

LES BONNES  
MÉTHODES

# Être une mère COOL et EFFICACE

*Entre les laisser sortir jusqu'à pas d'heure et leur interdire la balade à vélo, il y a un juste milieu. Comment trouver le chemin d'une éducation harmonieuse, sans prise de tête? Trois experts nous orientent dans la quête du bonheur familial.*

PAR VÉRONIQUE ISAAC CASTIAU

**T**rès peu pour nous le modèle de la mère parfaite, qui mène sa troupe d'une main de maestra: la petite dernière qui a composé son premier concerto pour violoncelle et l'aîné qui parle quatre langues. C'est vrai que cela pourrait être tentant ce silence de cathédrale et ce train qui a l'air de rouler tout seul, mais bon, on aime bien aussi quand il y a de l'animation. Enfin, quoique... Parfois, on se rêve plaquant tout ce petit monde pour suivre un bel et sombre inconnu qui nous fera nous souvenir qu'un jour, il y a longtemps, on a été une femme fatale. Mais rien de tel pour nous arracher des bras de notre amant imaginaire que ces petites paires d'yeux qui nous rappellent que notre plus beau rôle, c'est celui de maman. Et si le résultat tient plus de l'impro hasardeuse que du scénario bien ficelé, pas de panique, dans les coulisses, les pros sont là pour nous souffler quelques techniques simples qui nous permettront d'éviter les couacs. ▶





**I** Catherine Schwennicke, psychologue



## S'INTERROGER SANS A PRIORI SUR LES VALEURS DE NOS ENFANTS

Conférencière et formatrice, la psychologue est experte en approche neurocognitive et comportementale. Elle est coauteure, avec Brigitte Durruty, du guide *Parent zen*, paru aux éd. de L'Homme (2014). Cette spécialiste du coaching parental ([www.prefrontality.be](http://www.prefrontality.be)) fait appel aux neurosciences pour développer un nouvel état d'esprit et apprendre à gérer différemment les situations «difficiles».

### SE PROJETER LOIN DANS LE FUTUR

Pour réussir à prendre du recul quand on est confronté à un scénario compliqué, on se

projette dans le futur. Mon bébé de 14 mois ne marche pas encore/ne parle pas encore: tous les enfants n'ont-ils pas fini par marcher/parler? Ma fille est rentrée à la maison avec un résultat catastrophique en maths: est-ce si grave? y penserai-je encore le jour de son mariage? Il est inutile d'entrer en conflit avec ses rejetons pour des motifs non essentiels. Ça risque d'abîmer la relation et de faire perdre à l'enfant la confiance en lui. Même rater une année scolaire n'est pas un drame à l'échelle d'une vie entière...

### QUESTIONNER PLUTÔT QUE JUGER

Au lieu de poser un jugement sur les choix de notre progéniture, sur son mode de vie, et d'émettre des appréciations du genre: «Participer à des jeux en ligne, c'est nul», essayons plutôt de nous montrer curieuse de ce que font nos enfants et d'entrer dans leur univers. Par rapport aux écrans, apprenons à connaître leur monde virtuel, demandons des explications sur ce qui les passionne, interrogeons-nous sur leurs valeurs sans y coller nos a priori. Justine, 15 ans, insiste pour aller en discothèque avec sa bande de copines? Si on refuse catégoriquement, on risque de la pousser, à l'avenir, à cacher ses intentions festives et à

mentir. Mieux vaut lui demander quelle importance cette sortie a pour elle, en quoi elle compte dans sa relation avec les autres, comment elle pense gérer la soirée... Après cet échange, on reste libre d'accepter ou non. Mais on aura au moins enrichi notre point de vue en découvrant ses références à elle.

### SORTIR DE SOI

Pour relativiser et garder son calme, une bonne technique est de se mettre dans la peau d'un autre. Vous venez d'apprendre que votre fiston a fumé des pétards en virée? Sous le choc, vous êtes prête à monter dans les décibels. Imaginez plutôt que la même mésaventure se produise chez votre meilleure amie et réfléchissez aux conseils constructifs que vous pourriez lui donner. Nous nous révélons beaucoup plus lucides et intelligents quand nous ne sommes pas impliqués émotionnellement.

### IDENTIFIER LES AVANTAGES À UNE SITUATION NÉGATIVE

Pour renverser la logique des choses. Cela peut paraître un rien contorsionniste si, par exemple, vos enfants se chamaillent comme chien et chat. Et pourtant, la situation peut avoir ses côtés positifs. Ainsi, elle peut vous inciter à organiser une activité seule avec chacun, à tour de rôle. Ce qui renforcera les liens et la complicité avec chaque enfant. Par ailleurs, les conflits de fratrie arment les enfants pour le futur: ils seront capables d'exprimer leur point de vue. On peut aussi s'en servir pour faire de la pédagogie autour des méthodes de bonne communication...

### PARTIR DE CE QUI EST

Quel parent ne crise pas parce que les choses ne se passent pas comme il le voudrait? Comme lorsque David flâne au lit et arrive systématiquement en retard à l'école. Après trois retenues le mercredi après-midi, on n'a qu'une envie: le secouer sur le coup des 6 h du mat. Au lieu de lui rabâcher les oreilles sur son manque de ponctualité, mieux vaut se concentrer sur une solution qui tient compte de ses difficultés, gérer ce qui est. Et s'il acceptait d'avancer l'heure de son coucher? Ou de se laisser préreveiller par sa sœur chérie, histoire d'émerger en douceur?

**A** Alia Cardyn, coach



## NE PAS S'ÉVALUER EN FONCTION DU RÉSULTAT

Elle-même maman de deux enfants, la coach, conférencière et auteure propose notamment des séances de «Maternity Coaching» ([www.aliacardyn.com](http://www.aliacardyn.com)) qui permettent de mieux appréhender les différents challenges de la vie de mère. Elle a également publié chez Jouvence *Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien pour les femmes d'aujourd'hui!* (2014), un guide pratique pour mamans débordées, et *Petit cahier d'exercices de Digital Detox* (2015), qui apprend aux adultes et aux ados à mieux gérer leur relation aux nouvelles technologies.

### VISER LE «SUFFISAMMENT BIEN»

Au lieu de perdre des tonnes d'énergie et de temps à faire les choses à la perfection, mieux vaut viser le «suffisamment bien». Comment arriver à descendre la barre d'un cran? En se fixant un délai précis pour réaliser une tâche. Au-delà, on jette l'éponge. Par exemple, 45 minutes, pas plus, pour préparer un repas familial festif. Et tant pis si on fait l'impasse sur le dessert homemade. Plutôt que de se juger

sur le résultat, on se demande juste si l'on a fait du mieux qu'on a pu. C'est un vaccin magique contre la culpabilité. Quand on réalise une activité ou un projet, de nombreux paramètres externes interviennent. On ne peut donc pas assurer le contrôle total sur le processus. Voilà pourquoi s'évaluer en fonction du résultat est illogique.

### ORIENTER SON CERVEAU VERS CE QU'ON FAIT DE BIEN

Au lieu de pointer nos déficits, tout ce qu'on n'a pas réussi à faire, on oriente plusieurs fois par jour notre attention sur ce qui a fonctionné ou ce qu'on a accompli avec succès. C'est une pratique ultra efficace, qui fait appel aux neurosciences. On crée ainsi dans son cerveau un nouveau circuit neuronal, qui va se renforcer au fur et à mesure, et voir le positif en nous sera de plus en plus simple...

### CHOISIR SES MOMENTS

Il faut pouvoir accepter ses limites: certains jours, on se sent pousser des ailes et donc capable de mettre enfin sur la table cette discussion sur le *binge-drinking* («biture express») avec Arthur, 17 ans. D'autres jours, l'énergie manque et là, on ne psychote pas et on s'accorde le droit de remettre à plus tard. La notion d'urgence est souvent toute relative.

### RENONCER À L'HYPERCONNEXION

Elle altère notre concentration, notre imagination et nuit aux échanges. Quand on est avec eux, l'idéal est de l'être pleinement, pas

# 'Il s'agit de reprendre contact avec soi et de faire une transition entre travail et vie privée'

ALIA CARDYN, COACH

à moitié. Donc proscrire les connexions à ces moments-là et au moment des repas. Du côté des enfants, s'ennuyer, être seul avec soi les aide à grandir. Les écrans déshabitueraient les jeunes à faire face à leurs émotions, ils les isolent de la réalité.

### FAIRE UN «RESET» DE 60 SECONDES

Une maman cool est une maman qui reste connectée... à elle. Chaque jour, entre le boulot et la maison par exemple, faire un retour sur soi. Comment? En enchaînant trois respirations profondes, puis en se posant trois questions instantanées: ici et maintenant, comment je me sens; comment je ressens mon corps; quel est mon plus grand besoin? Il n'est pas nécessaire de développer la réponse, ni même d'en faire quelque chose. Il s'agit juste de reprendre contact avec soi et de faire une transition entre travail et vie privée, avant de retrouver ses enfants. Si on a une vision claire de nos émotions et de nos sensations, on abordera les événements de manière plus appropriée (notre énervement est-il vraiment dû à l'agitation des enfants ou plutôt à la réflexion déplaisante d'une collègue, etc.?).

CATHERINE SCHWENNICKE, PSYCHOLOGUE

# 'Inutile d'entrer en conflit pour des motifs non essentiels'

**Sandro Costa Sanseverino,**  
psychothérapeute



TROUVER LA  
DISTANCE SAINTE  
ENTRE PEU  
INTÉRESSÉ ET  
TROP IMPLIQUÉ

Psychologue, psychothérapeute (adultes et ados) et formateur, il organise des conférences, ateliers et séances de guidance sur le thème de la parentalité ([www.parentsconscients.be](http://www.parentsconscients.be)). Pour lui, une éducation efficace est cohérente et congruente. D'après son expérience sur le terrain, cet idéal n'est pas souvent atteint. «Beaucoup de parents se réfèrent à ce qu'ils ont connu: ils prennent ce qu'ils ont aimé de leur propre éducation, ils rejettent ce qui les a heurtés. Ils préfèrent évoluer dans une zone de confort et de certitudes, alors qu'être parent relève avant tout d'un apprentissage.»

SANDRO COSTA SANSEVERINO, PSYCHOTHÉRAPEUTE

# Notre rôle est d'accompagner le jeune, pas de se substituer à lui'

Un apprentissage que le spécialiste décrit en 4 étapes:

**1. Le parent commence par être inconsciemment incompétent**, autrement dit, il ne se rend pas compte qu'il est incompétent.

**2. Au fil des événements, il prend conscience de son incompétence** et il décide de s'informer, de se former pour faire mieux.

3. Avec le temps et les ajustements, il tend à devenir **consciemment compétent**.

**4. Le but est atteint quand il devient inconsciemment compétent**, c'est-à-dire lorsque ses comportements de parent cool et efficace sont devenus naturels.

Selon Sandro Costa Sanseverino, de nombreux adultes évitent de se remettre en question et stagnent à la première étape du processus.

## SAVOIR FORMULER UNE CONSIGNE

65 à 70 % des parents d'aujourd'hui ont du mal avec l'autorité. Ils craignent d'être soit trop dirigistes, soit trop laxistes. Ils résistent à l'idée d'imposer quelque chose à leur enfant, ils argumentent, ils s'expliquent. Ils croient donner un

ordre, mais formulent en réalité une demande, du type: «Veux-tu bien m'aider à débarrasser la table?» Or l'enfant réagit aux mots qu'il entend: «Veux-tu bien» signifie qu'on lui laisse le choix, il a donc le droit de répondre: «Non merci.» Et le malentendu survient. En clarifiant ses attentes, on simplifie les choses. Lui dire sur un ton posé: «Aide-moi à débarrasser la table» n'est pas cassant, c'est plutôt cadrant. Il y a des moments en effet où mieux vaut faire clair, comme le matin, à l'heure du départ pour l'école...

## L'IMPLIQUER DANS LA SANCTION

Quand il a commis une bêtise, un bon outil est d'impliquer l'enfant dans le choix de sa sanction. Cela l'incite à réfléchir à l'incidence de ses comportements, à la portée de ses actes. Le fait qu'il ait surfé toute la nuit sur le Net, alors qu'il était censé dormir, mérite-t-il la suppression des écrans pendant trois jours, une semaine ou plus? Ou d'annuler ses sorties du prochain week-end? Les enfants sont souvent plus sévères avec eux-mêmes qu'on ne l'imagine et apprécient de s'évaluer de manière juste.

## LE RENDRE AUTONOME DANS SON TRAVAIL SCOLAIRE

Plutôt que d'assister systématiquement son enfant à l'heure des devoirs, mieux vaut lui montrer très tôt comment devenir autonome et lui inculquer une méthode de travail. Beaucoup de parents confondent réussite scolaire et image d'eux-mêmes: à travers les notes de leur enfant, c'est leur propre image qui est en jeu. Cela donne des remarques du type: «Regardez le bulletin qu'il m'a ramené...» Il ne faut pas se surinvestir sur le plan scolaire, juste se montrer à l'écoute et disponible au cas où. Notre rôle en tant que parent est d'accompagner notre jeune, pas de se substituer à lui. Trouver la distance saine: trop peu intéressé, on le démotive; trop impliqué, on le stresse et on l'envahit.

MAUD, BLOGUEUSE

# J'ai appris à m'en demander moins'

## VEILLER D'ABORD SUR SOI-MÊME

Ce conseil s'adresse prioritairement aux mamans et peut sembler paradoxal. Pourtant, à y réfléchir, il permet à tous d'être plus épanouis. Pensez à ce qui se passe en avion, par exemple, en cas de forte dépressurisation. Les masques à oxygène tombent. Qu'est-il indiqué? Qu'avant de l'appliquer à son enfant, la mère doit d'abord se l'appliquer à elle-même, précisément pour pouvoir mieux s'occuper de sa progéniture. Je recommande donc aux femmes de veiller à créer un «sas de décompression» entre leur boulot et les retrouvailles avec les enfants et de s'organiser des moments pour elles.

## METTRE DES LIMITES À L'USAGE DES ÉCRANS

S'intéresser à leur monde virtuel, mais en posant des limites, créer une relation équilibrée avec la technologie. Selon la règle du 3-6-9-12 établie par le psychiatre Serge Tisseron qui les éduque progressivement au bon usage du numérique. Pas d'écran avant

LES BONS PLANS DES  
MAMANS BLOGUEUSES

## C'EST DU VÉCU

Maud anime **blogblogyaquelquun.com**, «blog de (sur)vie pour parents et minus». Elle nous raconte comment elle booste son efficacité et comment le Web l'accompagne dans un quotidien bien chargé.

«Il n'y a rien de plus "grain de sable" que les enfants! Avec mon deuxième, j'ai eu un dé clic. J'ai appris à relativiser vraiment. Si la petite ne fait pas ses nuits, je me rassure: je ne connais pas d'enfant de 6 ans qui hurle systématiquement à 4 h du mat! Pour prendre du recul, je me projette dans le futur. Par ailleurs, je me ménage des activités sans les enfants: j'essaie d'avoir un univers à moi. Dans mon cas, je gère et j'alimente mon blog. C'est un moment où je suis dans ma bulle, je m'exprime et ça m'aère complètement la tête, même si j'y parle d'enfants! Mon blog a débouché sur de belles rencontres virtuelles et même réelles. Autre astuce: je m'en demande moins à moi-même. La génération actuelle cherche à être au top en tout, c'est trop. Il ne s'agit pas de faire l'éloge de la médiocrité ou du compromis. J'ai juste décidé de lâcher sur la perfection.»

## «MON UNIVERS À MOI»

«J'évite la procrastination: je réponds aux mails immédiatement, même trois mots, comme ça mon timing se libère. Et je rentabilise ma pause déjeuner pour accomplir des démarches basiques, comme prendre un rendez-vous médical, passer à la commune, acheter un cadeau, faire les courses. Autant de choses que je n'aurai pas à assurer en fin de journée. Par rapport aux enfants, je n'hésite pas à les impliquer dans le quotidien, chacun selon son niveau: mon fils de 5 ans débarrasse le lave-vaisselle sans faire de casse et il aime ça!»

## «CÔTÉ EFFICACITÉ, VIVE LE NET!»

«Il me rend pas mal de services: quand il me faut une baby-sitter en urgence, je poste une demande sur mon Facebook, il y a toujours quelqu'un pour me dépanner. Ou alors je vais sur la plateforme care.com, qui met en relation parents et baby-sitters. Une fois par mois, je fais en ligne le gros des courses maison auprès de plusieurs enseignes, le service Combo de Bpost me livre tout en même temps le soir pour 9 €. Dans ma boîte mails, j'ai inséré un dossier "Idées" dans les brouillons: dès que je tombe sur un cadeau malin, un chouette stage, un bon spectacle, je le note. Pour nous organiser, mon compagnon et moi utilisons un



agenda électronique partagé: grâce à lui, on sait qui fait quoi et quand, qui est disponible pour les enfants. Sur Internet, on trouve aussi d'autres coups de pouce aux jeunes parents: des listes de tâches ménagères, de menus de la semaine, mais jusqu'ici, je m'en suis passée...»

## «ORGANISER, RENTABILISER»

«J'évite la procrastination: je réponds aux mails immédiatement, même trois mots, comme ça mon timing se libère. Et je rentabilise ma pause déjeuner pour accomplir des démarches basiques, comme prendre un rendez-vous médical, passer à la commune, acheter un cadeau, faire les courses. Autant de choses que je n'aurai pas à assurer en fin de journée. Par rapport aux enfants, je n'hésite pas à les impliquer dans le quotidien, chacun selon son niveau: mon fils de 5 ans débarrasse le lave-vaisselle sans faire de casse et il aime ça!»

## À VOIR AUSSI

- [CHRONIQUEUNEMAMAN.WORDPRESS.COM](http://CHRONIQUEUNEMAMAN.WORDPRESS.COM). PAR UNE MAMAN DÉBORDÉE QUI PREND LA VIE DU BON CÔTÉ.
- [PETIT-EM.BLOGSPOT.CO.UK](http://PETIT-EM.BLOGSPOT.CO.UK). DES IDÉES LIFESTYLE ET DÉCO, DES CONFIDENCES ET DES CONSEILS FUTÉS.
- [LESPETITSBILLETSDELAREINEMERE.WORDPRESS.COM/TAG/BONNE-SOIREE](http://LESPETITSBILLETSDELAREINEMERE.WORDPRESS.COM/TAG/BONNE-SOIREE). CARNET DE BORD D'UNE E-COPINE, ENTRE CONFIDENCES ET BONS PLANS.



## TROIS CLÉS POUR BOOSTER SON EFFICACITÉ

Catherine Schwennicke

### PERDRE DU TEMPS POUR EN GAGNER

On s'investit dans des discussions avec ses enfants, on réfléchit ensemble, on prend le temps de bien leur expliquer les choses: trois attitudes qui font avancer le schmilblick.

### GARDER À L'ESPRIT SON PRINCIPAL OBJECTIF

Le but est de rendre son enfant autonome et heureux. En se fixant des objectifs clairs, il est plus facile de poser des actes adaptés. Si ma volonté est d'aider mon enfant à être épanoui, je peux évaluer si mes attitudes sont cohérentes par rapport à mon but. Par exemple, en cas de couple séparé, on décide de tout dupliquer (matériel scolaire, vêtements, trousse de toilette) pour faciliter l'organisation et ne pas rendre les petits dépendants de l'un ou l'autre parent.

### PRENDRE DU RECUL PAR RAPPORT À LA NOTION D'EFFICACITÉ

On arrête de se mettre la pression et on profite (aussi) du temps qui passe. De façon générale, on peut se permettre des erreurs sans passer par la case flagellation. C'est valable pour les enfants aussi: la course à la réussite scolaire ou sociale ne mène pas au bonheur...



3 ans\*: l'enfant construit ses repères spatiaux et temporels. Pas de console de jeux ou de tablette personnelle avant 6 ans: l'usage en solo devient rapidement addictif. Pas d'Internet sans accompagnement avant 9 ans: il s'agit de fixer des horaires précis et d'inculquer à son enfant le droit à l'image et à l'intimité. Pas de réseaux sociaux avant 12 ans: lui faire comprendre que tout ce qu'on y met tombe dans le domaine public et ne s'efface pas, que ce qu'on y trouve est sujet à caution.

### CONSIDÉRER SON RÔLE DE PARENT COMME UN JOB

Même si, dans notre relation avec nos enfants, l'émotionnel n'est jamais loin, cette attitude permet, lors des moments de tensions ou d'interrogations, de prendre le recul nécessaire, de mieux juger la situation et de les accompagner plus judicieusement.

\* Le site [yapaka.be](http://yapaka.be) propose d'imprimer une ligne du temps qui pose des repères clairs sur l'usage des écrans par les enfants, au rythme de leur développement.

CATHERINE SCHWENNICKE, PSYCHOLOGUE

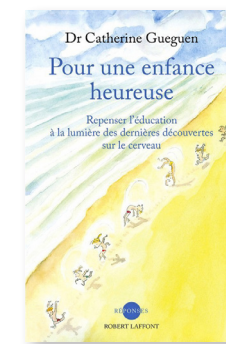
# 'En se fixant des objectifs clairs, il est plus facile de poser des actes adaptés'

## NE PAS ZAPPER LE PLUS IMPORTANT...

Que celle qui n'a jamais soufflé «ouf!» à la perspective d'une journée/soirée/heure sans les enfants nous jette le premier Lego. S'efforcer d'être cette meilleure-mère-possible transforme pour beaucoup les journées en épreuves olympiques. À tel point qu'agir efficacement prend souvent le pas sur être cool. « D'abord, on fait ce qu'il faut; ensuite ce qu'on veut.» D'abord les devoirs, la chambre rangée, les dents lavées... et puis viendra le moment zen, tendre, drôle. Oui, mais, et s'il ne reste plus de temps? On zappe? Dans son passionnant livre *Pour une enfance heureuse: repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, préfacé par notre compatriote Thomas d'Ansembourg, la pédiatre française Catherine Gueguen se base sur nombre d'enquêtes scientifiques pour prouver que **tout commence par l'amour**. Dès la grossesse, **l'affection sans condition et la confiance prodiguées à l'enfant** par ses parents ou les personnes maternantes sont les socles sur lesquels il développe son cerveau, bâtit sa confiance en lui, se structure. Et ce tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Alors, si on changeait nos réflexes? Désormais, dans la voiture au retour de l'école, au lieu d'énumérer à Pierrot le programme serré de la fin de journée, **on lâche, on l'écoute** – c'est fou ce qu'il dit, quand on y prête attention –, on le regarde, on

le laisse choisir son poste de radio, on chante avec lui... Plus facile à dire qu'à faire dans nos journées marathon, mais tellement plus riche. En étant **ouverte, présente, non contrôlante** – en d'autres termes, aimante –, on soigne la relation, base sur laquelle on peut tout bâtir. «Parfois le parent pense aimer son enfant en le félicitant uniquement lorsqu'il obéit, est "sage" ou a de bonnes notes à l'école, explique Catherine Gueguen. L'enfant est alors désorienté, ne sait plus qui il est. Il se perd. Il ne se sent pas aimé pour lui-même mais pour ce qui satisfait, contente ses parents. Pour s'épanouir, l'enfant a besoin d'un amour qui n'est soumis à aucune condition, qui le comprend et **l'accepte entièrement avec ses lumières et ses ombres**. Cet amour accueille les émotions et les sentiments qui le traversent: ses tristesses, ses joies, ses enthousiasmes, ses colères, ses jalousies, ses angoisses, etc., **même si cela nous dérange.**»

**POUR UNE ENFANCE HEUREUSE: REPENSER L'ÉDUCATION À LA LUMIÈRE DES DERNIÈRES DÉCOUVERTES SUR LE CERVEAU**, CATHERINE GUEGUEN, ROBERT LAFFONT, 2014.



# MEPHISTO M

## chaussures d'exception

BEATRIX (35 - 42)

Elle brille de tous ses feux ! Une sandalette en cuir d'aspect métallisé à multiples facettes. Un talon compensé mode, une doublure cuir souple et une semelle antidérapante.



## LA TECHNOLOGIE SOFT-AIR DE MEPHISTO : Pour une marche sans fatigue !

MEPHISTO allie confort et design. Le chaussant parfait et l'unique TECHNOLOGIE SOFT-AIR vous garantissent une marche sans fatigue.

LA COLLECTION MEPHISTO EST DISPONIBLE DANS LES MEPHISTO-SHOPS ET CHEZ LES DÉTAILLANTS SPÉCIALISÉS DE LA CHAUSSURE.

[WWW.MEPHISTO.COM](http://WWW.MEPHISTO.COM)