

CAROLINE SAGORY

CROIX DE BOIS, CROIX DE FER,
ÊTRE PARENT
C'EST PAS L'ENFER !



ENFIN UN GUIDE
DÉCULPABILISANT

INTERÉDITIONS

Caroline Sagory

Originaire de Bretagne, j'ai grandi entre la région parisienne et l'Alsace avant de travailler dans l'humanitaire au Mali, puis dans le secteur pharmaceutique, et je suis aujourd'hui coach personnelle à Lyon. Je suis aussi formée en psychologie et praticienne en PNL.

Quand j'ai compris que le monde serait meilleur si les parents étaient mieux accompagnés, j'ai décidé d'allier mes apprentissages en tant que maman, mes connaissances sur le fonctionnement de l'être humain et ma posture de coach pour écrire un ouvrage qui s'adresse à toutes et à tous.

Remerciements

Merci à tous les Chatounes autour de moi qui m'ont inspirée, et à tous les grands autour d'eux, parents, amis, inconnus de la rue ou du square...

Merci aux bôôtôts, au Codev, aux Prat'PNL, qui m'ont encouragée et ont cru en moi.

Merci aux équipes de Dunod : vous êtes formidables !

Et merci à mon Chatoune, devenu aujourd'hui Rominet, qui par sa venue au monde, a donné un sens à ma vie.

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Fabrication : Gaëlle Cannavo

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Maquette intérieure et mise en pages : Antartik

Illustrations intérieures : p.36, 40, 53, 63, 92, 113, 146, 149 : Adobe Stock ; p.20, 46, 64 et p.133 : Freepik. Toutes les autres illustrations sont de l'auteur.

Photographies de couverture : *en première*, © Sunny studio – Shutterstock.com ; *en quatrième, de haut en bas*, © Mediteraneo ; © goodluz ; © Andy Dean – stock.adobe.com. Illustration du post-it © cheremuha – stock.adobe.com.

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2107-0

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

CAROLINE SAGORY

CROIX DE BOIS, CROIX DE FER,
ÊTRE PARENT
C'EST PAS L'ENFER !

INTERÉDITIONS

TABLE DES MATIÈRES

Mission (im)possible : être parent	7
Quelques définitions pour savoir de quoi on parle	10
1 Entre autoritarisme et laxisme, mon cœur balance	17
<i>Était-ce vraiment mieux avant ?</i>	18
<i>Qui décide quoi dans cette famille ?</i>	21
<i>Récoltez ce que vous semez</i>	23
<i>Quel parent voulez-vous être ?</i>	24
<i>Il n'y a pas qu'une seule manière d'éduquer (ou alors...)</i>	25
<i>Votre beau rôle</i>	26
SITUATION : Quoi faire à manger ?	28
2 Le « caractère » de l'enfant, ou comment faire de l'enfant ce qu'il est	33
<i>Tous égaux devant les besoins</i>	34
<i>Les émotions : c'est mieux dehors que dedans</i>	35
<i>« Caractère » de l'enfant : inné ou acquis ?</i>	37
SITUATION : Parent au téléphone	39
<i>Les émotions universelles et leurs degrés</i>	42
3 L'estime de soi	45
<i>Le tu qui tue</i>	48
<i>Les cases : vade retro !</i>	49
<i>On n'est pas un comportement !</i>	51
<i>Empathie, mon amie</i>	54
SITUATION : Chatoune a mordu	58

	<i>Les complexes nous viennent des autres, merci bien.....</i>	62
	<i>L'apprentissage, clé de l'autonomie.....</i>	64
	SITUATION : Choisir sa tenue vestimentaire	66
4	Communiquons, nom de Zeus !.....	71
	<i>Les formes insoupçonnées de la communication.....</i>	73
	<i>Soyez congruent·e, vous en sortirez gagnant·e.....</i>	74
	<i>Soyez sincère pour qu'on vous croie.....</i>	75
	<i>Jurez de dire la vérité, (presque) toute la vérité.....</i>	77
	<i>La négociation, à prendre et à laisser.....</i>	78
	<i>Dialoguez.....</i>	79
	<i>Dis, c'est vrai qu'il existe pas, le Père Noël ?.....</i>	80
	<i>Le pouvoir divin des câlins.....</i>	81
	SITUATION : Question gênante	83
5	L'autorité juste et bien placée.....	89
	<i>Le ton, pas le volume.....</i>	90
	SITUATION : L'inverse de crier.....	94
	<i>La gestion de votre colère, d'abord.....</i>	98
	<i>La violence, c'est tabou, on en viendra tous à bout.....</i>	101
	SITUATION : L'enfant tyran	105
6	Je réussis ou j'apprends.....	109
	<i>Et si on s'autorisait à se tromper ?.....</i>	110
	<i>Le pouvoir magique des excuses.....</i>	115
	<i>C'est pas grave, de perdre.....</i>	116
	SITUATION : L'autonomie et les devoirs.....	117

7	Les méthodes qui sauvent	123
	<i>L'éducation positive, parce que nous le valons bien.....</i>	<i>124</i>
	<i>La PNL (non pas le groupe de rap).....</i>	<i>125</i>
	<i>La CNV, pour ne pas s'énerver</i>	<i>127</i>
	<i>La systémie, c'est pas automatique.....</i>	<i>130</i>
	SITUATION : Crise au supermarché (ou ailleurs).....	134
8	Restez droit-e dans vos bottes.....	141
	<i>Faites le tri dans les comportements.....</i>	<i>142</i>
	<i>Dressez-vous contre le harcèlement scolaire</i>	<i>144</i>
	<i>Ayez confiance en vous !.....</i>	<i>145</i>
	SITUATION : L'exemple qu'on leur donne	147
9	Parent solo, qu'est-ce que ça change ?	153
	<i>Pour vous</i>	<i>154</i>
	<i>Pour Chatoune.....</i>	<i>157</i>
	<i>Et pour les autres ?.....</i>	<i>157</i>
	Où trouver de l'aide quand vous ne savez plus quoi faire ?	158

MISSION (IM)POSSIBLE : *être parent*

Dès le début de ma carrière de Maman, je me suis fait la réflexion suivante : « Parent est le métier le plus difficile qui soit, et pourtant, personne ne nous l'apprend. »

Quelle ironie ! C'est comme si l'humanité était faite pour ça : faire des enfants et les élever. Après tout, c'est le cycle de la vie, c'est naturel, alors c'est à croire qu'éduquer ses enfants coule tellement de source qu'il n'y a pas besoin qu'on nous apprenne comment faire.

Seulement, revers de la médaille, si vous n'êtes pas doués pour ça (enfin, que vous avez l'impression de), la société va s'amuser à vous culpabiliser et à vous montrer du doigt. « *Ouh, les mauvais parents ! Vilains, pas beaux* ».

Alors, certains diront « mais si, on a nos propres parents pour modèles, on voit ce que font les copains avant nous et les erreurs à ne pas reproduire, on a vu nos oncles, tantes, grands-parents... » Oui, un joli méli-mélo de plein de choses, qu'on pioche par-ci par-là en se disant « *moi, je ferai mieux qu'eux* ». Et puis quand ça nous arrive, comment dire... finalement ce qu'on a vu marcher chez les autres ne fonctionne pas pour nous. Ou encore, on rencontre des problèmes différents et on n'a pas de modèle pour savoir comment gérer. Pour certains, à un moment, le découragement est plus fort que tout et c'est la chute. « *Je ne sais plus quoi faire, je suis dépassé-e, j'ai tout essayé, rien ne marche.* » Ou encore « *C'est bizarre, avec le premier ça a bien fonctionné, mais avec le deuxième, rien à faire. Pourtant, on les élève de la même façon* » (une idée reçue tenace).



On invoque aussi bien sûr le fameux instinct maternel, fichu carcan qui culpabilise et vient appuyer là où ça fait mal, qui n'autorise pas le moindre écart de conduite de la part de Maman, et vient lui rappeler qu'être une bonne mère est dans les gènes, alors si ça ne lui vient pas naturellement, tout le monde est mal barré...

Donc, élever un enfant, si on en croit la société, serait simple et naturel. Alors pourquoi sommes-nous si nombreux à nous interroger sur notre façon de faire, à paniquer à l'idée d'être parents, ou même à galérer une fois qu'on est dans le grand bain ?



Cet ouvrage n'est pas un manuel, ni un guide. Il n'est pas non plus un essai psychologique.

Cet ouvrage n'est pas un donneur de leçon, ni un culpabilisateur qui va pointer du doigt ce que vous faites de maaaaal !!!

Cet ouvrage est votre ami. Il est là pour apporter de la légèreté dans un quotidien qui peut être stressant pour certains, pesant ou même anxiogène pour d'autres. Il s'adresse aux parents de jeunes enfants qui cherchent encore leur voie éducative et aussi aux futurs parents désireux de bien faire. Dans tous les cas, à tous ceux qui ont à cœur le rôle le plus important de leur vie, et qui ont besoin d'astuces bienveillantes et dénuées de jugement.

J'aimerais que vous abordiez ce livre en gardant à l'esprit qu'il ne se veut pas moralisateur.

Tous autant que nous sommes, nous faisons du mieux que nous pouvons, avec les moyens que nous avons. Et si vous avez été attirés par ce livre, c'est que, justement, vous avez mesuré l'importance de votre rôle de parent et que vous souhaitez donner le meilleur de vous-même. Voici bien la preuve que vos intentions sont bonnes.

Alors, soyez le·la bienvenue·e, nous allons commencer une petite épopée sympathique je l'espère, entre parents désireux de faire de leur mieux.

Dans ce livre, l'enfant est surnommé Chatoune. Fille ou garçon, le nom est volontairement mixte pour vous aider à vous projeter.

Vous constaterez que j'utilise l'écriture inclusive. C'est un coup à prendre à la lecture, mais j'y tiens beaucoup. Car parfois, l'éducation se fait à deux, et parfois elle se fait seul·e.



QUELQUES DÉFINITIONS POUR SAVOIR *de quoi on parle*

Comme pour l'éducation, dans un ouvrage, il faut des bases.

Afin que nous parlions le même langage et que je sois comprise au fil des pages, je vous propose cette liste de mots et ce que je mets derrière. Il se peut que vous ayez une définition différente, alors prenez quelques instants pour vous poser et réfléchir à ce que ces mots signifient vraiment pour vous et quelle importance ces notions revêtent pour vous dans votre vie en général, et dans votre rôle de parent en particulier.

AUTONOMIE

Être autonome, c'est savoir faire seul-e.

C'est le but ultime de tout bon éducateur, accompagnant, parent : transmettre les clés dans le but de rendre l'autre autonome. En tant que parent, notre mission, que nous avons acceptée en accueillant Chatoune, est de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour qu'à 18 ans, au regard de la loi, l'enfant devenu grand soit un adulte en capacité de s'assumer.