



LA LETTRE des Parents DU VAL D'OISE

www.reaap95.org



Être parent, c'est partir à l'aventure



On ne naît pas parent, on apprend à le devenir...

« Première contraction, branle-bas de combat dans le corps et dans la tête. Et puis ces premiers mots retentissent de la bouche des soignants : « vous êtes la maman, vous êtes le papa ? ».

On est devenu père et mère dans le regard de l'autre, dans le registre d'État civil. Ça se bouscule alors à l'intérieur de soi. Entre bonheur, inquiétude, émotions multiples et « responsabilités », comment gérer tout cela ! Est-ce que devenir père, mère, fait de nous des parents en capacité de prendre soin, de transmettre, de faire grandir ? L'amour suffit-il ? Et parfois même, ce sentiment que l'on appelle amour maternel ou paternel ne semble pas éclore. La grossesse, la naissance, au-delà de la transmission de la vie, c'est une rencontre entre des êtres qui vont devoir s'approprier, se découvrir pour apprendre l'un de l'autre.

Apprendre à être parent, c'est accepter ce magnifique défi, celui d'un amour partagé, d'un apprentissage réciproque, d'une volonté de puiser au fond de soi et d'aller chercher autour de soi, tout ce qui permettra à l'enfant de grandir et de désirer devenir adulte.

Peut-être est-il important de nous rappeler qu'au fond, être parent c'est assumer pleinement son rôle, sa fonction, de père ou de mère, sur la durée. On devient parent quand on dit oui à la vie que l'on accueille, on demeure parent quand quoi qu'il arrive, on ne lâche rien de notre volonté d'aimer, de soutenir, d'accompagner, de transmettre, de faciliter l'autonomie et l'épanouissement respectueux de sa famille, son environnement, la société dans laquelle l'enfant apprend peu à peu à prendre sa place. »

Françoise CARON,
Association Familiale Protestante Maranatha (AFPM)

« Éduquer c'est
donner des racines
et des ailes »

Rolando Inigo



Selon vous, c'est quoi être parent aujourd'hui ?

« Être parent ce n'est pas facile à expliquer. Être parent ça se vit, on tombe dedans, on ne se dit pas « tiens je vais être parent », même quand on le veut parfois, ça peut ne pas venir. Être parent c'est partir à l'aventure avec cet enfant que l'on met au monde : prendre la responsabilité d'un enfant, l'élever, s'en occuper, veiller sur lui, avec tout ce qui va avec : les moments de joies, de peur, de panique... »

C'est aussi beaucoup de travail car il faut l'éduquer, lui inculquer des valeurs tout en gardant une vision objective pour qu'il puisse plus tard se forger sa propre personnalité. Être parent c'est aussi beaucoup de nuits blanches, d'énergie dépensée et parfois on n'a plus de force.

Cela prend beaucoup de temps entre l'entretien de la maison et l'éducation des enfants. »

Maman du groupe de paroles Espace Ecoute Parents

« Être parent aujourd'hui c'est beaucoup de joie malgré le stress, la course au quotidien. Nous avons deux enfants et on renonce au troisième. On est un peu épuisé et on a toujours l'impression de ne pas faire assez pour leur bien-être »

Couple de parents AFPM

A quel moment, vous êtes vous senti.e parent ?

Dans quelles circonstances avez-vous perçu, compris quel était votre rôle de parent ?

« Pour ma part, à l'annonce de ma première grossesse, je me suis sentie maman avec toutes les responsabilités que cela incombe. En sortant de mon rdv médical, je marchais vers ma voiture et j'allais allumer une cigarette quand je me suis rendue compte que je n'étais plus seule et que je ne pouvais plus fumer. Depuis ce jour, je suis devenue maman et cela ne s'est jamais arrêté. »

Maman de la crèche du Perchay

« Pour moi, quand j'étais enceinte, je ne me suis pas sentie maman immédiatement, mais je savais que quelque chose allait changer. A la naissance, quand ils ont posé mon enfant sur moi, je ne saurais pas expliquer ce que j'ai ressenti mais je dirais que le monde autour de moi s'est arrêté et à cet instant, il n'y avait que mon enfant et moi. Je pense m'être sentie maman à ce moment-là. »

Maman Espace Écoute Parents

« Je n'ai pas tout de suite pensé que j'étais maman car ma propre mère s'est beaucoup occupée de mon premier enfant. J'ai pris conscience que j'étais maman quand j'ai changé de pays et que je suis arrivée en France. Je me suis alors retrouvée sans aucun



« J'ai souvent l'impression d'être en perpétuelle recherche du modèle du bon parent pour essayer de lui ressembler »

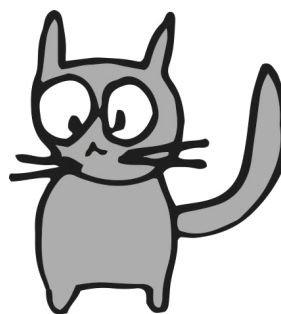
Maman AFPM

« Respecter son enfant dans ses apprentissages, ses colères, ses envies d'essayer plein de choses, en imposant certaines limites pour ne pas qu'il se mette en danger »

Maman du Lieu d'Accueil Enfant-Parent (LAEP) du centre social de Menucourt

« C'est un rôle tellement complexe. Il y a ce qu'en dit la loi, par exemple la loi sur l'autorité parentale. Il y a ce qui n'est pas écrit : Être parent, c'est donner les moyens, l'environnement nécessaire à son enfant pour s'épanouir, grandir, apprendre, et devenir un adulte indépendant et heureux, quand cela est possible. »

Papa association Mediation Val d'Oise



repère et sans ma mère ou ma sœur pour prendre le relais et s'occuper de ma fille. C'est à ce moment que j'ai compris que j'étais maman. »

Maman Espace Écoute Parents

« Je dirais que j'ai compris mon rôle de parent quand je devais me lever la nuit pour l'allaiter ! »

Maman Espace Écoute Parents

« Je me suis culpabilisée quand mon petit garçon est né. J'étais heureuse et je le regardais avec fierté, mais j'avais l'impression qu'il n'était pas vraiment à moi. J'étais sa mère dans le regard des autres. Mais moi, j'étais terrorisée à l'idée de ne pas arriver à l'aimer comme il faut. Et puis, pour moi, être maman, c'est être capable de tout comprendre de lui, de tout faire bien, de tout faire comme les autres.

Je suis passée par des moments difficiles, de panique même. J'avais du mal à accepter les conseils ou à en demander car cela renforçait le sentiment que je n'étais pas à la hauteur. J'étais sa maman, je le savais, mais le rôle de parent m'a fait peur pendant

plusieurs mois. Je crois que c'est lors de l'adaptation à la crèche que je me suis vraiment sentie « parent ».

J'étais consultée, interrogée et face aux auxiliaires de puériculture, que je considérais comme tellement qualifiées, j'étais reçue comme celle qui savait mieux que personne ce dont avait besoin mon petit garçon. Cela m'a donné confiance en

moi. Oui, je suis une maman qui assume pleinement son rôle de parent et si je n'ai pas encore totalement confiance en moi, je vais continuer à apprendre, mais c'est moi le parent de ce petit trésor ! »

Maman AFPM

« A la maternité, quand il me regardait, j'ai réalisé qu'un petit être comptait sur moi. »

maman du laep centre social de Menucourt

« Quand je suis sortie de la maternité, premiers sourires, premiers câlins »

maman du laep centre social de Menucourt

« Ce sentiment se renforce quotidiennement et à chaque étape de la vie de ma fille. »

maman du laep centre social de Menucourt



Avez-vous confiance en vos intuitions de parents ?



« Aujourd'hui oui, mais à l'arrivée de mes premiers enfants (des jumeaux), pas du tout ! Je vérifiais tout sur internet ; j'écoutais les conseils des personnes plus âgées et plus expérimentées, en prenant ce qui me semblait pertinent. Je bouquais beaucoup pour comprendre les différentes étapes du développement de bébé. Aujourd'hui, j'ai 4 enfants et l'expérience m'a appris que mon instinct ne me trompe pas en ce qui concerne mes enfants. »

Maman de la crèche du Perchay

« Parfois oui, parfois non. J'ai l'impression que je sens quand mon fils va me parler de son père, sujet difficile pour nous deux. Alors je réfléchis à ce qu'il pourrait me dire et ensuite on en parle. Aussi quand il rentre de l'école, parfois j'ai l'intuition que ça ne va pas tellement. »

Maman Espace Écoute Parents

« Je ne suis vraiment pas sûre de moi. Je parle facilement de ce que je crois être bon pour mon fils. J'essaie de suivre mon intuition pour l'aiguiller quand il me parle de ses amis au collège, mais je doute de ma capacité à bien discerner les choses, à prendre les bonnes décisions. J'aurais besoin d'être encouragée et rassurée, de partager avec d'autres parents. »

Maman AFPM

« J'ai des intuitions par rapport à mon fils (mon 1er enfant) mais l'entourage qui donne son avis, c'est difficile... »

Maman du LAEP centre social de Menucourt

« Oui je me suis toujours fait confiance pour les enfants. Je m'écoute, peu importe les avis extérieurs et plus important encore, j'écoute mes enfants »

Maman du LAEP centre social de Menucourt

« Oui, d'ailleurs mes intuitions concernant mes enfants sont les seules que je ne vais pas analyser, ni disséquer, ni réfléchir. »

Papa médiation val d'oise



Vous autorisez-vous le droit à l'erreur ?

« Avec le recul oui, mais absolument pas au début quand j'ai eu mes premiers enfants. Le moindre repas décalé de 15 min était un drame, ou si je n'avais pas compris un pleur (un pleur de couche pleine par exemple) je m'en voulais beaucoup. Aujourd'hui je sais qu'il n'existe pas de parents parfaits mais juste des parents qui aiment leurs enfants et font toujours le mieux pour eux. »

Maman de la crèche du Perchay

« Parfois, j'ai l'impression de ne pas bien m'occuper de ma fille, pourtant je fais tout ce que je peux. Je doute souvent de moi. »

Maman Espace Écoute Parents

« Parfois, je regrette mes actes ou mes paroles et je les explique. J'essaie de comprendre pourquoi j'ai réagi comme ça pour éviter de recommencer. »

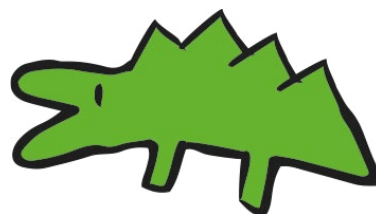
Maman du LAEP centre social de Menucourt

« Je pense que mes enfants apprennent de mes erreurs ou de celles de mon épouse. J'utilise même parfois mes erreurs pour aborder des sujets que je n'aborderais pas autrement avec mes enfants. L'erreur est humaine, cela ne doit pas nous empêcher de nous sentir responsables et la pire des choses, c'est l'incapacité de faire de peur de se tromper. »

Papa AFPM

« Oui, j'ai appris ce droit à l'erreur avec mon fils, le petit dernier : il a un trouble psychique, qui le handicape dans des situations de communication avec des personnes inconnues. Il est tétanisé, il ressent une angoisse intense. J'ai appris à tâtonner, à essayer des choses mais parfois ça ne marche pas. Je désire quelque chose qu'il ne peut pas réaliser. »

Papa médiation val d'oise



Malgré tout l'amour, les moments de joie avec ses enfants, il faut reconnaître qu'être parent c'est beaucoup de travail ! C'est très prenant ! Parfois, c'est épuisant ! C'est une responsabilité énorme, beaucoup de pression, des moments de doute...

Être parent ce n'est pas un métier. Il n'y a pas de socle de compétences de base à acquérir pour être un bon parent. Être parent serait plutôt un cheminement, un processus en permanente évolution, un chantier toujours en cours...

Parfois, les choses se compliquent et il peut être nécessaire de se faire aider.

La plupart du temps, être parent c'est essayer de composer, faire de son mieux.

Échanger avec d'autres parents dans un cadre bienveillant peut permettre de trouver des réponses à des questions que l'on se pose, de confronter ses manières de faire, de se sentir moins isolé.e.

Parfois c'est l'écoute et l'attention de certains professionnels qui peuvent contribuer à nous redonner confiance et à nous permettre de suivre nos intuitions de parents.

Pour tenir le cap au long cours, il est nécessaire de trouver des relais : dans sa famille, son entourage... de s'accorder le droit à l'erreur et aussi le droit au répit : des moments à soi pour se ressourcer.

Pour découvrir des ressources et des actions pour les parents : www.reaap95.org



Être parent une aventure, édition 2022 !

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.

Du 18 Avril au 1er Mai 2022, 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 reaap95.org.