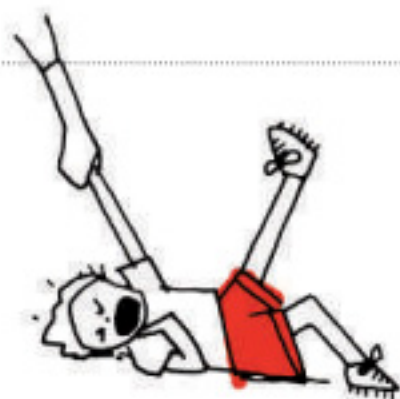


Sur le fil

Facile d'être parent? Non, pas plus qu'être équilibriste...

Par **Sophie Schneider**. Photo DR. Illustration **Aurore de Boncourt**.



Retrouvez **air de familles**
une coproduction **ONE/rtbf**



Rencontre avec

Delphine Jouret, psychologue,
soutien à la parentalité ONE

★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**

★ En radio sur **l'OnaCity**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.

★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Quelles sont les règles pour être un bon parent?

Il n'y en a pas! Sinon, on serait tous des parents parfaits, ce qui, non seulement, n'existe pas, mais en plus serait dommageable aux enfants. Ce qui fonctionne pour un enfant à un moment peut ne plus fonctionner un peu plus tard ni convenir à son frère ou à sa sœur. Aujourd'hui, les parents sont bombardés d'informations, de conseils certes bienveillants, mais parfois ambivalents. J'ai d'abord envie de dire aux parents qu'au-delà des grands principes, ce qui compte, c'est de se fier à son bon sens.

OK, mais c'est quoi, ces principes?

Un cadre, de l'amour, de la disponibilité... tout cela adapté à chaque enfant et à chaque moment, évidemment! À l'adolescence, par exemple, la part «jardin secret» de l'enfant est bien plus importante, les parents se sentent parfois dépossédés. À cet âge, le cadre reste ô combien nécessaire, même (et surtout) s'ils tentent tout le temps de le déborder! Mais les ados restent sensibles et ont besoin à la fois de limites et de manifestations de tendresse de leurs parents. Et si on ne sait plus comment montrer son amour à son grand dégingandé, on peut lui en parler: il apprécie les câlins? Si oui, à quel moment (certes pas en présence des copains!)? Sinon, quelle autre marque d'affection peut-on lui donner?

Certaines réponses absurdes du style «Achète-moi tel truc» viendront peut-être, mais c'est une ouverture au dialogue.

C'est difficile de cadrer, on a l'impression que les enfants négocient tout...

C'est vrai. Les enfants ont des exigences, des désirs, des envies... Et ils ont le droit de les exprimer! Ce n'est pas pour autant que le parent doit tout accepter, au contraire: il est là pour rappeler à l'enfant que tout n'est pas toujours possible. Certaines règles sont négociables, d'autres pas! Pour les tenir, il s'agit de poser clairement les limites et d'en être convaincu: ils sentent quand on est indécis et ils forcent le chemin... Cela dit, le cadre doit être adapté aux nouvelles compétences: plus besoin, à 10 ans, de lui tenir la main pour traverser, sauf s'il n'a toujours pas acquis les aptitudes qui lui permettent de le faire en toute sécurité. Grandir, devenir autonome est une question d'étapes, que franchissent ensemble enfant et parents.

Et quand on ne reconnaît plus l'enfant?

On ne fait pas des enfants pour qu'ils nous ressemblent ou soient tels qu'on les rêve, mais bien pour qu'ils s'envolent. Le parent doit faire ce travail d'acceptation (et de deuil des étapes précédentes): pour grandir, l'enfant doit s'affirmer comme étant différent de ses parents. Si l'enfant a des velléités d'indépendance, c'est bon signe! ★

Édifiant

Une histoire de monstres cruels et tyranniques qui inventent les pires tortures et font pleurer leurs parents... qui leur pardonnent quand même. Tellement vrai.



Les enfants sont méchants, Vincent Cuvellier, Aurélie Guillerey, éd. Gallimard Jeunesse, Giboulées, 11,80 €. 4-5 ans.

Rassurant

Un recueil d'histoires pour grandir en sachant que, s'ils ne sont pas parfaits, papa et maman seront toujours là et nous aiment, même s'ils ont une façon bien à eux de le dire.



Les 20 plus belles histoires des papas et des mamans, éd. Gallimard Jeunesse, 13 €. À partir de 3 ans.

Dément

Pourquoi ils sont obnubilés par les légumes, les résultats scolaires et les chambres rangées? À lire en famille pour décoder les messages et les raisons d'agir des parents. À mourir de rire.



Le livre qui t'explique enfin tout sur les parents, Françoise Boucher, éd. Nathan, 9,50 €. À partir de 8 ans.

Gratuit

Une brochure qui reprend par âge, jusqu'à 7 ans, les besoins de l'enfant, des conseils pour comprendre les limites, comment les appliquer et aussi comment faire quand on se sent débordé. Claire, sans jugement et pleine de pistes.

Grandir avec des repères et des limites, à commander ou télécharger sur www.one.be