

Les Lois du parent bienveillant, serein et heureux



Amina-Karine KERMOUS du blog MamanSereine.com

Première partie: Règles pour ne pas perdre la tête



1. Détendez-vous

Qui sont les meilleurs parents que vous connaissez? Ceux qui ont la capacité apparemment instinctive de dire ou faire les choses qui vont avoir pour conséquence des enfants heureux, confiants et équilibrés? Vous êtes-vous déjà demandé ce qui les rend si bons dans ce domaine? Maintenant pensez à ceux qui selon vous s'en sortent le moins? Et pourquoi?

Tous les meilleurs parents que je connais ont un élément-clé en commun. **Ils sont détendus** en ce qui concerne leur relation avec leur situation de parent. Et les pires parents sont retenus par quelque chose. Peut-être qu'ils ne sont pas stressés quant à leur façon d'être parent (peut-être devraient-ils) mais ils sont retenus par quelque chose qui affecte leur capacité à être de bons parents.

Je connais des parents (je crois que j'en faisais un peu partie) qui sont obsédés par la propreté et le rangement. (Mon grand âgé de 21 ans appelait notre appartement l'appartement témoin!!! et je l'ai un jour entendu dire à un copain venu jouer avec lui "bienvenue au musée, attention, touche rien!). Ils ne supportent pas que les enfants laissent quelque chose sorti et pas à sa place ou s'ils font le moindre bazar (même s'il est prévu de ranger après). Cela rend impossible pour les enfants de se détendre ou s'amuser au cas où ils se feraient une tâche d'herbe sur les habits ou renverseraient la bouteille de ketchup. Dans une émission télé j'avais entendu un psy dire "les enfants ne se rappellent pas de la couche de poussière sur les meubles mais se rappellent du temps passé à jouer avec leur parents" et un jour où je parlais de ça avec une amie mon grand a senti le besoin d'ajouter "ou le temps non passé avec eux". Ça m'a fait très mal d'entendre ça mais c'était malheureusement vrai.

D'autres parents se sentent tellement en compétition quant à leurs enfants que ceux-ci ressentent une grosse pression à gagner la moindre partie de jeu ou match qu'ils jouent. D'autres parents s'inquiètent pour la moindre écorchure au genou de leur enfant. Je parie que vous connaissez plein d'exemples de ce genre de parents autour de vous.

D'un autre côté, les vraiment bons parents que je connais s'attendent à avoir des enfants bruyants, désordonnés, bougeons, chamailleurs, râleurs et couverts de boue. (J'ai encore du mal avec le "couvert de boue" mais je ne fais plus de grosses réactions à la moindre tâche). Ils l'acceptent sans sourciller. Ils savent qu'ils ont

18 ans pour changer leurs petites créatures en adultes respectables et sont en paix avec eux-mêmes. Pas de pression pour les faire agir comme des adultes, ils le feront quand ce sera le moment.

A dire vrai cette loi devient de plus en plus facile avec le temps (et quand on est un peu débordés comme moi avec 3 enfants en moins de 3 ans). Avec mes 3 petits, je savais que soit je continue sur ma lancée de maniaque et deviens folle ou rends fous les enfants soit je me fais une raison et fais le deuil de mon appartement témoin et ai en échange une maison remplie d'enfants heureux et parents sereins. Je disais cela devient plus facile avec le temps certes mais pas cela n'est pas vrai pour tout le monde. C'est beaucoup plus difficile de se détendre avec votre premier bébé qu'avec votre dernier adolescent quittant la maison. Avec les bébés, vous devez vous concentrer sur l'essentiel, un bébé en bonne santé qui n'a pas faim et se sent bien, et ne vous attardez pas trop sur le reste. Ce n'est pas très important si les habits ne sont pas bien boutonnés ou si vous n'avez pas eu le temps de le baigner aujourd'hui, ou si vous êtes partis en voyage sans rien prévoir pour eux pour dormir.

Le plus important est que vous arriviez à la fin de la journée, vous détendiez autour d'une tasse de thé ou café, vous félicitez mutuellement "Quelle journée! Ils sont toujours vivants alors on a dû faire quelque chose correctement".

Les vraiment bons parents que je connais s'attendent à avoir des enfants bruyants, désordonnés, bougeons, chamailleurs, râleurs et couverts de boue.

2. Personne n'est parfait

Avez-vous déjà pensé à quoi ça ressemblerait d'être un parent parfait? Eh bien, pensez-y maintenant. Imaginez que vos parents n'aient commis aucune bêtise quand vous grandissiez (et je parie que ce n'est pas le cas). Supposez qu'ils étaient les parents modèles, que votre mère avait toujours raison. Est-ce que ça semble amusant? Bien sûr que non.

Regardez, les enfants ont besoin de s'opposer à quelque chose quand ils grandissent. Ils ont besoin de blâmer quelqu'un, et j'ai bien peur que ce soit

votre job. Il se peut donc que vous leur donniez quelque raison de vous blâmer.

*Vos enfants vont vous blâmer pour quelque chose,
parce que c'est comme ça que ça marche*

Alors, qu'est-ce qu'il va se passer? Rien de cruel ou abusif bien sûr, vous avez besoin de trouver quelque chose qui n'est pas complètement déraisonnable et fait preuve d'un peu de fragilité humaine. Peut-être que vous avez un fusible plus court qu'il ne devrait. Peut-être que vous avez tendance à mettre un peu trop la pression sur eux? Cela pourrait-il être un peu maniaque quant à votre conception du rangement et de la propreté? Ou vous demandez-vous quelle meilleure compétence faut-il avoir? Pourquoi diable faudrait-il choisir? Vivez simplement avec vos imperfections, et alors vous n'aurez plus besoin de faire d'efforts. Il y a de grandes chances que vous ayez un ou deux traits de caractère imparfaits qui vont vous aider sur ce point.

Bien sûr cela ne signifie pas que tout est figé pour l'éternité, que vous ne devez pas chercher à améliorer vos compétences de parent. Cela signifie simplement que vous ne devez pas trop culpabiliser quand vous vous éloignez un peu des standards que vous vous êtes fixés. Après tout, quelle sorte d'exemple serait-ce pour vos enfants si vous ne vous trompiez jamais, ne serait-ce qu'un petit peu? Je ne rêverais pas de devoir vivre avec des parents comme ça, vos enfants non plus je pense.

Vos enfants vont vous blâmer pour quelque chose, parce que c'est comme ça que ça marche. Si vous étiez parfait, ils auraient toutes les raisons de vous blâmer pour ça. Vous ne pouvez pas gagner. Vous pouvez seulement espérer qu'éventuellement, en particulier s'ils deviennent parents eux-mêmes, ils en arriveront à voir qu'en fait ils devrait être contents que vous ne soyez pas parfait.

3. Sachez en quoi vous êtes doués.

Je connaissais un papa qui, quand ses enfants étaient jeunes, était jaloux des autres papas qui pouvaient jouer au foot des heures avec leurs enfants. (Ce n'est pas le cas de mon mari et j'espère qu'il ne transmettra pas son virus du foot à nos enfants). Ce papa ne pouvait pas jouer avec eux au foot plus de quelques minutes et à contrecœur. Ce n'était pas son truc.

Un autre papa avait construit une cabane dans les arbres pour son fils. ("Papa, pourquoi ne peut-on pas avoir la même?" diront d'autres enfants). Ou la maman qui a créé des chasses aux trésors compliquées et passionnantes. Ou celle qui a emmené sa fille à chaque séance de danse et qui semblait y prendre toujours autant de plaisir alors que d'autres... n'en pouvaient plus.

Vous m'avez comprise je pense. D'autres parents peuvent faire des choses que vous ne pouvez pas faire, c'est vrai mais il est aussi vrai que vous pouvez faire des choses qu'ils ne peuvent pas faire alors que vous trouvez ça naturel.

Par exemple, certains parents adorent lire à voix haute pour leurs enfants, en prenant soin d'y inclure tous les bruitages, cris, sons, voix, chuchotements nécessaires pour rendre l'histoire encore plus passionnante.

Ce papa qui ne n'aimait pas jouer au foot avec ses enfants le faisait quand-même parfois car il pensait qu'il devait le faire. Mais il ne le faisait pas de bon cœur et par conséquent ne pourra jamais faire déborder son enthousiasme sur les enfants. Ce même papa ne sait certainement pas lire les histoires aussi bien que l'autre papa ou préparer d'aussi bonnes pâtes à la bolognaise.

En vérité, les parents modèles savent en quoi ils sont bons. Ils n'abandonnent pas sur tout le reste mais ils utilisent leurs forces. S'ils sont nuls pour le football, ils lisent peut-être mieux les histoires ou font de meilleurs gâteaux ou sont plus patients avec leurs enfants quand ils apprennent quelque chose de nouveau ou savent mieux réparer les voitures ou partagent leur enthousiasme pour Star Wars, les motos ou Mon petit poney (je sais que pour celui-ci il faut travailler dur).

C'est important de savoir en quoi vous êtes bons et avoir confiance en vos forces. Ainsi, vous pouvez regarder d'autres parents faire des choses dont vous êtes incapables mais sans culpabiliser ou ressentir quelque faiblesse vous concernant. Après tout vous savez comme moi que ces parents ne savent pas tout faire non plus. A chaque fois que vous commencez à ressentir le moindre début de jalousie rappelez-vous en quoi vous êtes bons.

Les parents modèles n'abandonnent pas sur tout le reste mais ils utilisent leurs forces

4. N'importe quelle règle doit pouvoir être brisée de temps en temps

Nous savons tous que si vous êtes parents vous devez suivre des règles, des systèmes, de procédures et des règlements. Vous savez ce gens de règles : faites-les manger sain, ne les laissez pas veiller trop tard le soir, ne les laissez pas regarder la télé pendant des heures (ou pas du tout), ne les laissez pas dire des gros mots...

Ce que les parents modèles comprennent est qu'il y a très peu de règles que vous ne pouvez pas briser si vous avez une bonne raison. D'accord, vous êtes censés leur donner de la nourriture saine et les suivre les recommandations de "5 fruits et légumes par jour" mais quand vous rentrez à la maison fatigué après une longue journée dehors, ce n'est pas la fin du monde si vous leur donnez des poissons panés ce jour-là.

Il s'agit juste de se demander "que peut-il arriver de pire si j'enfreins cette règle?". Bien sûr, si vous enfoncez la règle de la ceinture en voiture, le pire peut être très grave, c'est donc de loin préférable de toujours la mettre. Mais si vous ne douchez pas les enfants un soir ou vous êtes épuisés, eh bien est-ce si grave que ça?

Rappelez-vous cette section concerne les règles pour ne pas perdre la tête. Et le but de cette règle est qu'il est plus important pour vos enfants d'avoir un parent sain d'esprit et détendu que de ne jamais manger de poissons panés. Certains parents se compliquent la vie en pensant qu'ils doivent obéir tous les jours et tout le temps à leurs règles. Ils s'auto-flagellent au moindre manquement.

Un jour, un couple avait décidé de faire une sortie avec leurs deux enfants de deux ans et quelques semaines. La sortie allait commencer par une promenade dans un train vapeur. Mais, une fois sur place, ils s'aperçurent que le "grand" n'avait pas de chaussures. Bien sûr, parmi leurs règles il y en avait une non formelle qui stipule qu'on ne sort pas sans chaussures. Ils avaient deux possibilités : laisser tomber la sortie ou continuer la journée pieds-nus. Le garçon, bien sûr, était d'avis de suivre cette solution et se dirigeait déjà vers le train.

Ensuite, cela avait pour conséquence soit de passer la journée à se le reprocher soit oublier ce détail et profiter de la journée quand même. Comme vous et moi savons, le seul choix de règles judicieux est de laisser courir. Soit, le garçon et ses parents passent une bonne journée dehors (pieds-nus pour l'enfant) soit les parents passent leur journée stressés et contrariés et gâchent la journée de leur enfant. Ceci est un exemple de journée où il vaut mieux enfreindre un règle (mais bien sûr ce jour-là mieux vaut ne pas enfreindre la règle de sauter le bain du soir aussi).

Donc la morale de l'histoire est : si vous insistez pour appliquer tout le temps toutes les règles alors vous enfreignez la règle numéro 4.

Comme vous le savez, le seul choix de règles judicieux est de laisser courir.

5. N'essayez pas de tout faire

Alors, que voulez-vous que votre enfant soit quand il sera grand? Ballerine? Scientifique? Footballeur professionnel? (je crois que c'est le vœu de mon mari) Acteur? Docteur? Dur de savoir quand ils sont jeunes donc vous pouvez garder toutes les options ouvertes en vous assurant qu'ils ont des cours particuliers dans tous les domaines qui les intéressent. Ainsi ils ne pourront pas vous reprocher qu'ils ont échoué car ils ont commencé trop tard.

Cela donne forcément un emploi du temps plutôt chargé. Football le lundi, théâtre le mardi, clarinette le mercredi et natation après la clarinette, le jeudi c'est la danse et le vendredi la gym et l'équitation le week-end. (Ne riez pas, je connaissais des enfants qui avaient ce genre d'emploi du temps). Et ça c'est pour un seul enfant, ça commence à devenir vraiment amusant (et cher) quand ils sont deux ou trois.

Ouah! Attendez un moment. On râte quelque chose. Quand vont-ils jouer dans le jardin? Quand vont-ils trouver leurs propres intérêts? Quand dans cette semaine chargée pourront-ils simplement feuilleter une bande dessinée, ou juste s'asseoir et contempler les nuages et ne penser à rien en particulier? Ce sont aussi des activités vitales pour un enfant.

Vous savez tous ces enfants dont la vie tourne autour de cours particuliers et

leçons en tout genre? Avez-vous déjà vu ce qui leur arrive quand vous leur demandez de s'occuper eux-mêmes quelques jours? Imaginez quand ils vont en vacances dans de superbes endroits calmes à la montagne, à la mer ou à la campagne. Ils n'ont aucune idée de comment s'amuser tout seul, ils n'ont jamais eu le temps d'y penser et d'apprendre à le faire. Cela va rendre leur vie d'adultes très difficile. Ils ne sauront même pas comment se détendre car personne ne leur a appris.

Pas de panique. Je ne suggère pas d'interdire à vos enfants toutes les activités extra-scolaires. Cela serait tout simplement stupide. Mais je suggère que vous les limitiez à deux activités par semaine. Et laissez-les choisir lesquelles. Ne les obligez pas à apprendre le violon car vous l'avez fait jeunes et avez adoré ça. Ou parce que vous n'avez jamais appris et auriez rêvé le faire. S'ils veulent faire quelque chose d'autre, ils doivent laisser tomber une activité. (Et oui ils peuvent abandonner la danse s'ils détestent ça même si la prof vous a dit que l'enfant était très doué).

Oui ils peuvent abandonner la danse s'ils détestent ça même si la prof vous a dit que l'enfant était très doué

Rappelez-vous de ces parents confiants et détendus de la règle numéro 1? Combien de ces parents emmènent leurs enfants à des activités tous les jours de la semaine? Aucun d'entre eux. Ils laissent leurs enfants avoir une ou deux activités par semaine, activités qui intéressent vraiment l'enfant et le reste de la semaine ils les laissent jouer à se déguiser, faire des puzzles, se salir dans la boue, fabriquer des trucs avec des boîtes vides de céréales, observer les insectes dans le jardin, aligner tous leurs dinosaures, lire des livres qui sont pour des plus petits que leur âge, et faire toutes ces choses que les enfants sont supposés faire et pendant ce temps vous avez la paix.

6. Vous n'avez pas besoin de suivre tous les conseils qu'on vous donne (y compris celui-ci)

Qu'est-ce que votre mère vous a dit? Vous devez faire rotter le bébé chaque 10 minutes quand ils mangent. Oh, votre belle-mère vous a conseillé de ne pas acheter des vêtements qui couvrent la tête. Et bien sûr votre meilleur ami vous a conseillé de ne pas avoir de couffin. Bie que votre beau-frère ait dit que le leur avait sauvé la vie de leur enfant... aaargh!

Et ce n'est que le début. Le nombre de conseils que vous recevez quand vous avez un nouveau bébé est terrifiant. Et 18 ans plus tard, il n'y a pas de raison que ça cesse: " Oh, vous ne voulez pas qu'ils aillent à l'université. Perte de temps, dites-leur plutôt d'aller chercher un travail". Ou "Arrangez-vous pour qu'ils quittent la maison maintenant qu'ils ont 18 ans ou ils vont y rester jusqu'à leurs 30 ans" ou "Ne leur achetez pas une voiture, laissez-les économiser et se la payer eux-mêmes, c'est ce qu'on a fait".

Il n'y a qu'une personne que vous devez vraiment écouter : vous-mêmes. Et si vous êtes en couple, il peut être judicieux de prendre son avis en considération. Mais arrêtez-vous là car sinon cela risque de vous rendre fou/folle. Et vous êtes censés ne pas perdre la tête rappelez-vous.

Je ne dis pas que vous ne devez pas écouter du tout ce que les gens ont à vous dire s'ils en ont envie. Il se peut que vous trouviez 2 ou 3 trucs ou astuces utiles. Mais même s'ils ont raison, vous n'êtes pas obligés de faire ce qu'ils vous disent. Ce n'est pas parce qu'une approche particulière, une ruse, un équipement particulier, un système électronique ou n'importe quoi d'autre marche pour quelqu'un d'autre que ça marchera pour vous aussi. Tous les enfants sont différents et tous les parents aussi, il y a donc peu de chance que leur conseil soit complètement adapté à vous et votre enfant.

Ce n'est pas parce qu'une approche particulière marche pour quelqu'un d'autre que ça marchera pour vous aussi.

J'ai entendu un jour une dame demander conseil sur s'il fallait qu'elle essaie de trouver une routine pour sa fille quant aux horaires de sieste, repas et coucher. Ce n'était pas utile de demander. C'est une dame très ordonnée, précise et organisée et tombe vite dans le stress quand les choses ne se déroulent pas comme prévu. La personne à qui elle a demandé conseil est, au contraire, plutôt du genre à ne pas trop suivre de plans et laissait volontiers ses enfants dormir quand ils étaient fatigués et manger quand ils avaient faim.

Les bons parents ont suffisamment confiance en eux pour pouvoir rejeter un conseil qui ne leur semble pas approprié. Donc, en conclusion, écoutez et ensuite laissez le conseil faire son chemin dans votre tête et passer par vos propres filtres. Si l'astuce ne semble pas convenir, c'est probablement car justement elle ne vous convient pas. Souriez poliment et dites "Merci, je garderai ça en tête".

7. Il est normal de vouloir fuir

Bon, maintenant parlons un peu de tabous. La mort, la drogue... ou l'un des plus gros tabous : admettre que souvent vous voudriez voir disparaître un (ou plusieurs) de vos enfants.

Bien sûr, il est absolument interdit d'admettre que vos petits chéris peuvent être vraiment « chiants ». Vous pouvez plaisanter sur le sujet avec un ton d'autodérision, mais en réalité vous ne pouvez pas admettre que parfois vous voudriez sérieusement vous enfuir loin d'eux. Comment pourriez-vous? Votre rôle est de les aimer et, si vous les aimez, vous aimez tout ce qu'ils sont ou font. Vous êtes censés sourire gentiment quand ils vous demandent de lire la même histoire ennuyeuse chaque soir pendant trois mois, les regarder avec plein d'amour quand ils hurlent comme des fous en faisant la course partout, et rire avec eux quand ils répètent la même blague (pas drôle) pour la 25ème fois.

Ce qui est drôle c'est qu'on considère normal d'être agacé par les enfants des autres (pas de le montrer devant eux). Donc nous savons tous que les enfants peuvent nous taper sur le système. Par conséquent, vos propres enfants peuvent

parfois vous rendre fous. Et c'est normal.

En fait, ils sont même très forts à ce jeu-là. Ils commencent presque aussitôt après leur naissance. Le cri du nouveau-né est fait de telle sorte qu'il dérange votre cerveau jusqu'à ce que vous agissiez. Et, à votre avis, ça marche? Et à partir de ce jour-là, ils mettront régulièrement vos nerfs à l'épreuve. Parfois, ce n'est même pas leur faute. Et c'est là que vous vous sentez encore plus coupables, quand vous savez que ce n'est pas leur faute. Mais quand c'est votre troisième nuit blanche parce que le petit fait ses dents, c'est dur de rester compréhensif. Vous savez que vous devriez, mais en fait vous voulez juste qu'ils se taisent enfin et vous laissent dormir. C'est juste une dent après tout.

Eh bien, j'ai des nouvelles pour vous. Chaque parent ressent la même chose. Il y aura des moments où vous ressentirez ça 50 fois par jour, entre des périodes où ce ne sera qu'une ou deux fois par semaine. Acceptez seulement que c'est naturel, et chaque parent qui ne l'admet pas se ment. Vous ne pouvez pas empêcher vos enfants de mettre vos nerfs à l'épreuve, mais vous n'avez pas à vous sentir coupables en plus.

La réalité est que ça marche dans les deux sens. Vous rappelez-vous quand vous étiez un enfant? Peu importe combien ils vous rendent fous, il y a de fortes chances que VOUS les rendiez fous tout autant. Donc vous êtes QUIT.

On considère normal d'être agacé par les enfants des autres. Donc nous savons tous que les enfants peuvent nous taper sur le système

8. Vous avez le droit de vous cacher de vos enfants

Si la règle n°7 dit que vos enfants ont le droit de vous rendre fous, il s'en suit que vous avez le droit de réagir à cela. Personnellement, je suis parfois d'avis de m'enfuir et me cacher. Non, sérieusement, je connais des parents qui vont jusqu'à se cacher dans une armoire et retenir leur souffle jusqu'à ce que les enfants soient sortis de la pièce. Et j'avoue personnellement m'enfuir de la maison (quand mon mari est là bien sûr) quand je sens la pression monter un peu trop.

Je sors marcher un peu, prendre l'air, passer un coup de fil ou lire un peu et revenir à la maison quand je me sens mieux et quand, la plupart du temps, ils se sont calmés aussi. Et je remercie Dieu d'avoir un mari qui me permet de faire ça, qui sait que c'est un bien pour tout le monde.

Vous connaissez ce sentiment. Vous pouvez les entendre se rapprocher de plus en plus et se dire : "Je vais tout répéter, je vais tout répéter" Vous savez pertinemment que vous êtes LA personne à qui ils ont prévu de tout raconter et vous n'avez aucune idée de qui a fait quoi ni si c'est justifié ou non. Qu'est-ce que le parent modèle est censé faire? Eh bien, la réponse est évidente : se cacher. Et vous savez quoi? Quand ils ne vous trouvent pas, très souvent, ils règlent le problème eux-mêmes.

Des parents vont jusqu'à se cacher dans une armoire et retenir leur souffle jusqu'à ce que les enfants soient sortis de la pièce

Beaucoup de livres sur l'éducation vont vous proposer la méthode du temps mort ou "time out"¹ quand les enfants se comportent mal. Vous savez, vous les envoyez dans leur chambre ou "le coin du vilain" jusqu'à ce qu'ils se calment. Cela peut être très efficace mais pourquoi les enfants devraient-ils être les seuls à s'amuser? Vous devez être aussi autorisés avoir VOTRE time out. Quand vous avez besoin de vous calmer, vous pouvez vous l'offrir en récompense. Cela signifie s'éloigner des enfants autant que possible, ça comporte le fait de se cacher.

J'ai lu l'histoire d'une femme qui racontait combien avoir son premier enfant la rendait parfois tellement fatiguée et frustrée qu'elle ressentait l'envie de riposter. Et elle expliquait que dans ces moments-là, elle posait le bébé au milieu de la pièce, où il ne risque pas de se blesser et ensuite elle allait le plus loin possible dans la maison, là où elle ne l'entend plus le temps de se recomposer. (Je sais que certaines personnes penseront "quelle mauvaise mère", "elle préfère s'enfuir", "c'est égoïste"... Mais je préfère ce comportement de mère qui sent qu'elle est poussée à bout mais a encore un peu de cerveau qui marche et trouve une solution qui va l'aider, elle, mais aussi le bébé sans les conséquences catastrophiques qui pourraient arriver si cette même mère ne se rend pas compte qu'elle va craquer et qui finirait par secouer violemment son bébé, ou pire le

¹ Vous pouvez lire mon article sur le sujet sur mon blog <http://mamansereine.com/time-out-temps-mort/>

frapper.

Pourquoi beaucoup d'entre nous ne pourrait pas faire ce que fait cette mère, même quand on est à deux doigts de craquer? Car on a l'impression que ce serait un échec en tant que parents alors qu'en réalité il s'agit de trouver la solution la plus logique. Eh bien, les parents modèles comprennent que nous sommes tous humains et que nous avons parfois besoin de fuir ou de nous cacher. De cette façon, nous pouvons faire un bien meilleur travail quand on revient avec les idées plus fraîches.

9. Les parents sont aussi des personnes

A quand remonte votre dernier restaurant sans les enfants? Ou votre dernière soirée avec des amis sans aborder le sujet des enfants une seule fois? Ou votre dernière demi-journée passée à bricoler avec un moteur ou dans le jardin à faire du rempotage ou n'importe quoi d'autre que vous aimiez faire avant d'avoir des enfants? Certaines de mes amies étaient de super couturières mais n'ont plus retouché leur machine après avoir eu un enfant. D'autres faisaient des études, de la peinture. Qui a dit que devenir mère signifiait renoncer à tout le reste?

J'ose espérer que cela ne remonte pas trop loin mais je pense que beaucoup d'entre vous ne peuvent même pas se rappeler de cet événement tellement c'est vieux. Si vous n'y prenez pas garde, devenir parent peut envahir votre vie et détruire tout ce que vous pouviez être d'autre. Si nous voulons être des parents modèles, nous devons apprendre à couper le contact parfois. Bien sûr, c'est plus une mise en veille qu'une coupure complète de contact, mais vous pouvez avoir de vrais moments de joie pendant ces moments où vous êtes "déconnectés".

Ecoutez, cette règle est très importante car, si votre vie ne tourne qu'autour de vos enfants, alors, c'est une grosse pression que vous mettez sur leurs épaules. D'un certain côté, ils vont réaliser que votre succès personnel dépend entièrement de leurs performances à eux et de ce qu'ils deviennent. C'est plutôt un lourd fardeau pour un enfant.

Cette règle est assez dure à suivre dans les premiers mois de vie de bébé. Je vous

accorde disons trois mois mais vous devez créer certaines habitudes aussitôt que possible. Vos enfants ont besoin que vous ayez une envie en dehors d'eux, sinon ce sera très dur pour eux d'avoir leur propre vie quand ils grandiront. Et n'importe comment, si vous faites tourner votre vie autour des siestes et repas des enfants, vous allez vous retrouver dans quelques années sans amis. Et comment cela va-t-il vous aider?

J'ai remarqué tout au long des années où j'ai observé des parents modèles qu'ils ont toujours des intérêts qui n'ont rien à voir avec le fait d'être parent. Ils peuvent avoir une carrière qui les passionne, ou ils ont des vacances sans les enfants une fois par an, ou ils ne manquent pas leur séance de tennis le jeudi ou d'aviron le samedi ou ne ratent pas la finale d'un tournoi sportif qu'ils suivent ou quoi que ce soit qui leur permet de rester sain en n'étant pas QUE des parents.

Oui, je sais, cela semble difficile à concevoir pour certains et en particulier au début. Il est évident que vous sortirez moins après être devenu parents, que vous ferez moins de choses un peu folles mais vous devez vous accrocher au moins aux choses qui vous passionnent le plus. Autrement, quand vos enfants quitteront la maison à 18 ans, vous ne saurez pas quoi faire de votre vie et votre temps.

Les parents modèles ont toujours des intérêts qui n'ont rien à voir avec le fait d'être parent

10. N'ignorez pas votre relation avec votre conjoint

Cette règle peut paraître évidente mais le plus dur est de la mettre en pratique. Beaucoup de parents en parlent du bout des lèvres mais beaucoup moins nombreux sont ceux qui s'assurent de la mettre en pratique. Vous et moi savons bien que c'est une des règles les plus vitales de toutes, si vous ne voulez pas vous retrouver à assumer ce rôle de parent tout seul.

Pour la plupart d'entre vous, vous avez aimé cette personne suffisamment fort pour vouloir des enfants avec lui/elle. Et cette personne devrait rester une personne très importante de votre vie et quelqu'un avec qui vous gardez une relation privilégiée. Votre conjoint prendra peut-être moins de temps et

d'attention que vos enfants mais ils doivent toujours être l'objet de votre amour. Avoir des enfants change votre relation plus que vous ne le pensiez, mais vingt après ce sera de nouveau vous et votre conjoint seulement comme au début, vous serez perturbés quand les enfants feront leur vie. Et, c'est ce que sont censés faire les enfants, quitter la maison est suffisamment difficile alors si en plus ils ont l'impression qu'ils font s'écrouler toute votre vie en partant... Ils ont besoin de savoir que vous et votre conjoint vous aimez plus que tout. Cela les laisse libres de se créer leur propre vie et éventuellement, trouver à leur tour un conjoint qu'ils aimeront plus qu'ils ne vous aiment vous (triste mais vrai).

Une partie de la solution est logistique. Planifiez de sortir en amoureux une fois par semaine. (Pour le coup j'ai un peu l'impression de jouer le rôle de l'hospice qui se moque de la charité ou incarner "faites ce que je dis mais pas ce que je fais" car avec nos trois enfants en moins de trois ans j'avoue qu'on ne le fait pas. Mon mari étant en plus très casanier, il est difficile de le faire sortir mais on arrive à se créer des moments à nous quand les trois dorment en même temps, oui ça arrive parfois, ou quand bébé dort et les deux grands sont à la garderie). Si vous ne pouvez pas vous permettre de prendre une baby-sitter, trouvez d'autres parents et gardez les enfants les uns des autres à tour de rôle. Ensuite, allez seulement vous balader, manger dehors ou ce qui vous plaît, quelque chose, n'importe quoi. Assurez-vous de garder un peu de votre vie d'avant quand vous étiez deux seulement. (Oh, je devrais faire lire ce passage à mon mari, avant notre premier enfant, on mangeait dehors et se promenait tout le temps. Je venais d'arriver à Londres et étais donc une vraie touriste alors que maintenant il considère que je n'ai plus besoin de guide. Plus besoin de guide peut-être mais de mon amoureux si).

Vous avez aimé cette personne assez fort pour faire des enfants avec elle. C'est un sujet sérieux.

Si c'est trop compliqué (si vous avez plusieurs enfants vous avez de quoi je parle), vous pouvez alors aller vous promener avec le ou les plus petits mais parlez-vous de vous et ne passez pas votre temps à vous rappeler ou vous raconter ce que le petit a fait la veille.

Enfin, il y a la relation intime. Oui, nous savons tous que c'est dur de trouver le temps quand vous êtes épuisés, occupés avec bébé, déprimé, quand vous vous sentez moins attirante (car monsieur n'a pas vraiment ce problème) et quand

bébé vous regarde depuis son lit. Vous demander d'allumer les bougies, c'est peut-être un peu trop, mais vous pouvez toujours vous garder un soir pour un repas spécial ou un film romantique, suivi d'un massage sexy. Je sais que vous avez déjà entendu ça avant. Si vous faites vraiment l'effort et vous vous donnez mutuellement amour et attention, vous ne regretterez pas de l'avoir fait. Concentrez votre attention sur la qualité et non la quantité pendant un certain temps et voyez si ça marche. Et une fois que les enfants grandissent un peu, eh bien peut-être que même le chandelier sera de retour, mais ce sera dur de commencer si vous n'avez pas fait l'effort avant. Je connais un couple qui a mis en pratique ces conseils qu'on trouve aussi dans le best-seller *Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus* de John Gray, traduit en français et même monté en one-man-show par Paul Dewandre². Ils se font une fois par mois environ une nuit à l'hôtel (ils ont 6 enfants dont trois petits mais se débrouillent). La première fois, c'était très dur pour les deux, c'est comme si sans enfants, ils n'avaient rien à se dire puis petit à petit ils ont trouvé quoi partager et ont trouvé cette sortie très bénéfique pour leur couple. A l'inverse, j'ai une amie qui a confessé qu'elle n'avait toujours pas retrouvé de vie sexuelle depuis la naissance de sa fille (sa fille était alors âgée de 9 mois!!!). Plus vous laisserez de temps, plus le retour sera difficile.

² Vous pouvez voir la video sur YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=zaY1BliF8E8>