

Simona Sangermani Arnoldi
Pédiatre FMH

N'...ÊTRE PARENTS

Guide de survie pour neo-parents



Simona Sangermani Arnoldi

N'... être parents

Guide de survie pour neoparents

© Simona Sangermani Arnoldi, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4765-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mia madre

« Chaque parent vient au monde en même temps que son premier enfant ». E. Kramer

« ..e arriva un giorno in cui quelle scarpe giganti che tante volte hai provato, ti calzano perfettamente e puoi percorrere la sua impronta...e capisci i limiti, le sfide, la rabbia, le preoccupazioni, le paure. E ringrazi i suoi sforzi, i suoi sacrifici e il tempo che ti ha regalato. Arriva un giorno in cui ti guardi allo specchio e la vedi : perché noi siamo stati qualche mese dentro di lei, ma lei sarà dentro di noi per sempre. ” Cit.

« ... et il arrive un jour où ces chaussures géantes que tu as essayées tant de fois, te vont parfaitement et tu peux marcher sur ses traces ... et tu comprends les limites, les défis, la colère, les inquiétudes, les peurs. Et tu remercies ses efforts, ses sacrifices et le temps qu'elle t'a donné. Il arrive un jour où tu te regardes dans le miroir et tu la vois : parce que nous avons été quelques mois à l'intérieur d'elle, mais elle sera à l'intérieur de nous pour toujours ». Cit.

J'ai beaucoup de souvenirs de mon enfance : certains merveilleux et nostalgiques, d'autres douloureux et blessants. Je les garde tous précieusement dans mon cœur, car ils m'ont permis, les uns comme les autres, de prendre conscience du poids que les mots d'un parent peuvent avoir, de la façon dont un enfant construit l'image de soi à travers le regard de ses parents et de comment les étiquettes attribuées dans l'enfance peuvent cristalliser l'enfant dans un rôle qu'il se sentira obligé de jouer toute sa vie.

Je me souviens avoir entendu ma mère nous crier dessus, à ma sœur et moi, « Vous verrez comme c'est dur d'être parents ! » et d'avoir levé les yeux au ciel tout en me disant qu'elle jouait sa victime.

Des années après, quand je suis devenue maman et que malgré mes compétences de pédiatre, j'ai réalisé à quel point on peut se sentir désemparé et frustré, cette même mère m'a ouvert les yeux :

« Personne ne nous apprend à être parents. Il n'y a pas d'école, il n'y a pas de mode d'emploi... J'ai fait beaucoup d'erreurs avec toi. Tu étais ma première fille et j'étais jeune. J'écoutais les conseils des uns et des autres, j'essayais de me fier à mon bon sens et à mon instinct...J'ai fait de mon mieux ».

Pour la première fois j'ai vu ma mère dans toute sa fragilité. Cette femme qui m'avait toujours semblé si dure et incapable d'empathie, qui m'avait tant blessée et que j'avais jugée égoïste, n'était rien d'autre qu'un parent qui avait essayé de faire de son mieux.

Mais j'ai vu aussi le courage et la force de tous les parents et le mérite qui leur revient, pour accomplir chaque jour des exploits extraordinaires et jamais assez reconnus.

J'ai compris que l'amour et le bon sens ne suffisent de loin pas pour s'occuper d'un enfant. Qu'avoir des connaissances plus profondes sur son développement et son univers, permettrait aux adultes d'acquérir des compétences et de maîtriser des outils indispensables pour l'accompagner et l'éduquer tout au long du parcours complexe vers l'âge adulte.

Connaître le cerveau de l'enfant, son fonctionnement et ses limites, aide aussi les adultes à accepter, à accueillir avec plus de légèreté certaines choses, à ne pas culpabiliser et à adapter les attentes.

Agir sur la base de connaissances, parler en utilisant des mots adaptés aux capacités de compréhension de l'enfant, apprendre à le traiter comme une personne à part entière, n'effacera pas les difficultés qu'un parent/ éducateur vit au quotidien : les défis et les frustrations liées à la parentalité sont des étapes inévitables de ce parcours. Néanmoins, avoir une approche basée sur un regard bienveillant, permet de nourrir un lien solide entre parents et enfants, une confiance qui accompagnera pour toujours l'enfant, l'adolescent et l'adulte qu'il deviendra.

1.

N' ...ÊTRE PARENTS

Quand un couple attend un enfant, on parle d'heureux événements ... et c'est vrai ! La naissance d'un enfant est une joie et une chance, mais on occulte souvent les aspects moins heureux et les difficultés auxquels cette nouvelle famille va se confronter.

Considérer et parler de ce qui sera différent ou difficile, après l'arrivée d'un bébé, fait aussi partie de la préparation d'un couple à l'accouchement.

Avant d'être maman, je savais, bien sûr, qu'un bébé peut pleurer beaucoup, ne pas dormir assez par rapport aux besoins de sommeil d'un adulte, demander énormément, en termes de temps, d'énergie... que tout cela aurait modifié les dynamiques de mon couple...

Dans ma tête j'étais prête : je me disais que l'amour aurait suffi. L'amour pour mon mari, l'amour inconditionnel que je ressentais pour ce bébé qui grandissait en moi... Non, je n'aurais pas reproduit les erreurs de ma mère : mon couple resterait solide et nous serions des parents formidables.

La réalité fut bien différente de celle que j'avais imaginée.

Les pleurs... beaucoup, beaucoup de pleurs. Je ne savais pas qu'un bébé en bonne santé peut pleurer autant ! Les nuits blanches : des nuits entières passées à bercer un enfant qui hurlait malgré le ventre plein, la couche propre, les bras et l'amour de ses parents.

La fatigue extrême, le manque de temps pour tout simplement me doucher, m'habiller, prendre un repas assise à table. Les tensions qui s'installaient sournoisement dans mon couple, ce corps qui ne me correspondait plus...

Et la culpabilité. La culpabilité avant tout.

Être parents c'est tout naturel ! S'occuper d'un bébé... Toute personne intelligente, sensible, désireuse d'un enfant peut le faire ! C'est le message que la société, subtilement, nous fait passer.

J'ai consulté des spécialistes de toute sorte : des collègues pédiatres, des gastro-entérologues, des neuropédiatres, des psychologues. On cherchait tous la cause des pleurs excessifs de mon enfant.

Il allait bien : il n'avait pas de reflux pathologique, ni d'allergie aux protéines de lait. Il n'avait pas de maladie métabolique, ni de troubles neurologiques. Alors peut-être le problème ce n'était pas mon enfant, c'était moi. Ma relation avec ma mère, mon vécu d'enfant, mes projections, me disait-on.

Peut-être, mais cela ne m'aidait pas du tout à me sentir mieux, à transmettre de la sérénité à mon bébé et à changer les dynamiques négatives, de plus en plus délétères pour le lien avec mon fils. Cela ne me donnait pas des outils pratiques pour gérer mon quotidien. Bien au contraire : je me chargeais de culpabilité, je me sentais épuisée et complètement incapable de mettre en pratique les conseils que je recevais. Je me sentais en échec. Alors j'essayais d'en faire plus, encore plus, toujours plus pour mon enfant, pour être à la hauteur, pour mériter la chance d'avoir eu un bébé, pour faire en sorte qu'il soit heureux.

Aujourd'hui je réalise que rien et personne n'aurait pu me soulager des difficultés pratiques et logistiques du quotidien, mais que mon vécu aurait pu être différent à la lumière de certaines connaissances, d'un accompagnement bienveillant visé tout simplement à rassurer et déculpabiliser.

J'en faisais trop. Trop pour mon bébé et pas assez pour moi. Je m'étais oubliée. Je ne m'écoutais plus, j'ignorais l'épuisement, la tristesse, la colère : je fonçais, c'est tout. Vers quoi exactement je ne sais pas. Mes choix au quotidien déterminaient les contraintes de ma vie de parent et sous la pression des attentes et des objectifs inatteignables et utopiques que je me fixais, je choisisais « ce qu'il fallait », « ce qui était bien ». Mais bien pour qui ? Certainement pas pour moi et encore moins pour mon fils. Cela m'a demandé du temps et du courage pour comprendre et accepter, contre toute idée reçue, que le bien-être de mon enfant ne pouvait que passer par le mien.

Depuis que le concept de l'intérêt supérieur de l'enfant se propage dans la conscience commune, insinuant la conviction que sacrifice et dévotion sont les postulats essentiels définissant Le Bon Parent, la personne qui est derrière chaque parent, perd progressivement de la valeur, jusqu'à devenir un souvenir évanescent. « Je ne suis plus que l'ombre de moi-même, mais bon, c'est pour la bonne cause... », me disait un jour une maman, venue au cabinet avec son bébé

de 4 mois. Elle faisait référence à son état de fatigue et au manque de sommeil chronique, mais j'ai ressenti dans ses mots le poids inéluctable de la fatalité et la résignation à faire le deuil de tout ce qu'elle était auparavant.

À ce propos, j'aimerais solliciter la réflexion autour des changements qui se produisent pour les deux parents en tant que personnes individuelles, lors de l'arrivée d'un premier bébé. « Chaque parent vient au monde en même temps que son premier enfant » écrit Kramer, et bien que, à l'apparence, banale et escomptée, cette phrase illustre parfaitement la complexité de ce processus.

Devenir parents est assimilable à une naissance : c'est-à-dire qu'il ne s'agit pas d'un nouveau costume sur mesure qu'on choisit à notre goût et qui nous rendra une image de nous, telle qu'on l'avait souhaitée ou imaginée. Mais cela veut plutôt dire laisser affleurer, libérer, une entité qui s'est développée en nous, à travers les rapports avec nos propres parents, la typologie d'attachement qui en a suivi et la façon dont nous allons nous approprier cette entité pour devenir parents à notre tour.

Se confronter avec les dynamiques et les résonances qui s'invitent quand nous passons du statut de fils à celui de parent, n'est pas toujours évident. Selon le modèle de parentalité dont nous avons été témoins en tant qu'enfants, la construction de notre propre identité parentale peut s'avérer tortueuse. L'empreinte que chaque géniteur laisse sur son enfant est puissante et indépendante, en termes d'encrage, des compétences de celui-ci et de l'équilibre émotionnel qui lie les deux parties. Nous avons tous inconsciemment, tendance à reproduire le seul et unique modèle que nous connaissons, bon ou mauvais qu'il soit.

Chaque néo parent est donc un nouveau-né en la matière. Exactement comme un bébé qui ouvre les yeux pour la première fois en dehors du corps maternel, il peut se sentir hésitant, vulnérable, perdu même, face au nombre de nouvelles informations à traiter.

Les exigences importantes dictées par ce nouveau rôle ainsi que la pression externe liée au modèle sociétal, l'éducation reçue, les croyances et le jugement des autres, font que, cette nouvelle facette de la personne, au lieu de s'intégrer harmonieusement avec les autres préexistantes, les phagocyte, prenant toute la place.

Trop souvent on oublie que derrière chaque parent il y a une personne : la

personne qui existait avant et qui n'a pas besoin de s'effacer au profit de l'image de parent totalement dévoué. À mon sens, savoir préserver qui on est, continuer à prendre soin de notre personne, rester en contact avec nos envies, nos émotions, nos besoins, nos priorités, participe à garantir un équilibre indispensable pour être un bon parent.

Certains pourraient rétorquer qu'il s'agit d'une prise de position égoïste et peu maternante, qui n'est pas compatible avec le désir d'enfants et la dévotion qu'un parent devrait avoir, pour donner des réponses adéquates aux besoins de sa progéniture : « Pour la bonne cause » pour citer la maman de mon patient. Je pense que tout dépend de la signification dont on investit l'entité parentale, des attentes dont on charge le lien parent-enfant et les enfants eux-mêmes.

Nos enfants ne nous appartiennent pas. C'est un concept difficile à intégrer, souvent incompris et qui soulève pas mal d'indignation. Mais c'est ainsi.

Il est vrai que le bébé d'homme, par rapport aux autres mammifères, naît très immature et complètement dépendant de l'adulte. Cela fait parfois mûrir, inconsciemment, la conviction qu'il en sera toujours ainsi, que le rapport entre parents et enfant doit se structurer sur un mode d'interdépendance où, si le rôle du parent est celui de réfléchir, décider, agir à la place de l'enfant, celui de l'enfant est de complaire et satisfaire ses parents. Et voici posées les premières pierres du grand malentendu qui domine les rapports entre parents et enfants.

S'il est nécessaire et inévitable de penser et agir à la place du bébé, durant ses premiers mois, il est fondamental de garder en tête le but qu'il faudrait viser. Le parent doit être une présence en devenir, dont le rôle évolue en même temps que l'enfant. La parentalité n'a pas comme conséquence inéluctable le sacrifice, l'annulation de notre vie en fonction de celle de l'enfant. Notre posture devrait plutôt être celle d'accompagner, guider, enseigner, non pas dans le but d'amener l'enfant à être celui que nous voulons, mais plutôt dans l'idée de l'aider à découvrir qui il est et à trouver sa voie. Ainsi chacun reste maître de sa propre vie et nous donnons à nos enfants la possibilité de devenir autonomes et libres de conflits de loyauté écrasants ; ils vont pouvoir tracer leur chemin et grandir équilibrés et épanouis.

Adopter cette vision de la parentalité, nous aide aussi à ne pas vivre la séparation avec nos fils, qui commence à l'adolescence et qui devrait se concrétiser à l'âge adulte, comme un abandon. Continuer à nourrir la personne qu'on est en dehors