



LA LETTRE

Des parents du Val d'Oise

la Parentalité dans le Val d'Oise, c'est aussi sur le Web !
www.reaap95.org

Parents proches de la crise de nerfs

Quel parent n'a pas craqué un jour après une nouvelle nuit blanche suite aux cauchemars du tout petit, devant le visage fermé de son ado rivé sur son portable ou les colères à répétition du second ? Qui n'a pas senti une immense fatigue et lassitude pour faire face à tout ? Et quand, en plus on se retrouve seul.e à tout gérer ?



Normal, on est tous passé par là ! Ou on y passera !
 Il y a des solutions ou des moyens de faire face temporairement !!!

Être parent est une (énorme) responsabilité, un engagement, un dévouement parfois mais pour tenir ce rôle, avec qualité et dans la durée, il est important de se sentir bien : d'être à l'écoute de ses propres besoins (pour une fois !), de s'accorder parfois du temps, un répit, de se faire plaisir, de se « débrancher » occasionnellement, de reprendre des forces pour assurer encore mieux ensuite !

Car attention, l'épuisement parental existe bien. C'est un processus identifié aujourd'hui : assez proche de l'épuisement professionnel. Entre réveils nocturnes et colères à répétition du petit dernier, stress lié à la vie professionnelle, courses aux activités pour les aînés, humeurs changeantes de votre adolescent.e, les factures qui tombent ...

Et bien sûr, on cherche à atteindre la perfection imaginée du « bon parent ». Alors, ce sont les relations avec les enfants qui risquent d'en pâtir ! Des tensions peuvent apparaître et générer un malaise voire des conflits plus ou moins sérieux ! Bref, la qualité n'y est plus !

Dans cette édition vous trouverez des témoignages de parents qui ont traversé ces périodes difficiles mais qui ont su trouver des moyens pour les gérer ainsi que la présentation d'expériences collectives mises en place dans le département.



Le REAAP95 est initié par la DDCS (Direction Départementale de la Cohésion Sociale) et co-piloté par la Caisse d'Allocations Familiales, l'Union Départementale des Associations Familiales, le Conseil Départemental, la Préfecture, Mission Ville et Education Nationale.

UNE SOIRÉE ORDINAIRE

« Lundi : Je rentre du travail, après une journée passée sous les ordres de « Monsieur Braillard », mon chef de service et en compagnie de « Miss rabat-joie » ma collègue. Retour normal dans le RER (je ne savais pas que c'était possible !).

J'arrive à l'école avant 18h ! La responsable de la garderie ne me gronde même pas !

Je vais chercher la petite d'abord. Lili n'est pas contente. Pour le goûter aujourd'hui, il y avait encore pain et banane. Mes filles détestent les bananes. Leur ancienne nourrice « Madame Tatillon » les forçait à en manger. Et puis surtout Lili a encore une crise d'asthme ce soir (typique après week-end chez papa qui fume). Faut aller chez le médecin avant la fermeture.

Passons prendre Juju, la grande. Elle n'est pas bien non plus me dit l'animatrice. Ce midi, elle a avalé une arête de poisson. Celle-ci ne passe pas malgré les 500 g de mie de pain qu'on lui a donné à manger depuis. Là, faut aller chez l'ORL urgent !

Il est 18h15, la soirée est loin d'être terminée ! Bon sang ! Il y a des jours comme ça où tout est fait pour qu'on s'énerve !! Quand je me remémore l'enfance de mes filles, j'ai l'impression que moi j'étais en apnée en permanence en train d'essayer (tant bien que mal) de tout gérer !

Mais bon, si cela se produisait aujourd'hui, je pense que je ne réagis pas pareil, Depuis que je suis mamie, je suis devenue beaucoup plus cool ! »

Babette, une maman qui fut au bord de la crise de nerfs et maintenant Mamie cool !

RELÂCHER LA PRESSION ET RECHARGER LES BATTERIES À ST CLAIR SUR EPTÉ

Dans le cadre du Lieu Accueil Enfant Parent (*) de St Clair sur Epte, l'accueillante rencontre parfois des parents à la limite du burn-out.

*'Je ne supporte plus les pleurs, les colères !
Travail, enfant, maison, je n'arrive plus à faire face à tout'
'Je ne me sens pas à la hauteur et je culpabilise'.*



Les parents ont pris conscience qu'ils rencontraient tous la même situation. Aussi en septembre, des mamans ont organisé un repas au restaurant suivi d'un bowling. Cela a permis de faire connaissance « doucement », se mettre en confiance, lâcher prise.

Dans ce cadre décontracté et sans jugement, les mères osent décharger leurs émotions, avouer leur saturation face au quotidien, aux contraintes de la vie familiale et professionnelle. Elles estiment ne pas consacrer assez de temps à leur famille. Elles n'ont plus le temps et donc plus l'envie de jouer avec leur enfant, culpabilisent dès qu'elles font quelque chose pour elles.

Ces moments de socialisation sont nécessaires pour recharger les batteries, se couper de la vie quotidienne, pouvoir quitter temporairement le rôle de parent afin de relâcher la pression. Ce qui est plus facile si la proposition vient de l'association.

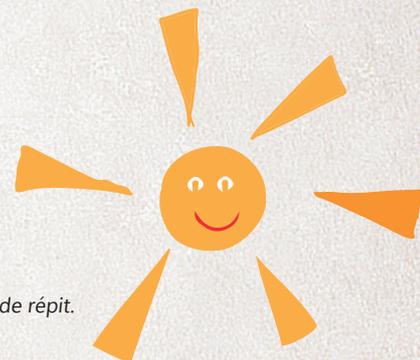
Estelle NOURY, coordinatrice de l'association « Les P'tits curieux de Saint Clair »
Les P'tits curieux de Saint Clair lesptitscurieux.desaintclair@gmail.com

*Les Lieux Accueil Enfant Parents (LAEP) sont des espaces de jeux et d'échanges pour le jeune enfant (moins de 4 ou de 6 ans) accompagné de son parent. Proposés le plus souvent une fois par semaine, en demi-journée par une équipe d'accueillants, gratuit et sans inscription. Pour trouver un LAEP près de chez vous, rapprocher-vous de votre mairie ou rendez-vous sur le site Internet monenfant.fr

Autre démarche, à la **maison de quartier Axe Majeur Horloge de Cergy**, les parents du groupe « **Agissons entre parents** », ont organisé une rencontre-débat sur le thème « haltes aux crises, vers une éducation bienveillante familiale » le **vendredi 1er juin 2018 à 19h**. Soirée réservée aux parents.
Contact : Farida CHAIBI au 01 34 33 43 80 ou par mail : farida.chaibi@ville-cergy.fr

ATELIER BIEN-ÊTRE À DOMONT

Le Centre social Georges Brassens à Domont propose un atelier bien-être pour permettre au parent un temps de répit.
La garde des enfants est assurée parallèlement par le Service Municipal Jeunesse.



A l'origine, l'atelier a été mis en place pour les mamans solos afin de répondre à leur épuisement quotidien. Puis, au fil du temps, il a suscité un engouement chez toutes les mères qui ne prennent pas le temps de penser à elles et à leur bien-être. Très occupées à gérer leur quotidien, le travail, les courses, la famille, les mères se retrouvent souvent au bord de la crise de nerfs. Souvent isolées et sans soutien familial, elles souhaitent se ressourcer et trouver de la compagnie auprès d'autres mères.

Les ateliers proposés permettent de mieux se connaître, prendre conscience de l'état de fatigue qui les accable, exprimer les émotions mais aussi libérer leur énergie dans des activités physiques comme la danse. C'est aussi une action de prévention qui évite les débordements au sein de la famille.

Les exercices en sophrologie, relaxation, jeux vocaux, mandala, qi kong peuvent être réutilisés à la maison pour favoriser la détente.

*'C'est important de se réapproprier son corps.'
'En me recentrant, je peux donner aux autres.'
'Je rentre à la maison plus tranquille.'*

Cet espace de ressourcement est devenu un rendez-vous régulier et indispensable pour les mères qui le fréquentent maintenant de manière assidue. Elles apprennent également à se séparer de leurs enfants, à faire confiance aux animatrices et à prendre du temps pour elles sans culpabilité.

Contact : Rehanna COLOMBATTO,
Centre socioculturel de Domont 01 39 91 50 69





DEVENIR PARENT D'ENFANT AUTISTE



Devenir parent d'enfant autiste, c'est un sprint suivi d'une course de fond nous explique Frédérique-Jeanne BESSON, vice-présidente de l'association Entraide Autisme Val d'Oise

«Dès l'annonce du diagnostic, il faut courir partout pour trouver les bons spécialistes, les bons interlocuteurs, avec un seul mot d'ordre : la rapidité, car plus les interventions sont précoces et plus elles sont efficaces. Mais attention, il ne faut pas épuiser ses forces dans cette première étape, car ce qui nous attend ensuite est une épreuve d'endurance.

On part pour des années, à devoir affronter non seulement les troubles autistiques de l'enfant, mais aussi la résistance du système, l'incompréhension de l'entourage, les préjugés de la société.

Alors pour tenir sur la longueur, il faut savoir économiser ses forces, en ne les gaspillant pas dans la colère ou le stress, et aussi apprendre à les reconstituer, en s'entraînant à puiser l'énergie au plus profond de nous-même. Malheureusement, les parents d'enfants autistes, mobilisés par l'urgence, ne sont pas toujours conscients que c'est leur capacité à durer qui va faire la différence, au final.

C'est le rôle d'une association de les alerter sur ce point et de les inciter à s'occuper d'eux-mêmes. C'est ce que fait Entraide Autisme en proposant, avec l'aide du REAAP(*), un atelier « **relaxation pour les parents d'enfants autistes** » basé sur les techniques de relaxation et de gestion du stress.»

Isabelle, une participante des ateliers témoigne :

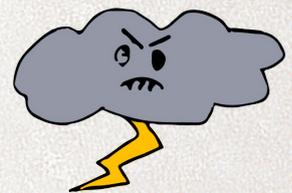
«Ces séances sont de vrais moments de détente pour le corps et l'esprit, de partage aussi, des petites bulles de bien être au milieu d'une vie difficile où l'on prend sur soi, jours après jours, pour donner le meilleur de nous-mêmes à nos enfants, où l'on mène un combat permanent pour leur inclusion.

À chacune de ces séances, je reprends contact avec mon corps et toutes les tensions qui s'y accumulent. J'apprends à détendre et dénouer ces contractures dont je n'ai même plus conscience. Cela permet aux énergies de mieux circuler dans ce corps souvent au bord de l'épuisement et qui doit tenir bon coûte que coûte.»

Contact : Association Entraide Autisme Val d'Oise 06 35 44 85 32, www.entraide-autisme.com



DIFFICULTÉS DE COMMUNICATION AU SEIN DE LA FAMILLE



Les difficultés de communication au sein de la famille peuvent être sources de tension

Sophie De Pessemier, médiatrice familiale à l'association Médiation Val d'Oise, pouvez-vous nous présenter l'action Mieux Vivre Ensemble que vous animez depuis plusieurs années ?

Quand on s'occupe trop des autres en y mettant trop d'énergie - comme beaucoup de mamans qui se mettent la pression sans s'occuper d'elles, on s'occupe mal des autres. Cela ne résout rien et ne produit rien d'intéressant. D'où l'importance de penser à soi, physiquement et mentalement.

L'objectif de ces ateliers est de prendre conscience qu'il faut être à l'écoute de soi pour mieux écouter l'autre. La façon dont j'entre en communication avec mon enfant, mon conjoint influence son écoute, son comportement et la relation.

Alors quelles sont les bonnes conditions pour bien communiquer ?

Se regarder, être concentré, être vraiment là présent, disponible dans l'échange, trouver la bonne distance, s'adapter.

Et concrètement dans les ateliers ?

Grâce à ma formation (médiatrice familiale DE, kinésithérapeute DE et diplômée d'étude théâtrale en art dramatique, formation à la clinique psychanalytique de couples), j'aborde tous ces points à partir d'exercices pratiques : la respiration, l'écoute, les ressentis, le corps comme vecteur d'expression.

J'utilise toutes sortes de techniques (jeux avec ballon, relaxation, jeux de rôle). Entre 2 séances les participants partagent en famille et reviennent avec des propositions.

Après les séances, les participantes disent se sentir mieux, avoir repris confiance, s'occuper d'elles, partager en famille.

« Depuis que je crie moins après mes enfants, que je leur parle différemment, ils m'écoutent plus.»



« Les crises avec les devoirs et mon fils se sont calmées : maintenant, je lui parle directement en face à face et ça change.»

« Je ne comprenais pas pourquoi mon fils me faisait des colères et avec un exercice où je me revoyais avec mon enfant, j'ai eu honte de moi... là, j'ai compris. »

« J'avais honte de raconter à mon mari ce qu'on faisait ici, j'avais peur qu'il se moque de moi... et puis je lui en ai parlé il a même trouvé ça bien. Depuis on a décidé de se parler des enfants et de se répartir les rôles.»

« Partager mes problèmes, entendre les autres pour mieux comprendre, et se rendre compte que je ne suis pas seule à vivre ça.»

Contact de l'association Médiation Val d'Oise : mediationvaldoise@orange.fr, Tel : 01 34 15 17 50

Toutes les actions contenues dans cette lettre sont soutenues par le Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des parents (REAAP).

Des projets similaires existent peut-être près de chez vous! Renseignez-vous auprès de votre commune, des centres sociaux ou sur le site parentalité Val d'Oise (www.reaap95.org)



BESOIN D'UN RÉPIT TANT QU'IL EST ENCORE TEMPS

Le pôle enfance parentalité à Argenteuil est un service de la Croix-Rouge.

« Le relais parental est un dispositif de prévention précoce et d'accompagnement à la parentalité dédié à la protection de l'enfance qui accueille 12 enfants de la naissance à 10 ans, 7j/7 24h/24h.

Les parents sans personnes ressources à proximité expriment le besoin de prendre du répit à un moment où la situation personnelle ou sociale est difficile à gérer seul et nécessite un relais (hospitalisation, situation précaire amenant une fatigue psychique et/ou physique, besoin d'un soutien éducatif, perte de l'emploi...).

L'accueil est court (deux mois maximum) et à la carte (accueil de jour et/ou de nuit). L'équipe pluridisciplinaire accueille l'enfant dans un cadre sécurisant et contenant tout en gardant les repères de son quotidien (école, activités extrascolaire).

Les éducateurs offrent également un espace d'écoute, d'orientation et de conseil face aux difficultés des parents. Nous restons ouverts à toutes les familles isolées du département dans une ambiance chaleureuse afin d'apporter de l'apaisement dans une période éprouvante. »

'Je n'en peux plus'
'je suis à bout'
'j'ai besoin de souffler'
'il m'épuise'

La Croix-Rouge française

Pôle Enfance Parentalité
2 rue, Paul Vaillant Couturier
95100 ARGENTEUIL

Tel : 01 39 61 64 40

Contact : Lara HEITOR, Responsable de service
du relais parental Joly
Lara.Heitor@croix-rouge.fr

Parents d'un jeune enfant, vous pouvez contacter le centre de **Protection Maternelle et Infantile** de votre domicile (voir en mairie ou sur le site du conseil départemental).

L'Espace Ecoute Parents de Garges – Sarcelles est un lieu d'accueil et d'écoute à destination des familles : tel 01 39 93 20 30



POUR CONCLURE

Et les pères dans tout ça ? Vous l'avez lu, beaucoup de témoignages concernent des mères.

Patrick Ben Soussan* dans un article de l'école des parents (n°626), à propos de son dernier ouvrage de l'art d'élever des enfants imparfaits, écrit :

« les pères ne sont encore que des seconds couteaux de la parentalité, des 'compléments maternels' ! Malgré tous les discours sur l'égalité femmes-hommes, malgré une implication plus grande des pères auprès des enfants, il n'existe aucune commune mesure entre ce que pères et mères vivent dans le champ de la parentalité. Les mères restent en première ligne assumant toujours 80% des tâches domestiques et des soins aux enfants. (...) Alors oui, pour l'instant, elles restent les premières concernées par ces pressions les enjoignant à être parfaites. Et les premières que l'on accuse quand ça se passe mal pour l'enfant. »

Restez cool et prenez soin de vous les mamans !

* pédopsychiatre, directeur du département de psychologie clinique de l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille.

Il a écrit de nombreux ouvrages sur la petite enfance et la parentalité, dont le dernier « de l'art d'élever des enfants (im)parfaits » éres, cool « 1001 BB » 2018.

Ressources de l'ERAP : Documents proposés par l'ERAP (liste complète sur le site PARENTALITE)

Ouvrages



Espace Ressources Adolescence Parentalité
www.charlespeguylecouite.fr
Tel 06 59 09 29 70

- Patrick Delaroche, «**Parents, osez dire non !**», Editions Albin Michel, Paris.
- Marie-Rose Moro, «**Avec nos ados, osons être parents !**», Editions Bayard, Paris.
- Lyliane Nemet-Pier, «**Mon enfant me dévore**», Editions Albin Michel, Paris.
- Pascal Hachet ainsi que Vincent Magos, Patricia Piron, Claire-Anne Sevrin et Reine Vander Linden, «**Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs**», Editeur Frédéric Delcor, Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Patrick Ben Soussan, «**De l'art d'élever des enfants (im)parfaits**», Collection ERES, «1001 BB», 2018.
- Florence Le Bras, «**Parents au bord de la crise de nerfs, gérer les conflits du quotidien avec les enfants**», Editions Larousse, 2015.
- Audrey Loubens, Pacco, «**Guide de survie quand tu es une mère au bord de la crise de nerfs**», Editions TutTut, coll. Topito, 2017.
- Sophie Nanteuil, «**Les trucs magiques des supers mamans**», Editions Larousse, 2018.
- Frédéric Ploton, «**Cahier d'exercices pour parents au bord de la crise de nerfs**», Editions Minerva, 2009.

Sites

Films

- www.etreparent.info (Vidéos en accès libre pour vous aider à mieux comprendre vos enfants, et savoir comment réagir.)
- www.mamanpourelavie.com/vivre-en-famille/etre-parent
- Dominique Delattre, «Faut-il apprendre à être parent», Editions La Cathode.
- Anne Jochum, «Conflits, tonnerre, ça gronde !», Editions Les films Préparons demain.
- Mouvement Mondial des Mères, «Etre mère, parlons-en !» www.mmmfrance.org.

ETRE PARENT, UNE AVENTURE 2018

L'évènement «ETRE PARENT UNE AVENTURE» est une initiative du Comité départemental de soutien et d'accompagnement à la parentalité, co-construit avec les acteurs du territoire.

Pendant une semaine, du 12 au 21 novembre 2018, retrouvez à proximité de chez vous de nombreuses actions faites pour et par les parents : temps d'échanges, groupes de parole, ateliers entre parents ou parents/enfants, expositions, débats, sur toutes les thématiques qui vous préoccupent.

Programme complet sur le site reap95.org