

NATACHA BUTZBACH  
Psychologue spécialisée en périnatalité

# Devenez LE PARENT que vous souhaitez !



Aidez-vous à vous comprendre

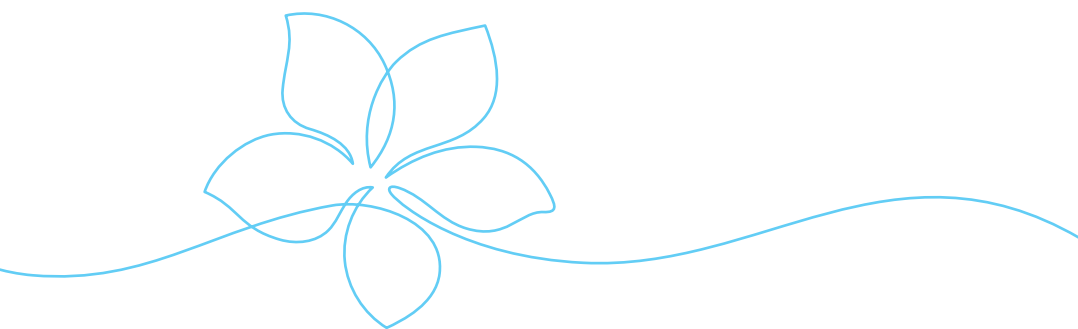
Acceptez vos limites

Créez une relation sereine  
et bienveillante avec vos enfants

Hatier  
parents



Devenez  
**LE PARENT**  
que vous souhaitez !



© Hatier – 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2025.

**Direction :** Rachel Duc

**Responsable éditoriale :** Audrey Gérard

**Éditrices :** Marie Hagège et Mathilde Obergfell

**Directeur artistique :** Christophe Gomy

**Cheffe de studio :** Julie Dalle Ave

**Conception graphique et mise en page :** Joséphine Cormier –

La Fabrique Graphique

**Fabrication :** Cécile Labarthe et Célia Chovin

Devenez  
**LE PARENT**  
que vous souhaitez !



# SOMMAIRE

|                    |   |
|--------------------|---|
| INTRODUCTION ..... | 6 |
|--------------------|---|

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| PARTIE 1. QUEL PARENT ÊTES-VOUS ? ..... | 8 |
|-----------------------------------------|---|

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Quels sont les maux qui peuvent<br>m'affecter en lien avec la parentalité ? ..... | 10 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Questionner ses modèles,<br>ainsi que ses valeurs parentales et personnelles ..... | 31 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| PARTIE 2. S'ENRACINER, SE DIFFÉRENCIER ET S'AIMER ..... | 40 |
|---------------------------------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. Les injonctions éducatives ..... | 42 |
|-------------------------------------|----|

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 2. Comparaison entre soi et « les autres » ..... | 48 |
|--------------------------------------------------|----|

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Prendre soin de soi :<br>entre offres superficielles et besoins fondamentaux ..... | 58 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| PARTIE 3. TROUVER SA VOIE ..... | 68 |
|---------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Choisir son entourage et mettre ses limites ..... | 70 |
|------------------------------------------------------|----|

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 2. Découvrir son enfant et s'approprier mutuellement ..... | 79 |
|------------------------------------------------------------|----|

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Embrasser les ressemblances et accepter nos différences ..... | 83 |
|------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 4. La libération de pratiquer une parentalité « hors norme » ..... | 92 |
|--------------------------------------------------------------------|----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 5. Choisir ses batailles ..... | 102 |
|--------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 6. Se reconnecter à son corps ..... | 114 |
|-------------------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| CONCLUSION ..... | 141 |
|------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES ..... | 144 |
|-----------------------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| RESSOURCES ..... | 154 |
|------------------|-----|

# INTRODUCTION

Bonjour !

Bienvenue dans une conception de la parentalité qui aide à se comprendre, à se respecter, à accepter ses limites et, par extension, **à entrer en relation avec ses enfants**.

En tant que parent ou futur parent, notre culture nous donne **accès à la version très positive de la parentalité** : la douceur, la joie de la transition, l'amour inconditionnel, le sens de la vie trouvé grâce aux partages quotidiens. Il est probable que vous ayez aussi été confronté(e)s aux « **bad vibes**<sup>1</sup> » de la parentalité. Et pour cause, dans la société actuelle, les jeunes parents manquent de repères fiables et de confiance en elleux. Il y a de nombreuses recommandations, des conseils contradictoires ainsi qu'un soutien approximatif des pratiques parentales qui se répandent depuis une décennie. En tant que **psychologue spécialisée en périnatalité et en accompagnement parental**, je suis aux premières loges pour recueillir et accueillir les souffrances des jeunes parents. Les attentes de la vie quotidienne avec des enfants ne rencontrent pas la réalité du maels-tröm émotionnel que les parents peuvent traverser.

Nous sommes partiellement conditionné(e)s par notre organisation sociale qui exerce sur nous des contraintes différentes à chaque génération. Ainsi, l'histoire du rapport aux enfants explique beaucoup la manière dont nous nous comportons collectivement avec eux.

En effet, la conception des enfants aujourd'hui, dans l'imaginaire collectif, est à la fois « **une présence de joie et de bonheur** » mais aussi « **une contrainte de la vie personnelle** ». Cette ambivalence, normale et réelle chez tous les parents, a été ignorée dans les transmissions intergénérationnelles : nos aïeux semblaient ne retenir que le meilleur de leur expérience parentale.

De ce fait, il faut être parent avec des informations tantôt tronquées, tantôt idéalisées par une culture nataliste<sup>2</sup>, mais démenties par la confrontation avec l'expérience.

---

<sup>1</sup> Mauvaises ondes.

<sup>2</sup> Le natalisme est une doctrine politico-sociale qui vise l'accroissement de la population par les naissances. Par exemple, la France n'octroie des allocations familiales qu'à partir du deuxième enfant... Ce n'est pas du tout la norme dans nos pays limitrophes.



**Non, être mère ne rend pas systématiquement épanouie dès la grossesse. Non, être père ne rend pas responsable et intègre dès que l'enfant paraît.** Être parent n'est pas si spontané ou naturel, comme le sous-entendent beaucoup de personnes. Si c'était le cas, ce livre n'existerait pas !

Dans les pages qui suivent, j'ai comme ambition de vous transporter dans une forme de métacognition par rapport à la parentalité en général et surtout par rapport à votre façon d'être parent. Nous avons toutes et tous besoin de **prendre du recul** pour mieux appréhender les différents sujets relatifs aux enfants, auxquels nous avons tendance à répondre avec des réactions de protection très fortes. Le sentiment d'être dépassé(e), incompris(e) et sans ressource engendre de l'**angoisse** et du **mal-être**.

Je peux assurer que ce **n'est pas une fatalité** !

Pour préciser mon positionnement, selon moi, la parentalité peut être **profondément féministe**. Ce livre est d'ailleurs émaillé de remises en question de l'organisation patriarcale de la société et explique ses conséquences désastreuses. De plus, mon féminisme et le rapport entre êtres vivants ne trouvent leur sens que dans des relations qui tendent le plus possible vers la non-violence. Ainsi, loin d'un perfectionnisme toxique, j'essaye d'impulser une dynamique qui permet de retrouver de l'authenticité dans ses relations, mais aussi de **l'autocompassion**. Vous n'avez besoin de rien de plus qu'être profondément vous-mêmes, débarrassé(e)s des croyances qui entravent vos propres désirs.

En bref, ce livre a pour vocation de vous **déculpabiliser**, de vous aider et, surtout, de vous donner **plus de liberté** ! Nous avons l'immense chance de pouvoir nous rencontrer à travers ces pages, alors j'ai particulièrement hâte de découvrir combien les éléments apportés dans cet ouvrage pourront vous aider à vous révéler, en tant que personne et en tant que parent.



