

famili. magicmaman

Psycho bébé
DÉCODER SES
PLEURS?

*La méthode
infaillible*

Reportage
DISNEYLAND
FÊTE SES
25 ans

Notre grand dossier

Accoucher en 2017

LES MAISONS DE NAISSANCE
TOUTES LES PRATIQUES AU CRIBLE
DÉCLENCHER OU PAS?
L'ABC DE NOS EXPERTS...

Santé
UN HIVER
SANS TOUX

Système D
● PARENTS SOLOS
Positivez!
● MAMAN
TRAVAILLE?
COMMENT
TOUT CONCILIER

Kids
CHASSEZ LE
STRESS

L 15316 - 245 - F: 2,90 € - RD



MONOPARENTALITÉ

PARENTS SOLOS, POSITIVEZ !

Seul(e) à bord ? D'accord, la tâche est rude. Mais dans toute situation, il y a quelque chose à gagner. Et si on posait un autre regard sur la monoparentalité ? Si on décidait d'en faire une chance ? N'oublions pas que nos enfants nous observent et qu'ils calquent leur attitude sur la nôtre.

AVEC **BÉATRICE SABATÉ**, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, MAÎTRE FORMATRICE EN DISCIPLINE POSITIVE*.

Se retrouver parent solo, souvent on ne l'a pas choisi mais c'est une réalité. A présent, il faut bien avancer. Le choix est simple : se désoler en pensant à tout ce dont on est privé... ou apprendre à se réjouir de ce qu'on a et transformer les difficultés en occasions de grandir. Pour les psychologues américaines Jane Nelsen et Cheryl Erwin, coauteurs de *La Discipline Positive pour parents solos* – un ouvrage dont l'objectif est d'accompagner les parents isolés dans l'éducation de leurs enfants –, la séparation, pour douloureuse qu'elle soit, est aussi une opportunité. L'opportunité de créer avec ses enfants une ambiance familiale sereine, riche en échanges et – cerise sur le gâteau – propice aux apprentissages. Comment réorganiser la vie de la famille et inscrire petits et grands dans un nouveau projet ? Les deux spécialistes en livrent les clés dans leur livre, best-seller mondial adapté pour la France par Béatrice Sabaté, maître formatrice en Discipline Positive, et Isabelle Martin, formatrice certifiée en Discipline Positive. Et si vous vous inspiriez de leurs conseils ?

REGARDONS LES BONS CÔTÉS

Elever des enfants à deux, ça permet de partager les tâches et les responsabilités. Mais n'oublions pas qu'être co-

éducateurs ça génère aussi pas mal de frictions. Combien de couples autour de nous se retrouvent régulièrement en désaccord sur la « bonne façon » d'éduquer leur progéniture, s'opposent sur ce qu'il convient d'autoriser ou pas, de dire ou de ne pas dire ? En comparaison, on peut aussi apprécier de ne pas avoir un partenaire qui conteste nos décisions et nos agissements. Seule aux commandes ? Quelle liberté ! Sans compter qu'à se retrouver seul(e) à la tête de la famille, on se découvre généralement des ressources insoupçonnées. « Une séparation peut être l'occasion de développer les compétences dont on a besoin pour avancer, le courage, l'organisation, assure Béatrice Sabaté. C'est aussi souvent l'opportunité d'exercer sa créativité. On s'enrichit également sur le plan personnel, on prend davantage conscience de ses émotions, on s'ouvre aux autres. » Bref, on chemine vers le meilleur de soi-même. Pas négligeable. Les enfants aussi peuvent grandir et s'épanouir auprès d'un seul parent. « La monoparentalité leur offre l'occasion de se sentir utiles et importants au sein de la famille, souligne Béatrice Sabaté. Comme leur parent ne peut pas tout faire seul, ils sont naturellement mis à contribution. Ce sont de belles opportunités pour l'enfant de développer le sentiment d'être capable. »

MA FAMILLE, MON ÉQUIPE : MODE D'EMPLOI

Comment demander à nos chers petits, qui jusqu'à présent n'avaient qu'à se mettre les pieds sous la table, de participer activement ? « L'important, c'est de susciter leur adhésion », recommande Béatrice Sabaté. S'ils sont partie prenante, ils vont forcément avoir envie que ça marche. Associez-les aux décisions qui les concernent. Rassemblez toute la famille et posez les questions à haute voix : « De quoi a-t-on besoin pour que, dans notre maison, on ne manque de rien ? Qu'est-ce qui vous aiderait à être prêts à l'heure le matin ?... » C'est impressionnant de voir comment les enfants peuvent se montrer pertinents, créatifs... et comme la vie peut devenir plus agréable lorsque chacun contribue au bon fonctionnement de la maison. Même les plus petits peuvent en prendre leur part : mettre leur linge sale dans le panier, nourrir le chat, débarrasser la table. Petit conseil pratique : au départ, montrez-leur comment accomplir les tâches que vous leur confiez puis surveillez avec bienveillance la façon dont ils s'y prennent (« C'est très bien mais regarde, je te montre un truc pour que, la prochaine fois, ce soit encore plus facile »). Bientôt ils seront capables de s'acquitter de leurs missions sans que



vous vous en mêliez. Sachez de surcroît que plus vous serez dans la coconstruction, moins vous aurez besoin d'avoir recours à l'autorité. Et ça tombe bien : quand on est parent solo, on n'a pas envie d'endosser en permanence le rôle du gendarme ! Les règles ont été posées ? Il vous suffira de les rappeler. « Tiens, les jouets traînent encore au salon ? Qui était chargé de les ranger aujourd'hui ? Est-ce que tu peux le faire maintenant, s'il te plaît ? »

PRIORITÉ AUX ÉCHANGES

Il y a trop de choses à faire et bien souvent trop peu de temps pour le faire quand on est parent solo. Il n'y a per-

sonne pour surveiller les enfants pendant que vous vous lavez les cheveux, personne d'autre que vous pour aller chercher le chat grimpé dans l'arbre, recoller le cartable déchiré, changer l'ampoule de la salle de bains, trouver pourquoi le mixer ne mixe plus et raconter l'histoire du Prince de Motordu. Pas le choix : il faut établir des priorités. Le plus important ? Les échanges avec vos enfants. Lâchez du lest sur ce que vous devriez faire (ménage, repassage, rangement), sur tout ce qui n'est plus comme avant et privilégiez le plaisir de vivre sous le même toit. « On peut par exemple instituer des temps dédiés, prendre dix minutes chaque soir pour

parler de la façon dont la journée s'est passée, évoquer une chose qu'on a aimée ou réussie, être à l'écoute », note Béatrice Sabaté. Ces moments privilégiés sont l'occasion de soutenir et d'encourager les enfants quand on les sent un peu perdus. On peut aussi installer des temps réguliers d'échanges en famille au cours desquels on organise des projets. « Cette année, Noël c'est chez papa. Quand est-ce qu'on pourrait faire le nôtre, à quoi ressemblerait-il, qu'est-ce qu'on mangerait ? » Annoncer à l'avance ce qui va se passer, planifier les choses, avoir un calendrier sur le frigo, ça aide à rassurer les enfants – particulièrement les plus petits.

HEUREUX DE CE QU'ON A

Changer de situation familiale est un bouleversement pour tous et il faut le temps pour faire le tri dans ses émotions, s'organiser le mieux possible et retrouver un équilibre. On est devenus une famille pas comme les autres? Peut-être mais ça comporte aussi certains avantages. Demandez à vos enfants de lister ce qu'ils aiment dans la nouvelle organisation, vous verrez qu'ils ne manquent pas de réponses! Tra-

vailer le regard qu'on porte sur notre vie, prendre le temps de se réjouir de ce qu'on a, ça fait du bien. «Non seulement on se sent plus heureux mais on crée autour de soi une énergie positive pour soi et les autres», assurent les deux psychologues américaines dans leur livre. Bien sûr, il y aura des hauts et des bas dans notre moral mais si nous nous efforçons de conserver une attitude positive, nos petits développeront le même état d'esprit. L'idée n'est pas

de vivre dans une harmonie permanente mais d'être en lien, de traverser les difficultés ensemble, de profiter les uns des autres. Et si nous leur donnons le temps, l'amour et la disponibilité nécessaires, ils deviendront des enfants compétents, autonomes, confiants en eux-mêmes et en la vie. Que rêver de mieux?

* Retrouvez-la sur le site de l'association : www.disciplinepositive.fr

TEMOIGNAGE

STÉPHANIE, 44 ANS, MAMAN DE SEVAN, 7 ANS.

«La Discipline Positive m'a donné des outils»

Pas facile d'élever seule un garçon. Jusqu'à il y a encore peu de temps, j'étais en conflit permanent avec Sevan. Je ne pouvais pas lui mettre de limites sans qu'il cherche à me frapper! C'est alors que j'ai découvert la Discipline Positive. Nous l'avons mise en place depuis dix-huit mois et ça marche. Il y a toujours des conflits mais, maintenant, j'ai des outils à ma disposition. Le temps de pause, par exemple. J'ai expliqué à Sevan que, quand on est énervés, on ne peut pas se parler. Alors quand ça chauffe, il va s'installer quelques minutes dans le petit coin installé pour ça dans sa chambre et il fait une chose qu'il aime. Ensuite, on revient parler de ce qui s'est passé. Et ça marche! J'ai aussi appris à changer de comportement. Par exemple, la semaine dernière, Sevan voulait jouer avec son ballon dans la voiture. Je l'ai prévenu: «Si jamais le ballon passe à l'avant de la voiture, il y aura une sanction.» Ça n'a pas manqué, deux minutes après le ballon atterrissait sur le siège passager. Il a voulu savoir quelle serait la sanction. Je lui ai retourné la question: «Qu'est-ce que tu en penses?» Il a proposé: «Privé d'écran.» J'ai trouvé que ce n'était pas en lien avec sa bêtise et j'ai proposé: «Demain, on ira voir ensemble sur Internet quelles sont les règles de sécurité en voiture.» Il a pris plaisir à le faire et je suis sûre que, la prochaine fois, il ne jouera plus avec son ballon. Plutôt que de lui infliger une punition... et de me retrouver à négocier un temps d'écran qu'il aurait forcément contesté, je lui ai transmis quelque



chose. Un apprentissage, des valeurs. Depuis cet incident, Sevan a cessé de me «chercher» ou de se poser en affrontement. Quelle victoire! Du côté du partage des tâches ménagères, en revanche, il y a encore du chemin à faire. La Discipline Positive recommande de procéder en trois étapes: faire ensemble, montrer, laisser faire seul. On en est toujours à l'étape du «faire ensemble» mais au moins, il fait. Et sans râler depuis que j'ai appris à demander les choses autrement. Par exemple, je ne dis plus: «Débarrasse la table» mais «Je vois qu'il y a une table qui n'est pas débarrassée». Bien plus efficace. Avant, quand je refusais quelque chose à Sevan et qu'il me frappait, je voyais le regard atterré que les gens posaient sur nous et ça me faisait mal. Aujourd'hui, le lien est rétabli et de nouveau je me surprends à penser «mon fils est merveilleux».