
L'ART D'ÊTRE PARENTS À DEUX

En couple ou séparé,
voici un petit guide
pour une coparentalité
réussie



INTRODUCTION

Vous avez pris la décision de lire ce livre pour devenir un meilleur parent. Et vous désirez l'être avec un partenaire à savoir, quelqu'un avec qui vous formez une équipe gagnante, que vous soyez en couple ou pas. C'est un merveilleux cadeau que vous vous offrez et que vous offrez surtout à votre enfant. En effet, en devenant une meilleure équipe parentale, vous donnez à votre enfant un bon équilibre et une meilleure stabilité, gages d'un bon développement. En lisant ce livre, vous démontrez déjà la première qualité du « co-parent » à savoir le désir vrai que l'autre parent soit aussi impliqué dans la croissance harmonieuse de votre enfant.

La coparentalité implique en effet au moins deux personnes, deux parents qui assument ensemble l'éducation d'un ou plusieurs enfants. Que ces deux parents soient biologiques ou pas, ce qui importe c'est que ce soit des figures significatives pour l'enfant. Vous êtes certainement familier avec proverbe africain qui dit «qu'il faut un village pour élever un enfant ». Mais, chaque village, commence par un couple ou au moins deux parents. Un autre proverbe africain dit qu'on accouche soit par le ventre (lien biologique avec l'enfant) soit par les genoux (lien nourricier ou adoptif, dans le cas par exemples de beaux-parents, de tantes, de famille d'accueil, etc...). Et dans ce sens, un beau-parent ou un parent adoptif est aussi pleinement parent tel que nous l'abordons dans ce livre. Un oncle, une tante ou un adulte significatif peut aussi être une figure parentale. Ces conseils sont donc valables autant pour des parents en couple et vivant ensemble, pour des parents avec familles recomposées, que pour des parents séparés. Ce n'est en effet pas parce qu'on est en couple que ça va nécessairement aller de soi d'élever un enfant à deux, et ce n'est pas parce qu'on est séparé que ce sera nécessairement plus difficile.



Ce petit livre vous donnera quelques clés essentielles à l'art de la coparentalité à deux ou à plusieurs.

CLÉ #1 : COMMENT BIEN DÉMARRER LA COPARENTALITÉ

Élever un enfant est généralement synonyme de transmission de valeurs. Chaque parent essaie d'élever son enfant du mieux qu'il peut en lui transmettant le meilleur, y compris ses valeurs. Ceci signifie donc qu'il est important en tant que parent de savoir quelles sont les valeurs qui nous habitent profondément et que nous souhaitons transmettre à nos enfants. Il faut ensuite regarder parmi celles-ci, lesquelles sont optionnelles et lesquelles sont non-négociables. Une fois cela fait, il faut discuter avec le partenaire, qu'il soit parent biologique de l'enfant ou pas, pour voir de son côté, quelles sont ses valeurs et lesquelles sont négociables ou non.

Premier cas de figure : BINGO! Les valeurs sont exactement les mêmes et il n'y a besoin de faire aucune négociation parce qu'on s'entend sur tout (cas extrêmement rare). Deuxième cas de figure (plus commun), il y a des valeurs qui se croisent et d'autres qui ne se croisent pas ou qui, s'opposent même. Il faut donc à ce stade négocier la base commune sur laquelle le couple va s'appuyer pour élever les enfants. Cette étape doit idéalement être faite avant même la venue des enfants. On a alors le temps de « s'engueuler » en paix et de laisser la nuit porter conseil, de réfléchir... bref on a le temps d'une négociation sans pression. Si ça n'a pas été fait en profondeur, il n'est pas trop tard pour bien faire. Vous avez une bonne excuse pour plusieurs tête à tête dans un restaurant ou ailleurs; un sujet passionnant vous attend. Une fois l'exercice fait et que vous vous êtes entendus sur les valeurs, ne vous réjouissez pas trop vite! Il y a en effet une différence entre énoncer des valeurs théoriquement et les vivre. Vous allez peut-être vous rendre compte que le « sens de la famille » ne voulait pas dire la même chose pour vous deux, que le « respect » est vu différemment en pratique, etc... C'est normal. Ne vous alarmez pas. Vous êtes sur le bon chemin. S'il est vrai qu'on juge le maçon au pied du mur, vous avez au moins la matière première pour bâtir le pont de la coparentalité.

CLÉ #2 : AYEZ CONFIANCE EN L'AUTRE PARENT ET SOULIGNER SES BONS COUPS



Je ne sais pas si vous avez pratiqué un sport d'équipe tel que le soccer, le football, le handball, le hockey, ou autre sport nécessitant qu'on fasse des passes aux partenaires de notre équipe pour marquer un but. Si oui, il vous est peut-être arrivé de ne pas vouloir faire de passe à un de vos partenaires. La raison est généralement double : soit vous n'avez pas confiance au partenaire en question et pensez qu'il va perdre le ballon face à l'adversaire ou rater le tir, soit vous pensez que vous pouvez mieux faire vous-même.

Ce qu'on remarque c'est que les équipes qui gagnent la coupe du monde ne sont pas souvent celles qui ont des joueurs vedettes mais plutôt un esprit d'équipe solide, et un style de jeu qui le reflète. Le piège dans lequel il ne faut surtout pas tomber comme parent est de se croire trop bon ou de croire que l'autre n'est pas assez bon. Ceci vaut même si vous avez eu 2 enfants de votre précédente union et que l'autre n'en est qu'à son premier. Si vous ne lui faites pas confiance, il vous sera difficile de vivre une vraie coparentalité. Vous serez tenté de tout contrôler, diriger ou dicter... et tôt ou tard ceci emmènera des tensions dans votre équipe parentale ou encore le retrait de l'autre parent qui s'impliquera de moins en moins dans un ou plusieurs domaines en lien avec l'enfant. Vous avez eu assez confiance en l'autre pour avoir un enfant avec, croyez fermement qu'il peut être un bon parent, faites-lui confiance et soulignez ses bons coups. Si vraiment vous n'arrivez pas à faire confiance, trouvez pourquoi, discutez-en ensemble. Au besoin faites-vous conseiller ou coacher par un spécialiste.

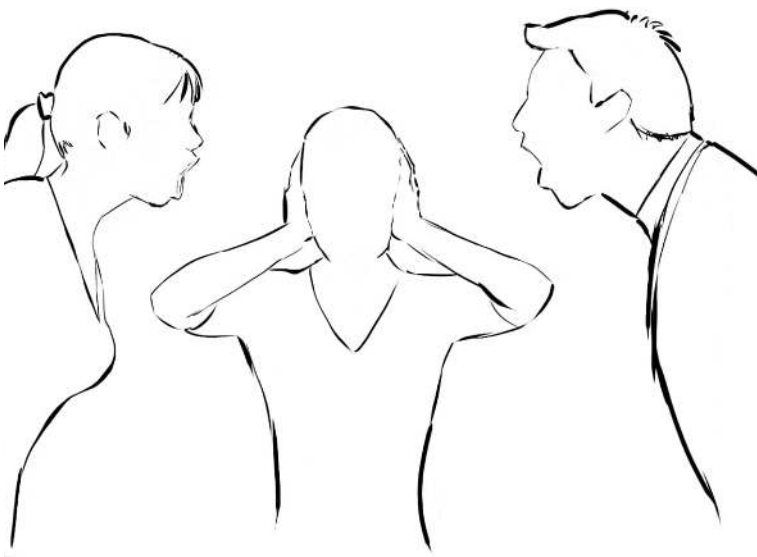
CLÉ #3 : LAISSER LA PLACE À L'AUTRE PARENT ET LE LAISSER FAIRE

Maintenant que vous avez accepté de faire confiance à l'autre parent, il faut maintenant lui laisser la place. Ceci paraît facile à première vue mais comme dit l'adage la critique est aisée mais l'art difficile. La difficulté à laisser à l'autre la place vient souvent du fait que nous sommes convaincus que certaines façons de faire sont les bonnes et d'autres non. Or, ce n'est pas si simple. Il y a par exemple des différences naturelles entre un homme et une femme dans la façon d'interagir avec l'enfant et les deux façons sont nécessaires pour l'équilibre de l'enfant.



Citons deux exemples. Avez-vous déjà observé une maman dans une piscine avec son bébé? Elle va souvent avoir ce dernier tourné vers elle de façon à ce qu'ils se regardent. C'est l'expression de la sécurité. Le papa lui va souvent avoir tendance à tourner le bébé vers l'extérieur pour qu'il regarde l'environnement, le monde qui l'entoure. C'est l'expression de l'ouverture. Autre exemple, observez dans un parc, lorsque la maman emmène son jeune enfant sur un toboggan ou des jeux d'escalades, elle va souvent rester proche pour s'assurer qu'il ne se fasse pas mal. Le père aura tendance à rester un peu plus loin et à tolérer les chutes. Ces exemples ne sont pas hasardeux, en fait chaque geste posé par le papa et la maman a une fonction différente qui est utile à l'enfant pour son développement. Autant la maman va jouer le rôle protecteur autant le père va jouer le rôle d'ouverture au monde. Bien-sûr, il est possible que ces rôles soient inversés dans certains couples ou assurés par les deux parents. L'idée ici est de laisser chaque parent développer son talent de parent. Avoir un moment de qualité seul à seul avec l'enfant peut aider chaque parent à développer cela. C'est tout aussi vrai même si c'est un beau-parent. Ce dernier doit se sentir intégré dans l'éducation de l'enfant et non devenir un parent de seconde zone. Le secret ici est de savoir former une équipe en s'appuyant sur les forces de chaque parent.

CLÉ #4 : APPRIVOISEZ VOTRE INSÉCURITÉ PARENTALE



Évidemment laisser l'autre parent exercer son rôle va vous déstabiliser. Vous allez être tenté de crier au scandale ou à l'inconscience lorsque vous verrez votre conjoint lancer votre bébé dans les airs. Il sera tenté à son tour de vous taxer de mère surprotectrice. Et c'est parti pour un bon combat verbal. Ce combat ne s'arrêtera pas avec la croissance de l'enfant. On entend encore des parents dire à l'autre parent « Si ton enfant est devenu comme ça c'est parce que tu l'as surprotégé » ou encore « C'est toi qui a voulu qu'il parte de la maison tôt alors qu'il n'était pas prêt ». Lorsqu'on commence à jouer au jeu de qui a raison ou tort, ça ne s'arrête plus. Quand ça devient une habitude dans le couple de chercher le coupable, alors ce dernier est partout. À la base de l'accusation réside une insécurité, une peur, une émotion qui nous dérange.

Savoir identifier cette émotion, la reconnaître, la communiquer adéquatement et apprendre à la tolérer est la clé du succès. « Chéri mon cœur bondi quand je vois notre bout de chou en l'air. J'ai peur qu'il se fasse mal mais je te fais confiance! ». En effet, vous avez le choix de toujours dire à votre conjoint « Ne fais pas ça avec l'enfant », « Je t'ai déjà dit que je n'aime pas ça », etc... et de prendre le risque de le frustrer et de vous frustrer mutuellement ou alors de vous demander « Je n'aime pas ça mais est-ce vraiment dangereux? Non! Alors je vais apprendre à vivre avec et à prendre de grandes respirations ». Une des façons de savoir si c'est vraiment dangereux ou pas est de vous renseigner auprès de revues spécialisées, de sources FIABLES sur le web ou encore mieux, auprès d'un spécialiste. Si vraiment c'est néfaste pour l'enfant vous serez en bien meilleure position pour raisonner l'autre sans vous appuyer sur un argument purement émotif.

CLÉ #5 : DEVENEZ DES EXPERTS EN COMMUNICATION

Ce n'est pas en un paragraphe que je vous apprendrais à communiquer mais voici quelques éléments essentiels à une bonne communication.



Choisir le bon moment et le bon lieu : Pour une discussion importante, assurez-vous que votre partenaire et vous êtes dans un contexte où vous pouvez réellement discuter tranquillement sans être interrompus ou distraits. Ne pas discuter devant la télé, pendant que l'autre est en train de travailler ou faire une tâche, dans un endroit où quelqu'un peut vous entendre ou vous interrompre à tout moment, et surtout jamais devant les enfants pour les sujets sensibles.



Être réellement disponible pour écouter réellement l'autre : Plusieurs choses peuvent limiter notre disponibilité intérieure comme la colère, l'orgueil, la tendance à vouloir se justifier, la tendance à vouloir à tout prix convaincre ou « gagner » son point. Alors pendant que l'autre parle, votre cerveau tourne déjà pour savoir ce que vous allez répondre. Vous savez que vous êtes dans cette posture lorsque vous êtes tentés de couper la parole à l'autre. Une vraie écoute nous porte à « entrer dans le monde de l'autre », à voir sa perspective, et suscite parfois une compassion ou une réelle compréhension de son besoin. Si vous êtes encore en colère, mieux vaut le dire à votre partenaire et reporter la discussion. Mais ne restez pas non plus en colère pendant une semaine! Trouvez des stratégies pour gérer votre colère et au besoin faire vous coacher. Il existe des ateliers pour apprendre à mieux gérer ses émotions.

CLÉ #5 : DEVENEZ DES EXPERTS EN COMMUNICATION (SUITE)



Bien commencer et bien conclure une discussion : a) Commencer toujours la discussion en relevant des points positifs, les bons coups de l'autre partenaire par rapport à ce dont vous allez discuter, ce qui va bien et faites-le de manière sincère. Même si à priori vous avez du mal à trouver ce qu'il fait de bien dans la situation qui vous préoccupe, revenez sur un trait général : « Tu sais, je suis vraiment content de t'avoir comme partenaire. Tu es toujours là pour les enfants et je vois tous les efforts que tu fais au quotidien pour nous ». b) Soyez orientés solution : « C'est pour ça que j'aimerais qu'on discute pour voir comment on peut améliorer les choses ensemble » c) Exprimer clairement votre besoin au « Je » et autant que possible mettez l'emphase sur ce que vous aimeriez qui soit fait et non sur ce que vous n'aimeriez plus que ce soit fait. Dire à une personne ce que vous ne voulez plus ne lui dit pas nécessairement ce que vous voulez à la place. D) Traiter un point précis à la fois. Ne vous perdez pas à vouloir tout régler d'un coup. Paris ne s'est pas construit en un jour d) Terminer toujours par un bon mot. « Merci d'avoir pris ce temps de discuter avec moi. Ça m'a fait du bien, ça a diminuer mes inquiétudes. »



CLÉ #6 : CONNAÎTRE LES BESOINS DE VOTRE ENFANT ET EN FAIRE UN CRITÈRE POUR VOS DÉCISIONS

Chaque parent a bien sûr une idée de ce qu'il voudrait que son enfant devienne, comment il compte l'élever et les moyens qu'il va mettre en œuvre pour y arriver. Toutefois, vous allez découvrir assez rapidement que l'enfant a ses propres besoins, ses propres envies, ses propres aspirations et parfois très tôt. S'il vous épargne durant l'enfance par un caractère soumis, sa personnalité ne tardera pas à se révéler à l'adolescence ou en devenant adulte. Bien entendu, en tant que parent il vous revient de veiller à ses besoins durant son enfance puisqu'il ne les connaît pas lui-même, et plus tard dans son développement. Nous parlons ici de besoins physiques (nourriture, santé, sécurité, etc...), affectifs (se sentir aimé, apaisement des émotions, etc...), sociaux (développer des liens avec d'autres enfants et adultes, etc...), et cognitifs (être stimulé intellectuellement, etc...). Pour répondre à ces besoins, il y a un certain nombre de choses que les parents doivent faire au quotidien et qui s'incarnent dans une routine. A ces besoins universels, se rajoutent des besoins particuliers liés à votre enfant. De plus, tous ces besoins évoluent avec l'âge. Vous devez donc être continuellement à l'écoute de votre enfant mais aussi vous informer sur les besoins des enfants de son âge pour bien l'accompagner. Ceci constituera une base solide sur laquelle vous pourrez vous appuyer en tant que parents pour vous entendre sur les actions à poser pour mieux accompagner votre enfant. Pour chaque besoin identifié, chaque parent pourra alors voir quelle peut être sa contribution pour y répondre.

Lorsque vous aurez tendance à vous battre sur les valeurs, ce critère du « Qu'est-ce que notre enfant a besoin en ce moment pour être bien » saura vous ramener à l'essentiel. Et si vous n'êtes pas certain, consultez ponctuellement un spécialiste.



CLÉ #7 : DEVENEZ UN MÊME EN ÉTANT DEUX

En tant que parent, nous aimons dire avec fierté comment nous connaissons bien nos enfants. Et avec raison. Ce que nous oublions cependant c'est à quel point ils nous connaissent. L'enfant commence à dire ses premiers mots entre 12 et 16 mois. Et ce n'est que vers l'âge de 3 ans qu'il commence à dire certaines phrases simples. Mais qu'est-ce qu'il fait très bien pendant tout ce temps qu'il ne peut pas encore s'exprimer en paroles? Il observe ses parents et son entourage. Il les observe pour savoir s'il doit pleurer après une chute, s'il doit avoir peur devant telle personne ou tel animal qui s'approche ou plutôt sourire, ainsi de suite. Les enfants sont donc des spécialistes de l'observation et ce même avant de parler. Cette faculté ne s'arrête pas avec l'acquisition du langage.

Certains enfants savent très bien à quel parent aller s'adresser pour avoir tel privilège, quoi faire pour que papa dise oui pour une gâterie, comment avoir maman par les émotions etc... Chacune de vos failles sera donc exploitée par vos enfants s'ils ont l'impression que vous ne vous entendez pas sur certaines choses. Si vous avez été enfant, vous savez que la majorité cherche le plaisir, n'aiment pas trop faire les tâches ou les devoirs, mais préfèrent jouer, passer du temps avec des amis, bref, avoir du plaisir. L'enfant aura donc tendance à aller vers le parent souple. Ne tombez pas dans le piège de devenir le parent gentil.

CLÉ #7 : DEVENEZ UN MÊME EN ÉTANT DEUX (SUITE)

Premièrement, vous allez saboter l'autorité de l'autre parent et finir par perdre la vôtre. Si vous avez pris une décision en tant que couple, tenez-la en tant que couple. Utilisez le fameux « Je vais en parler à ton père », « Je vais en parler à ta mère ». Avec cette phrase magique, certaines demandes tellement importantes vont soudainement se transformer en « Non finalement ça va ». S'il est facile de faire respecter une décision de couple à laquelle on adhère, il est plus difficile de le faire lorsqu'on n'y adhère pas à la base et qu'on a accepté par compromis. On sera tenté de dire « ton père n'est pas là. Tu peux le faire mais ne lui dit rien » ou « ta mère n'est pas là. Ça va ». Ceci est à proscrire que votre oui soit OUI et que votre non soit NON. Si après discussion en couple vous avez convenu d'une façon de faire et que vous avez dit oui bien que l'idée ne vous plaisait pas à la base, alors ça ne doit pas apparaître comme la volonté de l'autre parent, mais comme la volonté du couple lors de l'application. De la même façon si votre partenaire a fait une action, un geste, une réprimande à l'enfant devant vous et que vous n'êtes pas à l'aise, ne le manifestez pas devant l'enfant. Consolez-le au besoin sans dire que l'autre parent n'avait pas raison ou le droit de faire cela, et plus tard, au moment opportun (clé #5) discutez-en avec votre partenaire.



CLÉ #8 : APPRENEZ À NE PAS ÊTRE PARFAIT(E)

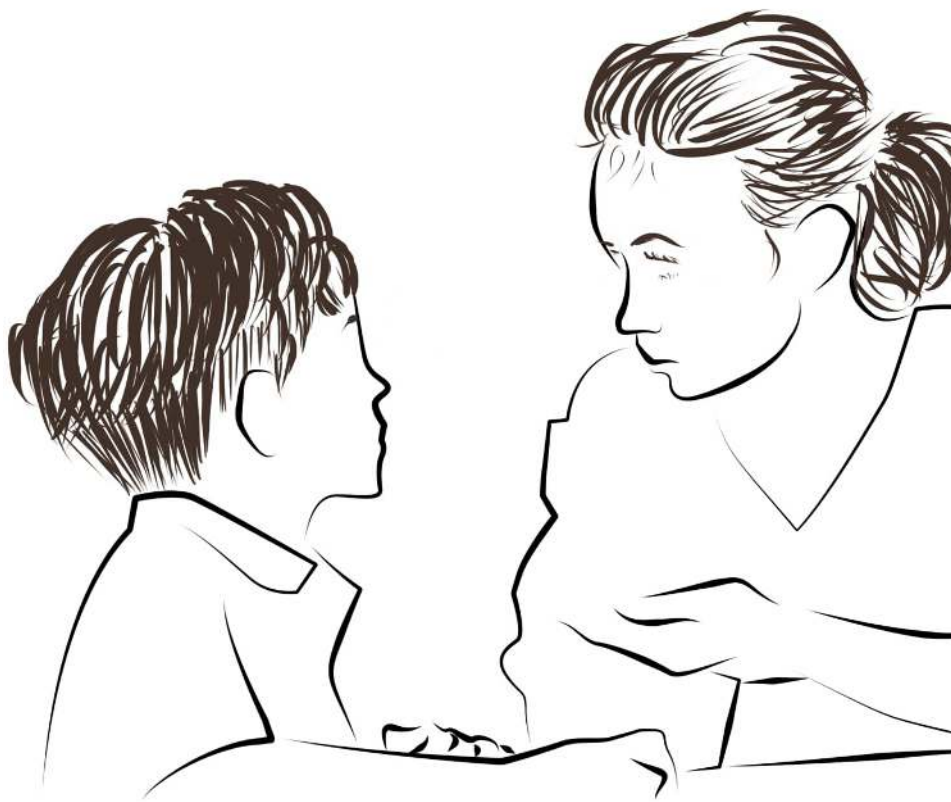
Vivre dans une maison où on n'est jamais assez bon, ou il faut toujours faire plus pour être à la hauteur est le nid parfait pour faire éclore l'anxiété et tuer dans l'œuf l'estime de soi. Un conjoint « parfait » est énervant, un partenaire « parfait » est énervant et un parent parfait est encore plus énervant parce qu'il ne peut être qu'un imposteur ou une personne qui refuse de voir ses propres erreurs.

Votre partenaire a plus besoin d'un modèle de parent en action qu'un être parfait en parole. Prêchez par l'exemple, reconnaissez vos erreurs, demandez pardon, pardonnez les erreurs de l'autre et on avance. Après tout, personne n'est né parent. On apprend tous sur le tas. Alors soyez indulgent avec vous-même et avec votre partenaire. De plus, reconnaître ses erreurs donne l'autorisation à l'autre de ne pas être parfait et suscite la compréhension et le pardon mutuels.

CONCLUSION

Vous voilà à la fin de ce petit guide pour la coparentalité. J'espère qu'il a pu vous apporter quelques clés utiles pour former une meilleure équipe parentale ou du moins vous rappeler ce que vous saviez déjà. Être « coparent » c'est l'histoire de toute une vie. Alors je vous souhaite un bon voyage de coparentalité.

Si vous souhaitez aller plus loin, notre cabinet offre des services professionnels aux parents et familles pour les accompagner sur ce merveilleux chemin de la vie.



BIBLIOGRAPHIE

Articles :

- Rouyer, V., Vinay, A., & Gaudron, C. Z. (2007). Coparentalité: quelle articulation avec la différenciation des rôles parentaux?. In Couple conjugal, couple parental: vers de nouveaux modèles(pp.49-73). ERES.
- Dubeau, D., & Devault, A. (2009). La mère et le père, du parent au couple parental. C. Lacharité, & JP Gagnier (Éds), Comprendre les familles pour mieux intervenir, 77-100.

Site web sur le développement des enfants: <https://naitreetgrandir.com/fr/>

POURQUOI S'ARRÊTER EN AUSSI BON CHEMIN?

SUIVEZ LA FORMATION EN LIGNE

- UNE TRENTAINE DE VIDÉOS
- PLUS DE 25H DE CONTENUS
- DES EXERCICES PRATIQUES
- TÉMOIGNAGE D'UN COUPLE AYANT PLUS DE 30 ANS DE MARIAGE



COURRIEL :
CONTACT@MYLUMEN.CA

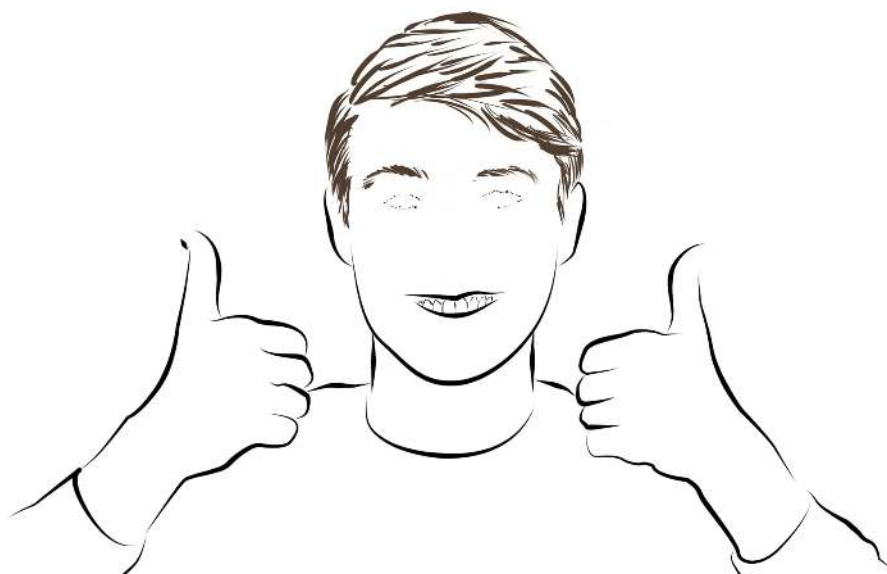


SITE WEB :
WWW.MYLUMEN.CA



HTTPS://WWW.FACEBOOK.
COM/MYLUMENCA

LUMEN 
GENTIUM



PRÉSENTATION DE L'AUTEUR



YANNICK FOUUDA

MD, PSED
AUTEUR ET CONFÉRENCIER

Passionné par l'être humain et le gospel, j'ai quitté il y a plus de 10 ans le confort d'une carrière en informatique pour me lancer dans l'aventure de l'intervention au service de la personne. Ceci m'a conduit plusieurs années plus tard à fonder la clinique Lumen Gentium où je travaille avec des collègues tout aussi passionnés et passionnants.

Puisqu'il faut parler des diplômes et de l'expertise :) Je suis actuellement doctorant en psychoéducation à l'Université de Montréal, et titulaire de deux maîtrises dont en psychoéducation et en mathématiques et informatique. Eh oui j'ai fait un virage à 180 degrés en termes de carrière professionnelle. Je recommencerais tous les jours si c'était à refaire.

J'évolue dans le monde de l'intervention depuis plus de 10 ans et j'ai fait différents milieux : communautaires, scolaires, hospitaliers, d'hébergements, et protection de la jeunesse. Je travaille avec différentes populations tant enfants et qu'adultes. J'ai aussi développé une expertise en bien-être psychologique professionnel et personnel. Je préfère ce mot au mot "Santé mentale" qui a la fâcheuse habitude de faire peur aux gens.

Au plaisir de vous croiser ;)