



« ARRÊTONS DE NOUS COMPARER ET OSONS LA CRÉATIVITÉ »

LA COLONNE DU SPÉCIALISTE

**Laurence Einfalt, psychologue et fondatrice de Jara, agence de coaching en organisation personnelle.**

« Pour les parents, l'organisation constitue l'un des défis majeurs du quotidien. Je reçois beaucoup de mères se sentant coupables de ne pas arriver à tout gérer de front. Il y a cette pression énorme qui voudrait que : notre maison soit rangée et accueillante, nos enfants réussissent et soient épanouis, nos repas soient sains et délicieux, notre carrière soit brillante mais pas accaparante, l'on soit soignée et naturelle ; le tout avec une bonne humeur de tous les instants... C'est impossible ! Pourtant, quelle mère ne rêve pas d'être à la fois institutrice, coach, psy, cheffe coq et meilleure copine ? C'est oublier que la mission d'un parent, c'est 'juste' de faire de nos enfants des adultes responsables et autonomes. Un objectif qui prend une vingtaine d'années à atteindre et suppose que l'on arrête de surprotéger nos enfants et de faire à leur place. Acceptons qu'il y ait des moments où la maison est en désordre, où nos enfants n'ont pas la moyenne, où l'on est moche, où l'on se contente d'une pizza surgelée et où l'on est à côté de la plaque au bureau. Ce chemin demande aussi que chaque parent (ré)-invente sans cesse ses solutions. Il n'y a pas deux familles pareilles, deux enfants pareils. Alors, arrêtons de nous comparer et osons la créativité. »

TESTÉS ET APPROUVÉS PAR LES PARENTS

# Les petits trucs qui marchent vraiment

Des conseils en matière d'éducation, on en reçoit tous les jours. Mais des vrais trucs qui marchent dans les situations compliquées, on en demande encore. Partageons nos combines pour soulager notre quotidien ! **TEXTE MARIE BRYON COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN**

« Ce qui m'a aidée, c'est **le tableau des récompenses**. Mon fils obtient 1 étoile chaque fois qu'il fait certaines choses – rester assis pendant le repas, ranger ses jouets le soir... Au bout de 30 étoiles, il reçoit un petit cadeau. Ça marche et j'ai moins l'impression d'être totalement impuissante ! » Christelle, maman de Julien (5 ans)

« Pour aider les enfants à ranger, j'ai acheté **des boîtes et caisses transparentes**. Et sur chaque façade de tiroir dans leur chambre, j'ai collé une photo de son contenu. De cette façon, ils voient aussitôt où se range quoi. » Rokia, maman de Nelson (7 ans) et Issa (5 ans)

« C'est un classique, mais chez nous, **le tableau des routines a fait des miracles**. Tout y est noté de façon très visuelle ; les enfants n'ont qu'à consulter le tableau pour savoir ce qu'il leur reste à faire. Cela les a rendus beaucoup plus autonomes et moi, ça m'évite de devoir répéter 100 fois la même chose. » Marine, maman de Clémence (10 ans) et Nathan (7 ans)

« Quand les enfants étaient petits et qu'ils se plaignaient d'avoir mal quelque part, je leur sortais **ma super bouteille de sirop (de l'eau sucrée)**. S'ils se calmaient, j'étais rassurée. En revanche, si l'effet placebo ne fonctionnait pas, je savais que c'était sérieux. » Amandine, maman de Carla (12 ans) et Antoine (10 ans)

« Moi, c'est le conseil de ma sage-femme qui m'a le plus aidée jusqu'ici : dormir dès que l'occasion se présente. Inutile de vouloir profiter de la moindre accalmie pour accomplir un maximum de choses. **On est bien plus performante après une petite sieste.** » Anne, maman de Balthasar (1 an)

« Mon fils est dans sa phase 'non ! ' Pour éviter les drames, j'essaie le plus possible de lui **proposer deux choix**. Du coup, s'il veut dire non, il peut refuser le t-shirt bleu que je lui propose et accepter le vert. » Joséphine, maman de Solal (2 ans) et Bastian (4 ans)

« Pour motiver Emma à lever la tête au moment des shampoings, **on a collé un bel autocollant au plafond**, comme chez le dentiste. Elle adore. » Cathy, maman de Emma (5 ans)

« Sur les conseils de notre pédiatre, **j'ai arrêté de donner le bain aux enfants tous les jours**. Non seulement leur peau est moins sèche, mais on évite beaucoup de temps perdu et de crises. » Elsa, maman de Liam (7 ans) et Charlotte (2 ans)

« Le seul truc que je pourrais conseiller aux autres parents, c'est **l'adoption de routines**. Refaire les mêmes choses chaque matin, chaque soir, chaque semaine rend les choses beaucoup plus évidentes pour tout le monde. Les enfants sont en mesure d'anticiper ce qui va se passer, cela les rassure et les responsabilise. » Lucie, maman de Georgia et Alessia (8 ans)

« Quand on allait au resto en famille et que les enfants étaient petits, **j'emportais toujours un jeu de cartes et de quoi colorier**. Ça leur permettait de patienter en attendant notre commande. » Nicole, maman de François (43 ans) et Alexandre (41 ans)

« Notre machine à laver étant dans la salle de bain, **je lance une lessive chaque fois que je veux prendre une douche tranquillement**. Je pose Alice dans son transat devant le hublot le temps que je me lave. Elle est si captivée par le mouvement du tambour qu'elle en oublie de réclamer mes bras. » Véronique, maman de Claire (17 ans) et Alice (3 ans)

« Comme on est du genre 'dernière minute', j'ai fini par **avancer l'horloge de la cuisine de 5 minutes**. Eh bien, c'est incroyable, mais ça fait toute la différence ! » Magali, maman de Norma (10 ans) et Yallis (8 ans)

« **J'ai aménagé un moment à deux avec chacun**. Ça leur permet de vider leur sac et de refaire le plein d'attention. Et même si ce n'est pas le but en soi, ça fait gagner un temps fou car, quand les enfants se sentent importants, ils sont beaucoup plus coopératifs. » Léonce, papa de Lorenzo (11 ans) et Kim (9 ans)

« On est très musique dans la famille. Chaque matin, quand c'est l'heure du petit-déjeuner, **je mets Les petits pains au chocolat de Joe Dassin** et tout le monde rapplique... » Marius, papa de Loïc (10 ans), Antonin (7 ans) et Jade (4 ans)

« Ce qui m'a sauvé la vie, c'est **le réveil petit lapin, sorte de veilleuse-réveil qui aide les enfants à se situer dans le temps et leur indique à partir de quel moment ils peuvent se lever**. Et comme avant l'heure, c'est pas l'heure, pas question de voir notre petit bonhomme débarquer dans notre chambre à l'aube. » Camille, maman de Pablo (4 ans)

« Ma fille est enceinte. Le seul conseil que j'aimerais lui donner, c'est **d'oser demander de l'aide**. Ce n'est pas faire preuve de faiblesse, au contraire. Ayant vécu seule avec trois enfants, je suis bien placée pour savoir qu'en matière de maternité aussi, mieux prévenir que guérir... » Marjorie, maman de Damien (39 ans), Carole (37 ans) et Annabelle (34 ans)

« Il y a un objet que je conseillerais à tous les parents : **le chronomètre**. Car pour les enfants, la notion du temps est très élastique : ils peuvent clôturer leurs 45 minutes de devoirs au bout d'un quart d'heure et transformer leurs 15 minutes de jeu en 2 heures. Désormais, je branche le minuteur et finies les discussions. » Josy, maman de Clovis (13 ans) et Albane (11 ans)



POUR ALLER PLUS LOIN

→ *J'aide mon enfant à s'organiser : Conseils, trucs et outils pour progresser vers l'autonomie*, Laurence Einfalt, éd. Eyrolles Pratique.

→ *Devenir une happy family en 365 trucs & astuces*, Valérie Lavallé, éd. Leduc.s