

D^R ARNAULT PFERSDORFF

Pédiatre, chroniqueur

VOUS, PARENT



Tous mes conseils
pour gérer la relation
avec vos proches
et l'entourage.

*Grands-parents,
beaux-parents,
conjoint, couple,
amis, nounou, crèche,
profs, école...*

Hatier
parents

D^R ARNAULT PFERSDORFF

Pédiatre, chroniqueur

VOUS, PARENT

Hatier
parents

Dédicace

Je remercie tous les enfants et leurs parents qui m'ont fait confiance depuis tant d'années, et qui m'ont aidé à faire évoluer ma pratique.

Je remercie également tous les professionnels de santé avec lesquels je collabore au quotidien.

Un grand merci à Caroline Terral, mon éditrice, pour sa confiance.

Merci à mes enfants Anne, Louise, Hubert, Pierre, à mes petits-enfants. Nous grandissons ensemble chaque jour un peu plus.

Merci à Françoise, mon soutien indéfectible.

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Relecture : Françoise Mathay

Directeur artistique : Nicolas Vallet

**Conception de mise en page, réalisation
et couverture :** Florence Cailly

Cheffe de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

INTRODUCTION | p. 4

VOUS | p. 6

LES RELATIONS DE COUPLE | p. 54

LES GRANDS-PARENTS | p. 106

LES RELATIONS FAMILIALES | p. 132

LES AMIS | p. 170

LE MONDE MÉDICAL | p. 196

**NOUNOU, CRÈCHE,
ASSISTANTE MATERNELLE | p. 250**

À L'ÉCOLE, AU COLLÈGE, AU LYCÉE | p. 272

INDEX | p. 311

Introduction

En tant que pédiatre, je me retrouve à un poste d'observation privilégié grâce à la confiance des parents. Je fais un peu « partie » de la famille. Je vois donc l'enfant grandir et ses parents avec. Ma pratique quotidienne m'a fait également évoluer sur la prise en compte de ces derniers.

Et cette fois-ci, pour ce nouvel ouvrage, j'ai eu justement envie d'écrire sur vous et pour vous, à savoir les parents ! Avec tout ce que cela comporte comme missions, comme difficultés quotidiennes rencontrées quand il s'agit de faire pour le mieux auprès de son enfant, avec ses outils, sa propre histoire, tout en gérant son entourage.

C'est bien là l'originalité de ma démarche : partir du parent et non de l'enfant pour aborder vos questionnements, vos difficultés, vos doutes au sein de tous ceux qui vous entourent : le(la) partenaire, les grands-parents, la famille, les amis de l'enfant, le monde médical, la nounou, la crèche, l'école...

À une époque où la parole se libère plus que jamais, les sujets se multiplient ainsi que les approches. Oui, la société évolue, oui, les connaissances se perfectionnent. Mais il n'en reste pas moins que l'acteur essentiel, c'est vous, le parent !

Nombre d'ouvrages examinent fort bien la relation parent-enfant. Mais ici, nous allons traiter de la parentalité avec un autre point de vue. Nous allons nous intéresser à toutes les autres personnes qui interagissent avec le couple parent-enfant et qui font partie de votre vie de parent : les beaux-parents, les voisins, la nounou... Tous ces intervenants qui sont des acteurs essentiels de vos vies, que vous croisez au quotidien et avec lesquels il vous faut composer. Comment les gérer ? Comment, en tant que parent, bien vivre avec soi-même et avec les autres ?

LE DÉSIR D'ENFANT

Dans mon quotidien de pédiatre interviennent désormais aussi la PMA, la FIV, le diagnostic prénatal, le diagnostic préimplantatoire, la GPA, la famille monoparentale, la famille homoparentale... car tout commence par le désir d'avoir un enfant. Pour certains couples, certaines femmes, ce souhait se transforme en vrai combat : c'est alors aussi le rôle du pédiatre d'écouter, de prendre en compte, de conseiller parfois, de chercher à guérir ces personnes qui espèrent devenir parents.

EN COUPLE OU SÉPARÉS...

La majorité des enfants que je suis ont des parents séparés, mais quel que soit le schéma familial, je vois parfois davantage un des deux parents. La visite chez le pédiatre est un temps fort qui permet au praticien que je suis d'évaluer, de sentir comment l'enfant est accompagné, j'oserais même dire : « considéré ». Le bien-être des parents joue un rôle considérable pour l'équilibre familial et c'est ainsi que la relation du couple parental a un impact majeur sur le développement de l'enfant. Je donne dans ce livre une place importante à ce couple qui s'assemble mais ne ressemble à aucun autre.

LES GRANDS-PARENTS, LA FAMILLE, LES AMIS

La place essentielle des grands-parents a un peu été remise en question avec le temps : délocalisation des parents, petits-enfants à distance géographique, nouvelles théories éducatives qui ont tendance à faire s'opposer des principes éducatifs, d'hygiène, de sommeil, d'alimentation, etc. Dans ce livre, je suis heureux de m'intéresser à la place qu'ils occupent aujourd'hui, dans ce monde où les deux parents travaillent, où des précarités s'installent, où des certitudes sont remises en question. Aussi un monde où les jeunes couples deviennent parents à un âge plus tardif et où les grands-parents sont plus jeunes et plus disponibles.

Avec la même ardeur, j'exposerai la relation avec les autres membres de la famille : comment est-elle ? aimante ? toxique ? compétitive ?

Plus tard, en grandissant, votre enfant aura un cercle d'amis qui vous plaira... ou pas : voilà encore un sujet presque sans fin que je détaillerai : ce cercle d'amis qui va évoluer, permettre à votre enfant de s'affirmer, de prendre confiance ou, au contraire, de s'isoler...

LE MONDE MÉDICAL, LA NOURRICE, LA CRÈCHE, L'ÉCOLE, LE COLLÈGE

Autant de sujets qui ont mérité chacun un chapitre et que je développerai, un par un, car aucun enfant ne se ressemble. Le parent ne le voit pas toujours grandir et j'en suis désormais plus que convaincu : l'enfant aide ses parents à grandir.

Vous aimez votre enfant et souhaitez lui apporter le meilleur : meilleurs soins, meilleur mode de garde, meilleure éducation... Ne vous oubliez pas pour autant ! Pour vivre pleinement cette belle aventure qu'est la parentalité, il est important d'y voir clair sur ses propres envies, ses difficultés, ses doutes. Ne les éludez pas, au contraire, embrassez-les, vous n'en ressortirez que plus fort(e). J'espère vous accompagner avec ce livre, en déjouant certaines difficultés qui ne manqueront pas de jalonner ce magnifique parcours qui vous a fait entrer dans la parentalité.



VOUS



p. 8

1. Pourquoi ai-je envie d'avoir un enfant... ou de ne pas en avoir ?

p. 13

2. J'ai peur de me projeter sur mon enfant.

p. 16

3. J'aurais voulu avoir une fille (un garçon), mais c'est un garçon (une fille) ! Comment m'y faire ?

p. 19

4. Je vais bientôt accoucher, ne devrais-je pas voir un pédiatre pour qu'il me briefe avant que bébé n'arrive ?

p. 24

5. Mon enfant vient de naître, je ne me sens pas mère/père : mon enfant le ressent-il ?

p. 28

6. Quand j'étais adolescent(e),
je faisais de l'anorexie : j'ai peur
de mal gérer l'alimentation
de mon enfant.

p. 33

7. J'ai plus de 40 ans,
c'est mon premier bébé et j'ai
peur de ne pas bien faire :
sera-t-il un enfant de « vieux » ?

p. 36

8. Je fais un bébé toute seule, est-ce que ça va être plus compliqué pour moi ? Mon enfant se sentira-t-il différent plus tard ?

p. 41

9. Je viens d'accoucher et le papa me quitte : comment mon enfant va-t-il se construire ?

p. 44

10. Mon bébé a 9 mois et prend encore deux à trois tétées la nuit : j'ai l'impression d'avoir mal fait quelque chose, non ?

p. 49

11. Je crois que je couve trop mon enfant, j'ai peur de le laisser s'autonomiser.

Pourquoi ai-je envie d'avoir un enfant... ou de ne pas en avoir ?

Le désir d'enfant fait, pour beaucoup, partie de nous. Il y a comme un besoin de transmettre qui nous dépasse. Donner la vie, transmettre la vie : on parle de désirs inconscients, où se niche une soif d'immortalité. « *C'est on ne peut plus naturel* » diront les uns. « *C'est une mission* » diront d'autres, « *un devoir, une règle essentielle de l'humanité qui est en nous, dans nos gènes* ». D'autres, enfin, ne sont pas habités par ce désir, ou, en tous les cas, il ne donne pas sens à leur vie, et cela leur convient.

JUSTEMENT, LES GÈNES, PARLONS-EN !

Pourquoi va-t-on s'attacher à cet enfant qui est le nôtre, alors que celui qui est dans le berceau voisin, tout aussi mignon, adorable, charmant ne provoque pas en nous le même intérêt ? Se l'interdit-on ? L'appartenance à une tribu familiale qui trouve ses origines dans la nuit des temps est-elle, dans un sens, innée ? Doit-on inexorablement « ressentir » un attachement immédiat parce que cet enfant est la chair de notre chair ? Le fruit de nos codes génétiques ? Une mère peut-elle identifier sans erreur son propre enfant au milieu de plein d'autres bébés si ces derniers étaient tous mélangés ? C'est déjà angoissant rien que d'y penser !

Pour nombre d'hommes et de femmes, donner la vie doit être synonyme d'une transmission de ses propres gènes. Depuis toujours, l'Homme cherche à s'identifier à sa descendance. « *Il a les yeux du papa* » ou « *Il te ressemble, tu ne peux pas le renier* ». Ces phrases répétées par l'entourage, confortent ce pouvoir de transmission du « capital génétique » dont chacun se sent fier. Jusque dans la PMA où la conservation des gamètes, des embryons est hautement sensible. Et quand un couple doit se résoudre à faire appel à un don de gamètes, celui ou celle qui n'a pu donner son spermatozoïde ou son ovule vivra peut-être sa vie de parent avec un petit manque : « *Il n'est pas de moi* ». Ou pas, selon qu'il a bien compris que le sujet n'était pas là, mais bien dans la transmission de l'amour pour l'enfant à venir, dans la construction de figures d'attachement, dans une sensorialité bien accompagnée. Personne n'est propriétaire d'un enfant, juste responsable de son accompagnement et de sa croissance. C'est considérable.

Personne n'est propriétaire
d'un enfant, juste responsable
de son accompagnement et de
sa croissance. C'est considérable.

ET SI JE NE VEUX PAS AVOIR D'ENFANT ?

Certaines femmes et certains hommes ne se retrouvent pas nécessairement dans ce besoin de se reproduire. Parfois on peut chercher à trouver des explications : évolution dans une famille dysfonctionnelle, traumatismes intrafamiliaux, violences sexuelles, déception amoureuse, troubles identitaires, stéréotypes liés au genre, moindre imprégnation hormonale, expression variable du patrimoine génétique, position dans la fratrie, notion d'abandonnisme, envie de ne pas faire naître un enfant dans un monde qui va se dégradant, souhait de ne pas reproduire un modèle familial qui ne convient pas, peur de s'attacher, de perdre sa liberté, etc. Mais souvent, aucune cause particulière n'est retrouvée, c'est un état, qui doit se respecter et qui est tout aussi fondateur dans la manière de conduire sa vie. C'est un choix de vie à deux. Ou tout seul. Et qui est beaucoup plus fréquent qu'on ne le croit. De plus en plus de femmes se refusent à devenir mères. C'est une manière de s'exprimer sur leur féminité et non plus sur un statut de reproductrice. « *Faire un enfant est un droit et non un devoir* », comme l'affirment les mouvements *childfree* qui se multiplient. Un seul conseil : bien se garder de juger. Le regard de l'autre n'apporte rien, si ce n'est une sorte de vindicte sur fond de patriarcat ou de matriarcat. Dont acte.

UNE QUESTION DE GENRE ?

L'appartenance à un genre est progressive. Elle débute lors de la prise de conscience de l'identité sexuelle entre 3 et 5 ans, avec ce « tuyau » qui pendouille entre les jambes... ou pas. Il y a la crise de l'Œdipe où la fille veut se rapprocher de son papa, prendre la place de sa mère. « *Je me marierai avec toi* », disent les petites filles entre 3 et 6 ans à leur père. De même les garçons envers leur maman. C'est là que le discours du parent doit être sans ambiguïté : « *Ton papa a une amoureuse, c'est ta maman. Quand tu seras grande, toi aussi tu aimeras quelqu'un avec qui tu auras peut-être tes propres enfants* ». Ces réponses simples sont fondatrices et orientent peu à peu l'enfant vers sa future vie d'adulte.

C'est vers 6 et 7 ans que l'enfant se sent garçon ou fille, qu'il entre dans une identité de genre. C'est là que, peu à peu, se forge chez la fille cette particularité non visible au fond de son ventre, cet utérus qui est fait pour créer, porter, donner naissance avec toutes les projections et allusions verbales dont ne se privera pas l'entourage, pour bien rappeler que : « *Tu es une fille, tu enfanteras* ». On sait combien ces « injonctions » à force de répétition vont forger la manière de penser de l'enfant, qui, une fois adulte, sera régulièrement « modelé » par ces affirmations, parfois culturelles voire religieuses, qui conduiront dans certains cas à faire des choix qui ne lui appartiendront pas entièrement : choix d'un conjoint en fonction des goûts et souhaits de ses propres parents, projection d'une vie repro-

ductrice, organisation d'un mariage de type copier/coller, manque de confiance en soi. Avec comme finalité le risque d'un échec de cette vie de couple construite sur un fantasme plutôt que sur une bonne connaissance de soi.

Donc désir d'enfant ou pas, certes, mais d'abord apprendre à bien se connaître. Cela présuppose une bonne confiance en soi. Et donc de s'être bien construit étant plus jeune. Et donc d'avoir été bien accompagné par ses propres parents. Certains auraient-ils plus de chance que d'autres ?

Disons que certaines familles offrent davantage à leurs enfants cette possibilité, je l'observe régulièrement en les voyant grandir : le parent reste vigilant à respecter l'autonomie de sa progéniture plutôt que de lui imposer un modèle. C'est gagnant-gagnant.

NATUREL OU RÉFLÉCHI ?

Les livres écrits par des psychiatres, des psychologues, des philosophes sont légion pour essayer d'expliquer pourquoi nous voulons avoir un enfant. Peut-être y en a-t-il autant qu'il y a de manières de penser, de vivre, de s'exprimer, de se projeter ?

Et le pédiatre que je suis, qui a assisté à des milliers d'accouchements, peut l'avouer : je n'ai jamais vu deux histoires identiques. Chaque grossesse, chaque accouchement est différent. Et heureusement.

Et pourtant, une grande majorité de personnes que je croise veut avoir un enfant. Toute personne qui termine son adolescence, qui a avancé dans ses études, confirmé son premier job et enfin trouvé la personne qu'il pense être la bonne pour partager sa vie, avance inexorablement dans sa projection.

Le job, l'autonomie, l'appartement, ensuite l'enfant... une succession logique dans nos pays occidentaux qui cependant repoussent l'âge pour procréer le premier enfant : 28,5 ans en moyenne en France là où c'était 24 ans il y a 30 ans. En trente ans, l'avancée des droits de la femme, la contraception, les changements de mentalité sont passés par là. Avec la baisse de la fertilité comme conséquence. D'où cette horloge à laquelle pense toute femme qui approche de la trentaine.

Le monde s'adapte. Les pédiatres aussi, c'est ce qui rend notre métier encore plus passionnant, tout en nous obligeant à rester vigilants et informés. Et à l'écoute.

VOULOIR TOUT EXPLIQUER ?

Sommes-nous trop cartésiens ? Si en fin de compte, ce désir d'enfant nous dépassait complètement ? S'il n'était rien d'autre que l'expression d'un processus on ne peut plus naturel, comme on le voit dans la nature dès le printemps : les

couples d'oiseaux qui se poursuivent dans les arbres, et ces milliers d'animaux qui nous entourent et se reproduisent sous nos yeux. Menés par de simples pulsions sexuelles ? Certes, les hormones gouvernent, les phéromones attirent.

L'être humain veut maîtriser, un enfant ça se programme. Depuis l'avènement de la contraception, un couple peut choisir quand il aura un enfant. En tous les cas, dans les pays qui disposent de ces outils.

Et c'est là que nous nous distinguons du monde animal et peut-être de certaines cultures qui ne transigent pas sur la sexualité, le choix du partenaire. Chacun avance avec ses outils, ses croyances, ses constructions selon des modèles définis.

DÉSIR D'ENFANT OU DÉSIR DE GROSSESSE ?

C'est une différence de taille. Désirer un enfant à tout prix peut révéler le besoin de colmater quelque chose qui ne s'est pas construit de manière harmonieuse par le passé : l'impression de ne pas avoir été aimé par ses parents ou moins qu'un frère ou une sœur, un décès brutal, une violence morale, voire physique. Attention à « l'enfant réparation » qui deviendra « enfant symptôme ».

Désirer un enfant doit s'articuler avec le compagnon ou la compagne de manière égalitaire. Sinon la relation se transforme en désir narcissique. Je vois, hélas, trop souvent certains jeunes parents, une fois le bébé né, se séparer, le géniteur fuyant le cadre familial. Ou bien j'observe pointer un risque de violence, d'alcoolisme, d'instabilité. L'un des deux (le papa ou la maman) n'y trouve pas son compte, coïncé dans sa névrose et/ou celle de l'autre. On sait que l'arrivée d'un bébé n'est jamais une réparation, c'est l'arrivée d'une comète dans le salon. Le couple doit être au clair avec lui-même avant d'entrer dans ce projet de conception. Sinon l'enfant va évoluer dans un environnement délétère, la mère peut ne pas se sentir mère, se détourner de son enfant, le père de même.

Devenir parent, c'est une expérience merveilleuse, mais qui ne doit pas cacher que c'est un perpétuel apprentissage. L'adulte grandit au contact de l'enfant, moi-même pédiatre, il m'a fallu du temps pour m'en convaincre très sérieusement.

ET CEUX QUI NE PEUVENT PAS ?

Certains couples n'arrivent pas à avoir d'enfant comme ils le souhaiteraient. Les raisons sont nombreuses : problème de fertilité, anomalie anatomique chez l'homme ou la femme, blocage psychologique, absence congénitale d'utérus.

Un couple sur cinq dans notre pays se fait accompagner en AMP Aide Médicale à la Procréation. À moins qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme

qui n'a pas trouvé le compagnon ou la compagne idéale et les années passent. Ou peut-être le couple est-il non hétérosexuel. Des alternatives existent, qui leur permettent d'avancer dans leur désir d'enfant.

Dans tous les cas, chaque fois qu'un couple vient me voir au cabinet avec un nouveau-né, c'est chaque fois une histoire merveilleuse pour le pédiatre que je suis. Au fur et à mesure, les parents me « délivrent » leur parcours, les galères parfois, les années à être stimulés hormonalement par exemple, ou une partie de leur psychogénéalogie familiale. Ce parcours a toute sa richesse. Les parents partagent avec le pédiatre, pour le bien de l'enfant. Nous avançons ensemble et je suis heureux lorsque les questions deviennent moins nombreuses : peu à peu, les parents naissent.

ÊTRE AU CLAIR AVEC SOI-MÊME

Je ne saurais qu'attirer l'attention des jeunes couples qui entrent dans un projet de naissance. Apprenez à vous connaître, respectez-vous, écoutez l'autre, engagez la démarche de manière « symétrique », sous peine d'avancer vers des difficultés.

L'arrivée d'un nouveau-né est une vénérable révolution dans la vie d'un couple. Le jour de la naissance, plein de gens naissent : le bébé, mais aussi deux parents, des grands-parents, des oncles, des tantes, des cousins, des frères, des sœurs.

Si vous faites un bébé pour entrer dans votre costume de parents, parce que sinon vous aurez l'impression de ne pas être dans la « vraie vie », pour faire comme vos propres parents, etc., vous ne serez pas complètement maîtres de cette nouvelle vie qui vous attend.

En revanche, si vous êtes bien en phase tous les deux, que vous ne projetez pas votre vie uniquement sur vos futurs enfants, mais également sur le respect du conjoint, de ses différences, sur le désir de fonder et maturer une nouvelle famille, alors vous apporterez à votre enfant ce dont il aura besoin : votre confiance en lui, pour lui permettre de devenir un adulte stable et aimant à son tour.

L'enfant qui grandit, environné d'amour, se construit avec de bons repères. C'est le rôle de la figure d'attachement que vous êtes pour lui. Surtout lors des 1 000 premiers jours¹. Quelle que soit son origine génétique.

Un conseil si vous avez un désir d'enfant ou si vous êtes enceinte : n'hésitez pas à en parler à un pédiatre, il vous aidera à vous préparer. Il y a bien une préparation à l'accouchement, pourquoi pas une préparation au pédiatre ?

1. Du début du 2^e trimestre de grossesse à l'âge de 2 ans.

J'ai peur de me projeter sur mon enfant.

Voilà bien des situations auxquelles chaque parent se trouve confronté un jour ou l'autre. Nous vivons avec notre histoire, notre culture, nos règles culturelles, notre lien particulier avec nos parents. L'adulte, selon la stabilité affective qu'il a « capitalisée » (stabilité ou, au contraire, violences morales ou physiques, situation de famille dysfonctionnelle) durant son enfance, accompagnera différemment son enfant dans un processus d'autonomisation affective.

NARCISSISME INCONSCIENT ?

Aimer son enfant sans bornes peut devenir exclusif, voire oppressant pour l'enfant. « *Je suis prêt(e) à tout pour mon enfant, je lui donnerais ma vie s'il le fallait* ». On entend là l'amour d'une mère, et d'un père aussi : « *Si on touche à un cheveu de mon enfant, je suis prêt à tout !* » Ou encore : « *Il est ce qui compte le plus au monde* ». Est-ce la génétique qui parle avec frénésie pour la chair de sa chair ?

Allons plus loin : cet amour transcendé, naturel, ne devient-il pas une projection ? Ce désir d'enfant dont nous avons déjà parlé, n'est-il pas en fin de compte la résurgence d'un modèle inculqué ? « *La femme est faite pour porter les enfants et mettre au monde*. » Ces paroles sont ancestrales et donnent à penser que c'est le bon ordre, ce qui n'arrange pas l'égalité femmes-hommes. On sait que d'autres manières de procréer, d'adopter, d'être parents, existent, nous apprenons à nous familiariser avec de nouveaux schémas familiaux. Je le vois régulièrement en consultation : une mère et un père, un premier parent et un deuxième parent, une mère biologique et une seconde mère, deux pères. Le droit d'aimer ou de se projeter ? Les deux ?

L'adulte qui se penche sur le nouveau-né va puiser dans ce qu'il a appris, il va inévitablement se projeter, il ne peut rester neutre. Cette « non-neutralité » est pour une bonne part ce qu'on appelle le narcissisme inconscient. Cette propension à naviguer entre l'amour pour soi-même et la recherche de la satisfaction que produit l'admiration, omniprésente dans la relation parent-enfant. Selon le niveau de confiance en soi, ce narcissisme sera dans les meilleurs des cas moins égocentrique pour être inconscient, voire latent ou expectatif.

On sait que d'autres manières de procréer, d'adopter, d'être parents, existent, nous apprenons à nous familiariser avec de nouveaux schémas familiaux.

JE VEUX QUE MON ENFANT SOIT PARFAIT

L'enfant devient le centre du monde, le précieux, celui en qui le parent place tous ses espoirs de perfection, jusqu'à lui intimer chaque jour de faire davantage pour réussir (instrument de musique, sport en compétition, enfant starisé sur les réseaux, etc.) là où lui-même n'a peut-être pas pu se transcender.

J'observe un certain nombre d'enfants qui se sont engagés à fond pour faire plaisir à papa maman et qui, vers l'âge de 12 ou 13 ans n'y montrent plus d'intérêt, mais ne savent pas comment le dire sous peine de décevoir. Une réaction de ce type de la part d'un parent est plutôt commune : « *Tu ne vas pas abandonner maintenant, ce serait stupide !* »

Tout est là : le jeune enfant a « fait » par effet d'entraînement (parents sportifs, musiciens eux-mêmes par exemple), ou pour faire plaisir à ses parents. Puis, il grandit, se construit, entend ses préférences, affine ses goûts, et vient alors la préadolescence : il ne s'y retrouve plus forcément, avec la crainte de décevoir « les parents ». Le risque existe qu'il se dévalorise et entre dans un processus d'instabilité affective.

LA BONNE ATTITUDE : PAS D'INJONCTION

Alors oui, encourager son enfant, le guider, lui suggérer, lui montrer, l'aider à se développer, lui ouvrir les yeux, lui faire découvrir le monde est le rôle des parents. Il vous en sera toujours reconnaissant.

Mais veillez à toujours être à son écoute, c'est un art constant pour chaque parent. Ne soyez pas dans une relation miroir où votre « MOI IDÉAL » se projette sous prétexte de flatter votre ego, ou, plus encore, pour être « bon fils ou bonne fille » vis-à-vis de vos propres parents.

Évitez les phrases de ce type : « *Tu n'arriveras à rien* », « *Avec tout le mal que je me suis donné* », « *J'ai tant fait pour toi* », « *Ton père va être déçu* », « *Papa n'est pas*

content si tu ne termines pas ton assiette ! », etc. Vous êtes ici dans la projection pure et simple et votre enfant est encore trop jeune pour analyser : il entend, subit, comprend qu'il vous a déçu(e), ce qui est à éviter.

Ne soyez pas dans une relation miroir où votre « MOI IDÉAL » se projette.