la tétine.

Tôt ou tard vient l'étape où le tout-petit doit supporter la solitude de la nuit. Fameuse épreuve pour les bébés, mais aussi pour certains parents. C'est le rôle des parents d'encourager leur enfant à attendre le sommeil, que ce soit avec la tétine, des mots apaisants, l'odeur rassurante d'un linge ou d'un nounours qui deviendra bientôt le doudou. Une chose est alors certaine : il y a tout à faire pour que le corps du parent ne devienne pas le doudou de l'enfant. Car si la chaleur du lit parental devient le seul moyen d'être endormi, il y a fort à parier que l'enfant le redemande à chaque réveil. Ce qui ne manquera pas d'amener, un jour ou l'autre, des difficultés.

# IL FAUT TOUT UN VILLAGE

Apprendre à être parent n'est pas une disposition innée et ne survient pas du jour au lendemain. Cela ne s'apprend pas non plus dans les magazines. Seule l'expérience quotidienne de la vie avec Bébé nous rend parent, une expérience très particulière qui éveille en nous les vécus lointains de la façon dont nous avons été aimés et traités quand nous étions enfants. Nous apprenons aussi grâce au partage d'expérience avec d'autres parents lors de promenades, en discutant dans les queues des supermarchés, dans les consultations des nourrissons, dans les lieux « bébé papote » où l'on peut venir passer quelques heures avec son enfant et y rencontrer d'autres parents.



# POUR ÉLEVER UN ENFANT

Mais tout ce qui existe là, les parents ne le découvrent que peu à peu. Pour beaucoup de mères, au sortir (trop) rapide de la maternité, rentrer à la maison revient à prendre un aller simple pour la solitude et l'isolement avec le nouveau-né. C'est très dur car, pour bien entourer son bébé, une maman a besoin de s'appuyer sur son entourage ; elle a besoin d'être elle-même bien entourée dans les semaines qui suivent la naissance, que ce soit par son compagnon, par sa famille, ses amis, ou par les professionnels qui accompagnent le temps du post-partum. Parfois, elle aimerait séjourner quelques jours chez sa mère ou dans la famille élargie. Comment veiller à construire ce petit village accueillant autour de la naissance d'un bébé ?





# À CHAQUE BÉBÉ SON STYLE

Jules arrive dans  
la vie en hurlant,



Nadia plus calmement. Yoko, les yeux grands ouverts, semble observer ce qui se passe autour d'elle. Rachid est sensible aux bruits et tressaute au moindre mouvement. Depuis tout petit, Léo adore se lover contre le bord de son lit. Chaque bébé a sa façon d'être dans la vie. En l'observant, en étant attentif à lui, nous découvrons peu à peu qui il est. Quelles sont les choses qui l'apaisent, le rassurent ou le consolent. Est-ce notre voix ? Est-ce cette façon de le porter ? De l'installer, la tête en appui contre le berceau ou le corps bien emmailloté ? Chaque enfant est différent. Il y a de gros dormeurs, des petits dormeurs, des bébés qu'un rien réveille ou dérange, d'autres hyper cool semblent indifférents aux bruits extérieurs. Sans compter les bébés hurleurs qui paraissent en colère dès leur entrée dans la vie. Certaines cultures envisagent d'ailleurs l'arrivée du bébé comme celle d'un étranger qu'il faut prendre le temps de découvrir et d'appivoiser. Que nous dit ce nouveau-né ? Comment accueillir cet inconnu, tel qu'il est, avec ses différences et ses particularités ?

# JOUER AVEC BÉBÉ



Nul besoin de matériel sophistiqué pour jouer. Rien de tel que notre bouche, notre visage, notre voix, nos mimiques étonnées ou réjouies. Nos doigts animés sont des marionnettes qui l'intriguent. Tester le dur, le mou, le solide, le fragile, le sec, le mouillé... Secouer, frapper, rouler, palper, jeter, goûter, remplir, vider... Les cuillères en bois et les boîtes de cuisine se transforment en tambours, à moins qu'elles ne servent à de multiples expériences d'emboîtement. Un livre d'images ouvrira la voie à la lecture. Observer les gouttes d'eau sur la fenêtre, un oiseau sur le balcon, faire rouler une petite balle de l'un à l'autre, jouer à caché-trouvé avec le bavoir sont autant de manières de jouer avec trois fois rien. N'importe où : dans le bus, le bain, sur la table à langer... Jouer avec les sons, la voix, puis avec les mots qui disent le nom des choses, des émotions, des sensations, et s'amuser au plaisir produit par les jeux de mots. Que notre petit joue seul, avec nous, puis avec d'autres enfants, le jeu est essentiel à son développement. Jouer l'aide à grandir, à découvrir le monde, à apprivoiser ses peurs, à se construire, à créer, à vivre ensemble. Alors, jouons !

# L'ART DE FAIRE PLUSIEURS CHOSES EN MÊME TEMPS



Les mères sont des magiciennes invisibles. Elles lancent des lessives à minuit et cousent, au petit matin, les déguisements des aînés, ou préparent un gâteau d'anniversaire. Elles se maquillent dans le bus et luttent sans merci avec les objets qui se déplacent au fur et à mesure de leur rangement... L'épuisement les guette quand elles tombent chaque soir exténuées dans leur lit. L'expérience nous apprend alors à revoir à la baisse, peu à peu, nos exigences de perfection, à cesser de zigzaguer d'une tâche à une autre sans discontinuer. Car ces magiciennes (qui sont parfois des magiciens) réalisent peu à peu que leur magie ne résiste pas à la fatigue. Nous apprenons alors à ne faire qu'une seule chose à la fois, à profiter d'une micro-sieste ou d'un repas pris assis, de la première à la dernière bouchée. Toutes choses qui relèvent de l'exploit, comme chacun le sait ! Car chacune de ces journées marathon est comme une perle enfilée sur le fil du temps, toujours à ce point trop court qu'il nous amène à grignoter quelques heures de notre précieux sommeil. Ah si on pouvait enfin dormir, dormir, DORMIR ! « Tu prends le relais, chou ? »

# UN PETIT BREAK PAR PITIÉ!

Rester seul(e) toute la journée avec un bébé exige une quasi totale disponibilité. La vie ne nous appartient plus. D'un change à un biberon, de la sieste au bain, le temps file. La répétition de tâches laisse peu le loisir d'entreprendre quoi que ce soit d'autre. Quand Bébé est éveillé, il nous demande attention, bienveillance, sollicitude, portage. Que dire quand il est malade, quand il fait ses dents, quand il a envie de jouer mais ne peut pas encore tenir d'objet en mains ni se déplacer pour obtenir ce qu'il veut. Nos bras lui servent de déambulateur, notre visage et notre voix l'aident à découvrir le monde et à y prendre part. Entre courses, ménage, cuisine, lessive, consultation médicale, gestions des cris et pleurs, partage du repas, maladie : point de repos pour les parents. Quand on est en congé de maternité/paternité, cela prend des allures de retrait de la vie sociale. « Vivement la reprise ! Mon travail, mes collègues, mes projets me manquent... Vivement que tu rentres du boulot... » Parfois, on est submergé par l'envie de quitter le mode « bébé » pour se nourrir d'autres choses, des nouvelles de la vie du dehors, pour parler entre adultes, respirer un autre air.







## BIBERON OU SEIN OU SEIN OU BIBERON ?

Aujourd'hui, les maternités invitent chaque maman à mettre le bébé au sein. Mais autant savoir que ce choix mérite d'être discuté et bien posé car, au final, c'est

à la maman que revient la décision de l'alimentation. Isabelle qui n'a pas allaité son premier enfant peut souhaiter le faire pour le suivant. Nadia n'aime vraiment pas cela ; les sensations corporelles mobilisées la bouleversent au point de l'empêcher de poursuivre... Par contre Katia et Virginie se disent ravies de vivre cela. D'autres renonceront ou voudront absolument allaiter en pensant à leur propre mère qui, elle, n'avait pas pu le faire. Parfois, une médication, la santé de la maman ou celle du bébé, la reprise rapide du travail ne permettent pas d'allaiter. Quelle déception de devoir abandonner ce souhait !

Si on veut allaiter, autant savoir qu'au début, cela peut être galère et chipotages. Pour s'y essayer, mieux vaut être au calme et parfois se faire accompagner par des professionnels avec qui nous sommes en confiance. Il faut un temps au bébé et à sa maman pour s'ajuster l'un à l'autre, trouver la bonne position, le bon rythme, et faire de la tétée un moment facile et agréable. Avec un bébé prématuré, les premières semaines sont particulièrement difficiles. Nous aurons bien besoin du support de l'équipe néonatale pour tenir le coup jusqu'à ce que Bébé puisse boire au sein.

## UN BÉBÉ, ÇA PLEURE !

Quoi qu'on veuille, un bébé pleure. À la naissance, pleurer est d'ailleurs l'un de ses premiers modes d'expression. Pouvons-nous imaginer ce que vit Bébé au sortir du ventre maternel quand il découvre la vie aérienne ? Que de sensations, que de nouveautés, de bras qui le portent différemment. Le froid ou le souffle de l'air chaud, la sensation de tomber, l'effet de la pesanteur, la brûlure de la faim, les caresses sur la peau, la lumière, les bruits... Que de choses surprenantes, tantôt plaisantes, tantôt insupportables quand Bébé n'a pas encore le moyen de comprendre ce qui lui arrive. Pleurer lui permet alors d'évacuer les surcharges de tension et d'excitation, surtout le soir quand il a accumulé tant d'aventures. Grâce à cette précieuse ressource, il reçoit également ce qu'il ne peut obtenir lui-même. C'est comme s'il nous appelait à l'aide, et nous volons à son secours.

Notre voix calme et nos mains légères lui offrent une enveloppe rassurante, consolatrice et apaisante. Afin de lui apporter ce dont il a besoin, nous tâchons de décoder ses pleurs.



# DONNER SENS AUX PLEURS DU BÉBÉ

« Eh bien, tu en as de la voix, tu te fais entendre ! », dit-on souvent au nouveau-né qui pleure. C'est bien beau de dire ça. En fait, au début, nous n'y comprenons pas grand-chose et sommes vraiment déroutés. Au fil des jours, à force d'observer comment et à quels moments de la journée il pleure, nous parvenons à en décoder le sens. Là, il a faim. Ici, il a soif, il a trop chaud, il en a assez d'être tout coincé dans le maxi-cosi... Parfois, strident comme un cri, geignant comme une plainte, son pleur inhabituel nous indique qu'il est malade. Nous apprivoisons les pleurs du soir qui évacuent l'excitation de la journée. Fatigué, Bébé a besoin de calme pour dormir. Face aux pleurs de coliques, nous cherchons à trouver des positions qui l'apaisent. Il arrive que notre petit ait simplement besoin d'être rassuré par un contact physique contenant et enveloppant, ou de retrouver sa tétine pour glisser dans un nouveau cycle de sommeil. Dès l'âge de 5 mois, Bébé peut pleurer parce qu'il s'ennuie : actif et éveillé, il demande à récupérer son jouet.

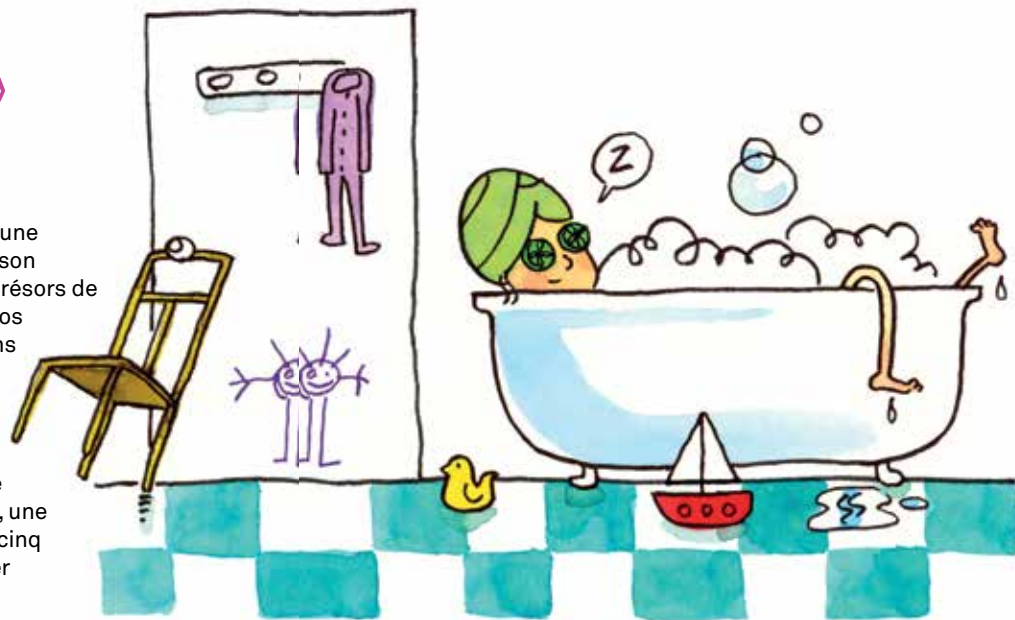
Les pleurs évoluent au fil du temps. Les pleurs du bébé de 3 mois ne sont pas ceux de l'enfant de 18 mois. Un jour, les pleurs disent son angoisse de séparation. Ses cris témoignent de sa frustration ou de sa colère. Peu à peu, nous savons quoi faire car nous connaissons mieux les besoins de notre enfant et ses moyens d'expression. Le langage prend progressivement le pas sur ces premiers modes de communication et nous permet de mieux le comprendre.



# DE L'ART DE LA SIESTE ET DES PETITS MOMENTS « À SOI »

Les premiers mois, une maman assume une disponibilité presque totale à l'égard de son bébé. Ceci nous amène à découvrir des trésors de patience et la capacité de faire passer nos propres besoins à l'arrière-plan. Les soins de notre propre corps, l'alimentation, la vie sociale, les besoins d'amour et d'amitié passent momentanément à la trappe. Mais comment tenir le temps nécessaire sans s'y perdre ? Une douche sans enfant, un quart d'heure de rêverie, une demi-heure de hammam ou de marche, cinq pages de roman... Voilà de quoi recharger ses batteries.

Comment prendre soin de nous à une période où il faut tant et tant donner ? Ralentir, dormir en même temps que Bébé, laisser une amie apporter un repas, se faire offrir une manne de repassage, prendre le temps de se faire belle, confier Bébé à quelqu'un d'autre, mettre le ménage en sourdine, passer une nuit chez ses parents, laisser le conjoint donner la panade...



Penser un peu à soi donne à la femme devenue mère la possibilité de ne pas être « qu'une maman ». Le plaisir de se retrouver soi-même, de se ressourcer dans les relations amicales permet aussi de retrouver tendresse, amitié, sentiments amoureux et intimité dans la relation conjugale.

# RÉSISTER AUX PLEURS ET AUX CRIS



Certains bébés pleurent vraiment plus que d'autres. Ils sont plus excitables, plus sensibles à la lumière, aux bruits, aux émotions de l'entourage.

Adultes, nous avons aussi des seuils de tolérance différents. D'ailleurs, ce que nous supportons de nos enfants ne vaut pas pour ceux des autres. Mais parfois, quand notre bébé pleure, nous rentrons dans une spirale négative : il est difficile à apaiser, ce qui entraîne notre inconfort, stresse notre enfant et l'amène à pleurer davantage. C'est l'horreur d'être coincé dans ce genre de pleurs incessants ! On pense qu'on est mauvais parent ou qu'on a un enfant infernal. Et plus encore quand les conditions de logement ne permettent pas de le laisser pleurer ou quand le regard excédé des autres nous conduit à la honte.

Pris par la colère, il est arrivé que des parents secouent leur bébé pour le faire taire. Or nous savons maintenant que secouer un bébé a des conséquences dramatiques. Cela produit des lésions cérébrales qui abîment son cerveau de façon irréversible. Alors, avant d'en arriver à une chose aussi grave, une seule issue : trouver des relais, passer la main. Quand tout le monde se met à pleurer ou crier, Papa et Maman compris, quand la colère gronde, il est plus que temps de chercher de l'aide auprès d'amis, de voisins, de professionnels. Vraiment.

# UN FESTIN D'EXPÉRIENCES

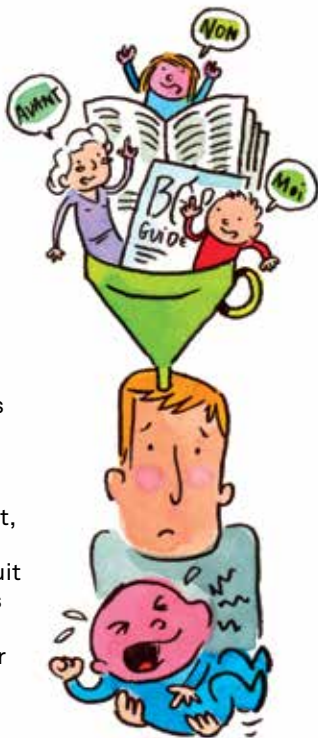
Que ce soit au biberon ou au sein, la tétée est un moment d'intense complexité, rempli de saveurs. Le bébé y boit autant le lait que les sensations et le climat affectif de cette rencontre privilégiée. La tétée se fait l'occasion de

quantité d'expériences. Olfactives : dans la proximité des odeurs corporelles. Visuelles : retrouvailles de notre visage et de la lumière de notre regard. Orales : la bouche qui tète, les sensations du palais, la chaleur du lait qui coule dans la gorge et le tube digestif. Tactiles et corporelles : au travers du portage du bébé dans nos bras, jeux de caresses et de touchers affectifs. Vocales : quand notre voix s'adresse à lui et l'enveloppe de ses résonances mélodiques encourageantes. La tétée est aussi un moment fabuleux où Bébé fait l'expérience d'être apaisé par un adulte secourable alors que la faim le tenaillait à la limite du supportable et de la douleur. De tels moments, répétés jour après jour, permettent au bébé de découvrir le monde dans la continuité d'une relation privilégiée qui tend à se faire aimante, sécurisante et ajustée à ses besoins.



# LES BONS CONSEILS, BASTA !

Certains jours, nous en avons plus qu'assez de toutes les idées reçues. On jetterait bien à la poubelle magazines, journaux, et surtout ces avis tellement « avisés » à propos du sommeil, du portage, des modes de garde, des jeux, de l'alimentation. Que de conseils contradictoires ! Par exemple, on nous dit qu'allaiter est l'idéal. Mais si l'allaitement ne se met pas en route facilement, bien vite quelqu'un nous dira d'arrêter. Puis, si au bout de huit mois, tout roule, un autre nous dira de sevrer l'enfant qui lui semble trop grand. Allez savoir qui écouter ?



Comment faire le tri quand on n'y connaît rien, qu'on a peur de mal faire et qu'on veut le meilleur pour l'enfant ? Pas facile de garder confiance. Elle est si fragile cette confiance que nous avons en nous-mêmes, comme celle que nous avons dans les capacités de notre bébé à faire équipe avec nous. Certaines paroles sont même assassines quand elles prétendent que nous n'allons jamais y arriver. Alors, il y a des jours où l'on choisit de s'écouter et de se faire confiance. On décide de suivre son sentiment, sa façon à soi d'être parent, avec cet enfant-là que nous avons pris le temps d'observer et d'apprivoiser. « Moi je crois que c'est bien ainsi, c'est bien d'essayer de cette façon. Allons-y, mon bébé ! » Et nous sommes alors attentifs à ce que cela donne.



# SE LAISSER ALLER À PENSER BÉBÉ, PARLER BÉBÉ

Pour nous ajuster aux demandes de notre bébé, nous devons lui faire une place dans notre propre pensée. Cela passe par des mouvements intérieurs qui nous font sentir ce qu'il vit. Les traces que nous avons gardées de notre propre enfance nous font pressentir son besoin d'appui et de sécurité, de stabilité et de prévisibilité. À ce moment de sa vie, le bébé n'a pas encore conscience d'être une personne. La façon dont le soleil éclaire sa chambre, l'odeur de cumin qui se dégage de la cuisine, la radio des voisins, beaucoup de petites choses de son environnement participent à son sentiment d'exister. Tout changement de lieu ou de climat émotionnel peut l'inquiéter, il perd alors sa sensation d'unité. Lui parler de ce qu'il vit le rassure. Il ne saisit pas tous les mots mais comprend très bien le sens qui court sous les mots. D'ailleurs, au contact d'un bébé, les hommes comme les femmes prennent une voix plus haute et chantante, animée, comme pour capter son attention, avec une note de fin pour lui dire « OK, j'ai fini ».



Bébé s'exprime, lui aussi, de toutes sortes de façons. D'abord avec ses cris. Puis en pointant les objets de son doigt pour attirer notre attention, ou en faisant des mimiques pour partager ses émotions. Il parle avec son corps, avec ses problèmes de sommeil, d'alimentation, d'agitation. Avec les petites secousses de son menton pour signifier « Je suis KO, débordé, consolez-moi ou laissez-moi dormir ! » Avec la couleur de sa peau qui change ou les régurgitations qui disent qu'il en a trop. Certains bébés dorment beaucoup trop, c'est leur façon de se mettre en retrait par rapport aux épreuves qui leur sont imposées. Parfois c'est ainsi qu'un bébé nous indique qu'il est déprimé, qu'il perd le goût de vivre. Une manière de demander de l'aide quand il perd de sa vitalité.

# OH INQUIÉTUDE, QUAND TU NOUS TIENS



Parfois, nous sommes inquiets à propos de notre enfant.  
« Pourquoi ne tient-il pas encore assis ? Est-ce normal qu'il ne me regarde pas quand je l'appelle ? J'ai l'impression qu'il ne nous entend pas... » Il est fréquent que notre insécurité de jeune parent vienne nourrir des inquiétudes sans fondement. Il arrive aussi que des signes

d'inquiétude nous soient relayés par des professionnels qui accompagnent notre enfant. « À la crèche, on dit qu'il dort beaucoup trop... » Trop sage, trop irritable, trop mou ; comment savoir si notre enfant va bien ? Quoi qu'il en soit, cette période entre 0 et 2 ans est une phase tellement essentielle et si sensible de développement que nous avons bien raison d'y être attentifs. Si nous nous posons des questions ou si nous avons le sentiment que quelque chose ne tourne pas rond, le mieux c'est d'en parler avec un professionnel. Le pédiatre, la consultation ONE, le médecin de famille sont là pour accueillir nos questions et s'assurer que le développement de notre bébé se passe au mieux. Cette consultation permettra de prendre en compte les éventuels problèmes et d'apporter à l'enfant l'aide dont il a besoin. S'il s'avère que tout va bien, c'est le cœur plus léger que nous pourrons continuer d'accueillir les progrès de notre tout-petit.



Lorsqu'on crie, frappe et casse des choses, la ligne rouge est franchie. Les gestes sont devenus notre mode d'expression. Nous pouvons être dangereux pour notre bébé. De même si l'on a laissé l'enfant sans surveillance ou qu'on réalise soudain qu'on l'a « oublié » momentanément quelque part. Nous sommes alors pétrifiés par la honte. On se déteste, on croit lire le reproche dans le regard de notre propre enfant. On a si peur de soi-même qu'il devient difficile de penser positivement son rôle de parent. À moins de faire l'autruche, il est alors urgent de faire appel à une personne de confiance, avec qui nous tenterons de comprendre ce qui se passe, pour protéger l'enfant de nos impulsions. De nombreux dispositifs de soins sont là pour aider les parents. Et en cas d'urgence, la garde pédiatrique de l'hôpital et les écoutes téléphoniques (Télé Accueil 107) restent disponibles à toute heure, jour et nuit. Quand on sent ses propres limites bientôt atteintes, le plus difficile est de dépasser la culpabilité et d'oser briser le silence. Appeler quelqu'un de confiance, ne pas rester seul avec le bébé aux heures difficiles ou le confier à une personne fiable sont autant de moyens pour prendre du recul, respirer, souffler, s'apaiser et envisager d'autres façons de réagir.





# SACRÉ SOMMEIL

Normal que notre petit ne fasse pas encore ses nuits. Les six premières semaines, un bébé dort beaucoup mais confond jour et nuit. Pour tenir bon, inutile de vouloir en faire trop. L'idéal est de dormir en même temps que lui. Et de savoir que cela va évoluer car le sommeil du nouveau-né n'est pas celui du petit de 1 an ou de 18 mois. Passée

cette première période durant laquelle il est si important de sécuriser le nouveau-né par notre proximité sensorielle, vient le temps des rituels d'horaire et d'endormissement qui rendront les rythmes plus prévisibles. Bébé devra alors apprendre à s'endormir seul afin de pouvoir se passer de ses parents pour se rendormir.



À 1 an, un enfant continue en effet à se réveiller plusieurs fois par nuit mais il est capable de rester seul jusqu'à glisser dans le prochain « train de sommeil ». Ensuite, ses nouvelles expériences motrices, relationnelles et ses élans d'autonomie peuvent le conduire à un sommeil très agité, où il rêve de ses exploits et « digère » désirs, frustrations et angoisses du jour. Souvent l'enfant remue alors dans son lit, ses yeux bougent. On croit qu'il est éveillé. Mais non, il dort. Pour respecter ses rythmes et lui permettre de rester endormi, autant ne pas interrompre cette phase de sommeil. Assurons-nous simplement que tout va bien et rassurons-le doucement, sans le prendre dans nos bras ni le réveiller.

Autant savoir que la télévision excite plus qu'elle n'apaise l'enfant. Elle n'aide pas au sommeil. Le calme, un climat d'affection paisible, des petites habitudes, une histoire, une chanson composent la recette magique pour aller au lit. Seuls les parents peuvent apprendre à leur enfant combien le « dodo » est un ami précieux qui permet de grandir, recharger ses batteries, être joyeux.



## COUP DE BLUES

Tout va bien, Bébé est en bonne santé et grandit bien. Et pourtant, nous nous

sentons si triste. On a le sentiment de ne pas y arriver. Bien entendu, la fatigue y est pour quelque chose. Enfiler des semaines ou des mois de mauvais sommeil épuise tous les jeunes parents. La solitude aussi est éprouvante. C'est le mauvais côté du congé de maternité, qui contraint à rester seule toute la journée à la maison, parfois sans voir ni parler à personne d'autre qu'à son bébé. Comment faire comprendre à notre conjoint que nous avons besoin d'attention, d'aide concrète, d'air ? Alors parfois, c'est comme une vague qui nous emporte au milieu de sanglots, de cris et de disputes, une envie de partir, de dormir. Les papas, non plus, n'y échappent pas. Ils ont alors tendance à se réfugier dans leur bulle. Les premières semaines après la naissance sont éprouvantes pour le couple et pour chacun. Accueillir ces moments de vague à l'âme et les partager avec une oreille attentive, une amie ou un proche, un professionnel, dire à quel point on avait imaginé autre chose du rôle de parent redonnent souvent confiance. Mais s'il arrive qu'en nous les nuages restent gris, l'accompagnement d'un médecin ou d'un psy nous aidera à poursuivre la route.

## QUAND UN DES PARENTS EST EN SOUFFRANCE

Quand nous souffrons ou

qu'un de nos parents a souffert de difficultés psychologiques ou de maladie mentale, quantité de questions nous animent : quelles conséquences pour notre enfant ? Va-t-on lui transmettre angoisses, dépression, variations d'humeur ? Serons-nous capable de nous occuper de lui alors qu'il est déjà si difficile de vivre et de prendre soin de nous-même ? Parfois, c'est notre conjoint(e) qui est malade. Quand il n'est pas ajusté aux besoins de l'enfant, nous trouvons risqué de le lui confier. La prise de médicaments, l'addiction, la souffrance psychique peuvent empêcher un adulte d'exercer de manière fiable ses fonctions parentales au quotidien. La question se pose avec plus de force encore en cas de séparation. Pour grandir, un enfant a besoin d'être et de se sentir en sécurité, dans un environnement prévisible et ajusté à ses besoins. Si nous avons des doutes sur nous-même ou sur un proche parent, parlons-en à notre médecin de famille ou à des professionnels de la santé mentale. Ils réfléchiront avec nous à la place que chaque parent peut assumer et accompagneront l'enfant dans sa rencontre avec son parent souffrant.



# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANT EN ÉVEIL

Smartphones, tablettes, télévisions... Difficile de résister à tous ces écrans ! Alors que nous pouvions penser qu'ils allaient éveiller la curiosité de l'enfant, les experts ont maintenant pu déterminer de façon unanime que les écrans retardent le développement du bébé. Le tout-petit qui regarde la télévision, même les programmes soi-disant adaptés aux bébés, a des retards de langage. Son développement moteur et cognitif est ralenti. Face à l'écran, dans son relax, le bébé se trouve prisonnier en position de passivité. Obligé d'absorber ce qui lui est ainsi imposé, il ne peut pas se laisser aller à la rêverie, à l'imagination et à l'action motrice qui lui sont si nécessaires pour développer sa pensée, sa créativité et sa capacité d'être seul. Il a alors du mal à faire face à l'ennui et à s'endormir. Plus que nous, Bébé est comme une pile électrique qui se charge de l'excitation produite par le son, les images, la lumière dégagés par les écrans qui l'hypnotisent littéralement. De plus, si l'enfant sourit au présentateur ou au personnage de dessin animé, personne ne lui répond.

Pour bien grandir, rien de mieux que de bouger avec tout son corps, sa bouche, ses dix doigts, ses deux pieds, porter les objets à sa bouche, toucher, flairer, tirer, rouler, palper, attraper, papoter, chanter, faire des expériences relationnelles avec de vraies personnes qui sont bien là, attentives à l'enfant. Si les écrans sont allumés, restons attentif à notre enfant : mettons-le à l'abri de ceux-ci, diminuons le son, ne le laissons jamais seul face à la télévision... Dur, dur à faire, mais le meilleur pour l'enfant c'est « Pas de télévision avant l'âge de 3 ans ».



# COMPOSER AVEC L'AMBIVALENCE ET LA HAINE

Fatigués, excédés, découragés, chacun de nous a eu des sentiments négatifs à l'égard de son petit. Le jour où il nous en a fait voir de toutes les couleurs, nous aimerions le ramener « au service après-vente » ou nous transformerions bien ce bébé hurleur, colérique, pot de colle en « chair à saucisse ». Amour, détestation, rejet, frustration, passion... Ces intenses mélanges de mouvements émotionnels nous bouleversent. Et c'est animé de tout cela que nous devons nous occuper de Bébé, l'aimer tout entier et supporter les attaques qu'il nous fait subir. Et, en plus, sans (trop) lui en vouloir... Car c'est bien ce qui sépare un enfant d'un parent : aucun bébé ne peut réaliser ce qu'il fait endurer à ses parents. Nous non plus, enfant, nous n'en avons aucune conscience.



Souvent ces sentiments négatifs ne sont que passagers et fugaces mais parfois, cela ne passe pas. Certaines mamans ne ressentent rien, voire même éprouvent de l'aversion pour leur bébé. Parce que l'accouchement ou la grossesse a été une terrible épreuve ; parce qu'elles ne veulent pas de cet enfant ou se trouvent seules à l'éduquer ; parce que ce bébé est si différent de l'enfant rêvé ou qu'il leur reste si étrange. Étranger à elles-mêmes, elles le regardent comme un Alien. Prises dans ces mouvements de rejet ou de désamour, nous devons pouvoir compter sur des professionnels. Car comment s'occuper du bébé avec de tels ressentis et cette angoisse à fleur de peau ? Comment satisfaire ce besoin vital qu'a le bébé de se voir briller dans les yeux de la personne qui s'occupe de lui, d'être investi par elle et de pouvoir l'investir réciproquement ?

# AIMER DIFFÉREMMENT

Impossible d'aimer chacun de nos enfants exactement de la même façon. D'ailleurs, il n'est pas question d'aimer plus ou moins. On aime différemment tout nouvel enfant. Chacun a son caractère et arrive à un moment singulier de notre vie personnelle, familiale et de couple. Garçon ou fille, aîné ou cadet, il éveille en nous des attentes, des espoirs distincts, en résonance avec notre propre expérience d'enfant. Ajoutez une pièce dans une famille, et voilà qu'il faut tout redessiner. Quand on accueille le nouveau-né, les petits deviennent des « grands », le cadet devient l'enfant « du milieu ». Jalousie et rivalité sont incontournables. L'enfant a toujours un vécu d'injustice quand il doit partager ses parents tandis qu'il désire les avoir pour lui seul. Qui n'a pas vécu ces jalousies ou bagarres féroces ? Pour ne pas attiser les rivalités, nous devons veiller à être juste, équitable, dans la distribution de notre amour, du temps et des choses matérielles que nous accordons à chaque enfant. Nous rassurons chacun sur la place et l'amour que nous lui accordons.

Confier le bébé à quelqu'un permet d'accorder du temps aux « grands ». D'autres fois, c'est le plus jeune qui aura besoin que nous lui donnions attention et présence. Il arrive que nos petits aînés régressent, comme s'il fallait faire le bébé pour continuer d'être choyé. Ils nous sollicitent par leurs appels incessants ou leurs bêtises. À nous de les rassurer, en leur disant combien on a adoré le temps où ils étaient bébés, mais que nous les aimons maintenant tels qu'ils sont, grandissant. Chacun expérimentera alors le fait d'être digne d'attention, de vivre le sentiment de justice et le plaisir partagé d'être ensemble.





## QUAND ON A PERDU SA MÈRE

Nous avons tous partagé « un corps pour deux » avec une maman, une mère biologique pendant le temps prénatal, jusqu'à la séparation de la naissance. Certains ne poursuivront pas plus loin leur vie avec cette maman de naissance. Il se peut qu'elle soit décédée, qu'elle ait laissé son enfant en adoption ou l'ai porté pour d'autres parents, comme c'est le cas des grossesses pour autrui. Comment faire avec cette absence ? Quelles traces gardons-nous de ces vécus fœtaux, de ces odeurs, voix, contacts, mouvements de portage qui animent les tout premiers instants de vie ? Enfouis dans les couches profondes de notre mémoire sensorielle, sensitive, ces vécus se trouvent réveillés par l'intimité du contact avec Bébé. Certains parents éprouvent alors le besoin de se faire raconter le récit de leurs premiers instants de vie partagée, ce qui les laisse emplis de tristesse, de colère ou de nostalgie.

L'entourage familial, le dossier médical ou social, donne parfois accès à quelques bouts d'histoire avec lesquels ils cherchent à réécire ce premier chapitre de leur propre vie, pour accueillir plus paisiblement leur enfant malgré ce manque inscrit en eux.



## BRICOLER MATERNITÉ ET PROFESSION



Pas facile de combiner maternité et profession... Inévitables tiraillements. Partagées entre monde professionnel et monde « bébé », nous composons avec des ambiances et rythmes de vie différents. En sortant du travail, nous passons de la vitesse supersonique à celle de l'escargot : regarder les fourmis sur le trottoir, cueillir des pâquerettes... les petites choses si lentes et pourtant si essentielles de la vie. Si les unes ne peuvent débrayer et maintiennent le rythme soutenu d'une double journée sans pause, d'autres se resourcent différemment dans les deux lieux. Parfois on voudrait travailler mais on n'a pas la liberté de chercher un emploi ; parfois, on retarde la venue du premier enfant pour sécuriser son job. On n'a pas toujours le choix... Et voilà que Bébé n'est pas encore né qu'il faut déjà lui trouver une place dans une crèche ou chez une gardienne. À peine le rythme de croisière trouvé nous devons déjà envisager de nous séparer de lui pour reprendre le travail. Des parents regrettent que leur petit passe plus de temps avec les puéricultrices qu'en famille, tandis que d'autres sont soulagés de retrouver vie professionnelle, collègues et projets qui leur ont tant manqué.

# ATTENDS, ATTENDS, ATTENDS

Qu'on soit papa ou maman, nous sommes tout à coup étonnés de supporter tant de frustrations : faire passer les besoins du bébé avant les nôtres, se lever la nuit ou au petit matin alors qu'on adorait rester tard sous la couette... Pendant des semaines, on veut tout bien faire pour Sa Majesté le Bébé. On passe beaucoup de temps à attendre : son réveil, la fin du goûter, le rendez-vous à la consultation, qu'il ait ramassé son jouet, fini sa colère. Après quelque temps, nous comprenons qu'il peut se débrouiller un peu seul, que nous ne sommes pas parfaits, que ce n'est pas si mal si les choses ne vont pas toujours comme il veut.

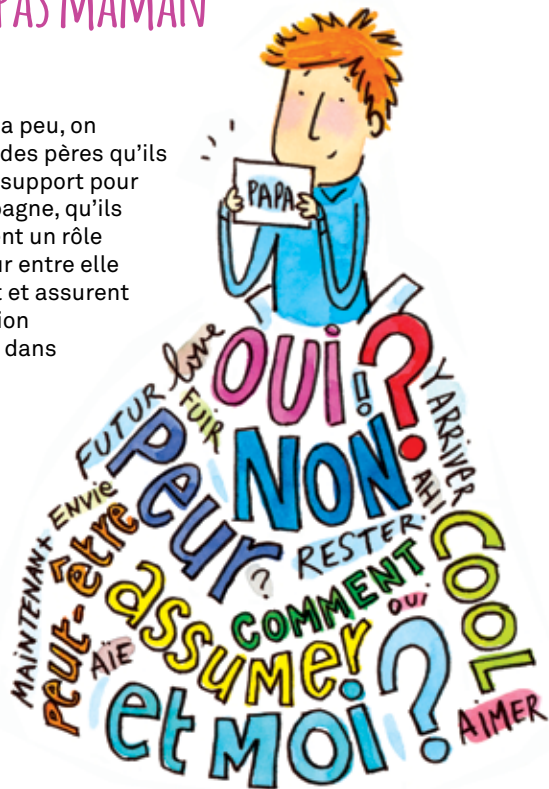


On attend qu'il grandisse, qu'il apprenne à se débrouiller, qu'il comprenne ce que nous lui disons. Alors, nous l'invitons à attendre à son tour et à supporter les petites frustrations liées à la vie qui va. Attendre d'être pris dans les bras, de recevoir son biberon, d'être sorti du siège auto... Patienter qu'on lui récupère sa tétine, que Papa et Maman aient fini de parler à eux deux... Ces expériences de tolérance à la frustration, éprouvées ensemble, au travers des petits événements de la vie, nous permettront bientôt de poser à notre enfant les limites et les règles éducatives dont il a besoin. Et nous serons prêts à faire face, avec lui, aux grandes crises d'autonomie qui ne manqueront pas de surgir vers ses 2 ans.



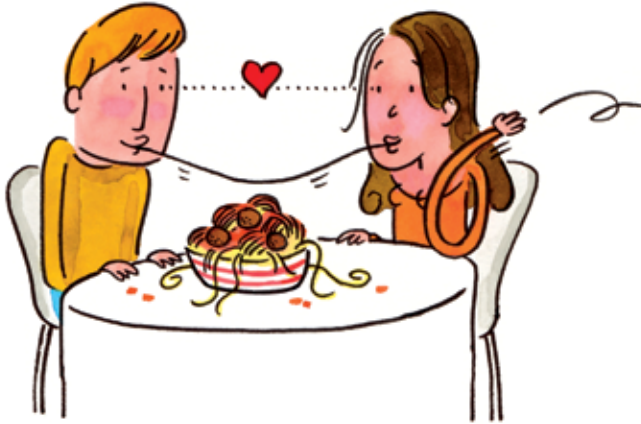
# PAPA, PAS MAMAN

Jusqu'il y a peu, on attendait des pères qu'ils soient un support pour leur compagne, qu'ils remplissent un rôle séparateur entre elle et l'enfant et assurent une fonction d'autorité dans la famille.



Mais ces derniers temps, nous autres pères avons pris plaisir à pouponner et nous aimons les échanges tendres et affectueux avec nos tout-petits. Nous changeons les couches, donnons le biberon. Nous nous levons la nuit, câlinons et jouons avec le bébé. Parfois, nous décidons de rester à la maison pour garder l'enfant, tandis que notre femme retourne au travail. D'inexistants dans les premiers mois de vie de l'enfant, nous sommes devenus très présents. Même pendant la grossesse, on nous demande d'être là : à l'échographie, à l'accouchement, aux séances d'haptonomie et de peau-à-peau avec le bébé... Certains adorent, d'autres disent qu'on leur met la pression. Il y en a même que ça affole.

Mais pourquoi diable ne nous demande-t-on pas plus souvent notre avis ? Peut-être avons-nous une autre façon de concevoir la manière d'être un bon compagnon. Peut-être préférons-nous devenir père autrement qu'en étant comme une seconde maman. Et si l'on nous demandait comment nous vivons tout cela ? Comment nous imaginons apporter notre soutien pendant l'accouchement et les premières semaines ? Et si on se souciait de nos interrogations ? Si on nous posait la question de savoir quelles émotions nous animent dans ce grand chambardement ?



## ET LA VIE DE COUPLE DANS TOUT ÇA ?

Sexualité et bébé ne font pas toujours bon ménage. Si certains couples connaissent un désir sexuel plus fort, beaucoup d'autres délaissent toute relation sexuelle. Pourquoi une telle baisse de libido ?

Inconfort de la grossesse, fatigue et réveils nocturnes n'aident pas le couple à se retrouver... Nous avons besoin de temps pour quitter notre nouveau corps de mère et intégrer l'expérience de la maternité avant de redevenir des amantes. Certaines d'entre nous attendent de retrouver leur corps « d'avant », sont gênées par une trace d'épisiotomie, de césarienne, par des kilos superflus ou par l'allaitement. À moins qu'elles ne se plaisent plus ou ne plaisent plus...

Il arrive aussi que Bébé occupe tout l'espace de nos pensées. Les premiers mois de sa vie sont éprouvants pour le couple. Les relations sont à réinventer, la sexualité se transforme. Au début, l'amour conjugal peut prendre l'allure de petits gestes. Parfois de tendresse, quand on craque de voir notre conjoint babiller avec notre petit. À un moment ou à un autre, il faudra cependant replacer les frontières de l'intimité en enlevant les affaires du bébé de la chambre conjugale, en l'aidant à attendre que ses parents aient fini de se parler ou câliner, en introduisant des rythmes de sommeil qui préservent la vie du couple, en le confiant à une tante, une nièce...

## DES FONDATIONS POUR S'ÉLANCER

Le petit a un besoin vital d'être porté. In utero, il se love contre la paroi utérine et fait ses premières expériences bercé par le mouvement maternel. À la naissance, il aime être emmailloté et porté. Il cherche des points d'appui contre les bords de son lit. Prolongeant ce besoin d'enveloppement et de contact sécurisants, les rythmes et rituels introduisent de la sécurité. Ils inscrivent l'enfant dans un cycle quotidien mélodique répétitif, fondation grâce à laquelle le bébé découvre, sans trop d'angoisse, l'inattendu et l'imprévisible.

Ces petites surprises qui chatouillent son âme éveillent alors sa pensée naissante. Ainsi assuré, Bébé va à l'abordage de la vie. Il étend son terrain de jeu. Et quel abordage ! Ses progrès moteurs l'amènent à montrer, prendre, bouger, marcher. Le voici qui veut diriger le monde, encouragé par ses parents ravis de tels progrès. Tout à coup, Bébé en fait un peu trop. Il se met en danger, ne pense pas à son entourage, fait mal, ne parvient plus à se calmer...

Pour la première fois, Papa et Maman font la « grosse voix ». Ils se fâchent, lui demandent d'arrêter, de faire attention aux autres. En apprenant à contrôler ses impulsions, à limiter ses désirs et à se garder de nuire tant à lui-même qu'à ses proches, l'enfant entre alors dans une étape décisive de son développement social. C'est également grâce à ces premiers progrès qu'il sera physiquement et psychiquement prêt à apprendre la propreté vers la fin de sa seconde ou le début de sa troisième année.



# QUAND LE DEUIL PLOMBE LA VIE

Au moment de donner la vie, nous pouvons être touchés par un deuil ou la maladie grave d'un proche. La joie de la naissance se mêle à la tristesse, la colère, la perte.

Pour les parents qui ont perdu précédemment un bébé, les choses sont également très compliquées. Ils sont aux prises avec la culpabilité de faire place à un autre enfant qui dépassera un jour en âge celui qui est décédé. Longtemps, les parents portent simultanément un investissement presque identique à l'enfant vivant et à l'enfant perdu. Il leur semble intolérable que leur entourage mette à l'honneur le bébé vivant, au détriment de l'autre.



Les proches croient que parce que Bébé est là, tout va. Or il n'en est rien. De ne pouvoir être partagées, les émotions continuent de vibrer en silence, risquant de se geler en un inaccessible noyau de tristesse. Comment garder ouvert ce temps du deuil pour qu'il fasse son chemin ? Écriture d'un carnet personnel, dessin, musique, méditation, marche, groupe de parole ; chacun trouve sa voie.

La proximité du bébé peut aussi réveiller d'autres deuils éprouvés quand le parent était lui-même bébé ; une mère décédée en couches, un père parti du foyer, le décès d'un frère. La perte est parfois si forte qu'elle menace d'emporter la vitalité des adultes, tellement nécessaire à leur bébé. Comment rendre intelligible à l'enfant, à la mesure de ses moyens, ce qu'il perçoit indistinctement de nos émotions, ce qui court sous le timbre de notre voix, dans notre portage, nos tensions, notre odeur ?

Quand un décès côtoie une naissance, il est important de trouver la manière, parfois l'aide pour permettre à chacun d'avoir sa place. Les défunts avec les défunts bien amarrés à la mémoire et la parole des vivants. Et les vivants avec les vivants, de façon à bien ancrer le nouveau-né dans le désir de vivre qui pulse en lui.

# SEVRAGE, SÉPARATION ET PROGRESSION

Dès sa naissance, Bébé prend place dans la société humaine qui l'accueille. Tout l'invite à développer des liens jusqu'à ce qu'il puisse quitter père et mère, le confort de sa maisonnée et vivre sa vie.

Pour qu'il prenne un jour cet envol, ses parents doivent lui assurer protection et sécurité tant physique qu'affective, lui faire découvrir le monde et lui apprendre à se débrouiller progressivement seul.

Chaque période de découverte s'accompagne d'un temps de « sevrage », ce cap où l'enfant est privé des facilités et plaisirs liés à un stade antérieur de son développement et où il est invité à progresser. Ainsi en sevrant l'enfant du lait maternel et du biberon, on lui propose de passer à d'autres nourritures, textures, couleurs et saveurs qui lui permettent de goûter la cuisine familiale et s'initier aux rituels de la table partagée.



Invité progressivement à libérer sa motricité, Bébé prend des objets, les manipule, se roule sur le sol, crapahute et fait ses premiers pas. Il découvre ainsi peu à peu combien le monde est vaste.

Parfois, le bébé est pressé de goûter à autre chose et donne le rythme du sevrage : un jour, c'est lui qui ne veut plus du sein. À moins que nous devions l'encourager avec insistance à franchir une nouvelle étape. « Fini, la tétine ! » : nous l'amenons à trouver d'autres voies d'apaisement que le suçotement ; nous valorisons qu'il se fasse comprendre avec des mots.

Chaque sevrage est un deuil où peu à peu l'état « bébé » s'en va à jamais ; c'est aussi la promesse de grandir et de conquérir de nouvelles choses. « Comme tu es grand, je suis fière de toi ! »

L'éloignement du corps maternel est une invitation faite à l'enfant de quitter son état de dépendance.

Pour cela, les parents doivent, eux aussi, accepter cette séparation et investir d'autres manières d'être en famille. Au sortir de la bulle « bébé », ils reprennent plus intensément leur vie d'adulte, d'homme et de femme. Ça fait du bien de sortir du monde des couches, des biberons, des nuits agitées.



# À LA CRÈCHE

Un beau jour, voici venu le moment de nous séparer après plusieurs mois de présence mutuelle. Voici qu'arrive l'entrée en crèche, si souvent source d'inquiétude et de tristesse. Comment se débrouillera-t-il dans ce nouvel environnement ? Comment supporterons-nous qu'il passe la majeure partie de sa journée sans nous ? Pour confier notre trésor, nous avons besoin de faire confiance aux puéricultrices et de nous sentir respecté comme parent. Elles aussi ont besoin de se sentir respectées dans leur capacité d'accueil. À nous de les guider dans la rencontre avec notre enfant afin que chacun apprivoise l'autre.

Quand tout se passe bien, Bébé s'installe dans son nouveau lieu et expérimente la continuité entre la maison et la crèche. La « mêmeté » de l'équipe, des odeurs, des objets, des décors, des rythmes, puis la présence de petits copains et copines l'aident.



Par ailleurs, cette vie en communauté, l'obligation de partager, d'attendre... marquent un début important dans sa socialisation.

Ce passage s'avère plus difficile vers les 8 mois quand l'enfant traverse cette phase angoissante de la peur de l'étranger. Il a alors davantage besoin d'éprouver la fiabilité des adultes, d'être assuré qu'il n'est pas abandonné, que son parent viendra le rechercher, qu'il n'a pas disparu.

À la continuité de l'odeur et du toucher de son doudou, au passage de relais de confiance entre les adultes, s'ajoute le pouvoir des mots. Nous lui disons de quoi va être faite sa journée, quand et qui viendra le rechercher, que nous pensons à lui. Bébé peut alors anticiper ce qui lui arrive et y faire face. En grandissant, notre enfant nous montre qu'il peut se débrouiller, trouver ses propres solutions en notre absence. Nous réalisons qu'il a des ressources personnelles et nous apprenons à lui faire confiance.



## NON, NON, NON... REDOUTABLES 18 MOIS

En quelques semaines, voici notre bébé transformé en une petite personne qui dit avec force ce qu'elle veut et ne veut pas. Tel un bulldozer, il passe au-delà des limites tracées et pique des colères théâtrales qui font souffrir tout le monde. « Pas manger, pas les chaussettes, pas à bras, pas faire dodo, non pas papa, moi tout seul »...

Ce NON à tout bout de champ est-ce simplement par plaisir de dire NOooooonNNN ? Pour affirmer son désir d'autonomie ? Ou pour éprouver nos accords et désaccords entre parents, entre adultes ? À cet âge-là, vouloir l'inverse de nous semble son jeu préféré, une partie que nous ne pouvons hélas pas éviter de jouer avec lui. En effet, il lui faut passer par cette affirmation de toute-puissance. Notre capacité à la supporter va l'aider à s'en dégager et à acquérir davantage d'autonomie et de sociabilité.

Que faire quand la toute-puissance de notre petit nous confronte à notre propre sentiment d'impuissance ? Parfois, par désarroi, nous le contraignons par la force. Pour souffler, nous lui laissons tout faire, ou bien nous trouvons des solutions d'évitement du conflit. Mais ce petit a pourtant bien besoin de s'affronter à nous. Nos interventions éducatives lui apprennent à canaliser cette force désirante, si précieuse, qui jaillit comme la lave d'un volcan. Cette puissance réveille aussi notre propre feu intérieur, risquant de nous faire perdre notre position de parent. C'est alors qu'il faut sortir, respirer un bon coup, en parler à un autre adulte afin de retrouver nos moyens et donner à notre enfant, le plus calmement possible, les balises précises qui l'aideront à transformer bientôt ses incessants « non » en surprenants « oui » coopératifs.



## QUAND LES PARENTS SE SÉPARENT



Pris dans leur conflit conjugal, les parents contaminent souvent l'enfant de leurs émotions et mots haineux. Ne parvenant plus à penser à lui, ils lui imposent des choses insensées, comme de changer de crèche, de se séparer de Maman une semaine complète ou de ne plus voir du tout Papa. L'enfant en souffre terriblement et son développement en est entravé. Quand cela se passe mal, des professionnels peuvent être appelés à intervenir pour aider l'enfant et sa famille.

En cas de séparation, mieux vaut que les parents parviennent à garder Bébé au cœur de leurs préoccupations pour lui garantir la continuité et la prévisibilité d'environnement si indispensables à la construction de sa sécurité de base. Dans ce sens, les experts préconisent que l'enfant ait un seul lieu de vie et d'hébergement de nuit jusqu'à ses 2 ans, chez un seul parent, si possible la maman quand c'est elle qui s'en occupe depuis la naissance. Cette formule demande beaucoup à la maman qui doit alors limiter sa vie personnelle. Et cela coûte énormément au papa qui doit, lui, accepter de ne pas héberger l'enfant pendant tous ces mois. Cela les oblige également à s'organiser pour garantir les contacts réguliers, continus et progressifs du bébé avec l'autre parent et d'y faire référence autant que possible en paroles.

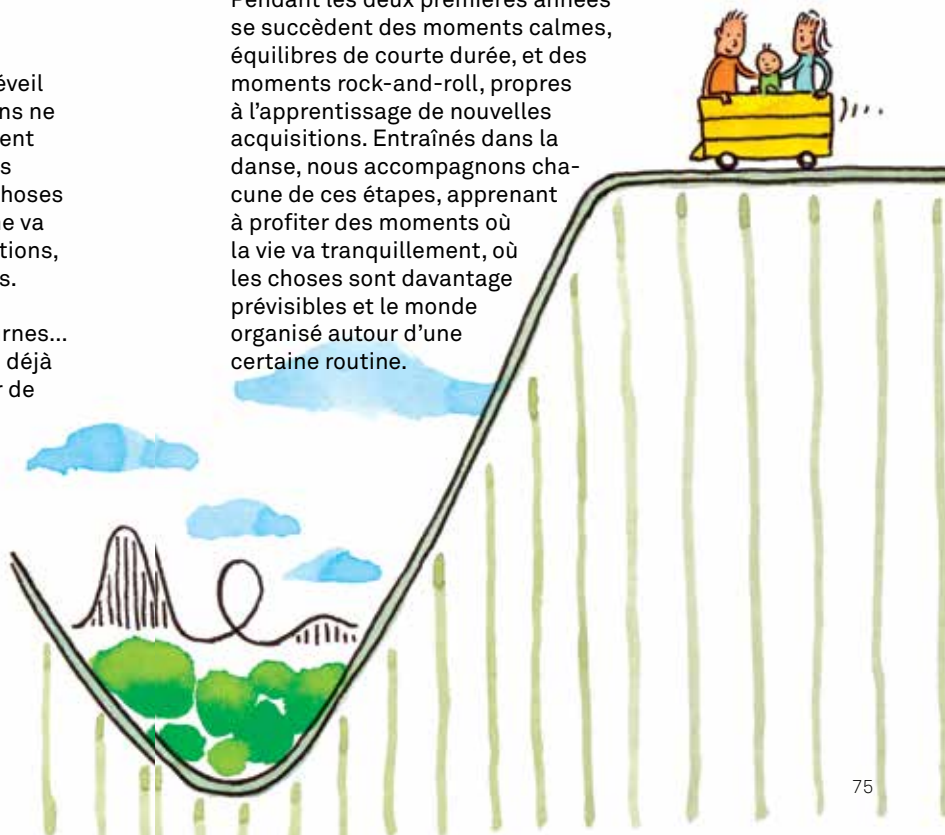
Même quand tout cela se passe assez bien, le passage des bras d'un parent à l'autre reste difficile. Cette épreuve de discontinuité est inquiétante pour le petit. Elle est également source d'angoisse pour les parents car ils se demandent s'ils peuvent se faire mutuellement confiance, s'ils sont sur la même longueur d'onde, si Bébé va se montrer heureux de les retrouver, ne pas les oublier, comment il va se débrouiller avec son autre parent... Mais quand le lien et la confiance ont été éprouvés par chacun, et une fois que le langage lui permet de s'exprimer davantage et de mieux comprendre ce qu'il vit, le petit commence à circuler plus aisément de chez son père à chez sa mère et vice versa.

# D'UN POINT D'ÉQUILIBRE À UN AUTRE

Au fil de ses premiers mois, les rythmes d'éveil et de sommeil du bébé, ses jeux, ses besoins ne cessent d'évoluer. Nous devons constamment nous adapter à ses nouveaux besoins, à ses nouvelles demandes. Les périodes où les choses s'organisent alternent avec celles où rien ne va plus... Quand on croit avoir trouvé des solutions, voici que surgissent de nouvelles questions. Premiers pleurs de frustration, débuts de douleurs dentaires, rêves et terreurs nocturnes... Quand l'allaitement fonctionne bien, il faut déjà apprendre à manger à la cuillère, découvrir de nouvelles textures. Alors qu'il commençait à explorer le monde en rampant, voilà que surgit la peur des étrangers qui le ramène effrayé dans nos bras. Un jour, il est pris de terreur à la vision de la baignoire qui se vide... Ou il hurle de voir sa mère disparaître derrière la porte. Mais c'est bien parce que notre enfant grandit qu'il prend conscience de l'intégrité de son corps, de l'absence, et en éprouve soudain de telles angoisses.

À nous de trouver les mots qui rassurent, pour qu'il comprenne qu'on est toujours là, qu'on arrive, qu'on ne l'abandonne pas, que maman continue d'exister même quand il ne la voit plus.

Pendant les deux premières années se succèdent des moments calmes, équilibres de courte durée, et des moments rock-and-roll, propres à l'apprentissage de nouvelles acquisitions. Entraînés dans la danse, nous accompagnons chacune de ces étapes, apprenant à profiter des moments où la vie va tranquillement, où les choses sont davantage prévisibles et le monde organisé autour d'une certaine routine.



## PENSER AU-DELÀ DE SON HORIZON



Tout d'un coup nous avons l'impression d'avoir pris de l'âge. Nous sommes habitués d'un tout nouveau sentiment de responsabilité qui nous fait voir les choses autrement. On pense à l'enfant. On pense pour l'enfant. On se met à la place de l'enfant. Là où il y a de la musique, nous l'entendons avec la sensibilité des oreilles du petit : « Ça va lui casser les oreilles, allons plus loin. » On réfléchit à nos choix de vie, on se projette dans l'avenir. Ce n'est plus nous qui sommes l'enfant, c'est lui, et cela nous pousse à réfléchir, en tant que parent, au delà de nos propres intérêts. Faire suivre sa grossesse, bien manger, être attentif aux produits toxiques... Se soucier des revenus, du logement... Conduire autrement, être plus prudent... Liées à ce sentiment de responsabilité, de soudaines inquiétudes surgissent. Heureusement, nous serons un peu plus à l'aise d'ici quelques mois.

## QUAND TOUT ROULE

Parce qu'il y a des jours où tout va parfaitement, tout roule. Papa et Maman forment une fine équipe et Bébé grandit magnifiquement. Il y a des jours où chacun se sent aimé et aimable, où chacun a sa place. Nous nous émerveillons alors de brouilles. Nous sommes dans la magie des petits instants, avec et autour de l'enfant. Ces jours-là, la vie est belle ; et alors jamais, au grand jamais, nous ne regrettons cette folie qui nous a pris, un jour, de devenir parent. Et ça, il ne fallait pas oublier de le dire...



## 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.

Une cartographie disponible sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be) vous aidera à trouver l'adresse d'un professionnel ou d'un organisme proche de chez vous.

Notamment :

- l'Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E)
- la Ligue des Familles
- les Services de santé mentale pour adultes et enfants
- les Équipes S.O.S. Enfants
- les Services de l'Aide à la Jeunesse (S.A.J.)
- Télé Accueil (107)
- sans oublier les haltes-garderies, les bébés-papotes, les maisons vertes
- ...

## LES AUTRES LIVRES DE YAPAKA

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

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

[yapaka.be](http://yapaka.be)



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles.