

Vous est-il déjà arrivé d'avoir l'impression de ne pas passer assez de temps avec votre enfant ? De vous sentir inefficace face aux techniques recommandées par les experts ? Les normes parentales sont toujours plus élevées. Tous les parents sont tourmentés en secret : « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Est-ce que mon enfant va souffrir à cause de ce que j'ai fait ou de ce que je n'ai pas fait ? » Pour couronner le tout, nous sommes bombardés d'informations sur les besoins des bébés et des enfants que nous devons absolument satisfaire. Sinon, l'enfant souffrira toute sa vie !



Nous aspirons tous à être le meilleur parent possible pour notre enfant. Cependant, nous faisons des erreurs, nous nous trompons, nous trébuchons. Heureusement, les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits, mais seulement de parents **suffisamment bons**. Une question se pose alors : qu'est-ce qu'un parent suffisamment bon ?

L'auteur de l'expression « mère suffisamment bonne » est le Britannique Donald Winnicott, pédiatre et psychothérapeute pour enfants. D'après lui, les enfants ont besoin de parents **vrais et authentiques**, mais pas parfaits. Ceux qui ne s'accrochent pas à une vision de ce que leur enfant devrait être. Des parents qui sont capables de se pardonner leurs erreurs. Ainsi, les enfants apprendront également qu'ils peuvent eux aussi trébucher

de temps en temps. Après tout, tout le monde fait des erreurs ; elles font partie du processus d'apprentissage. Un parent suffisamment bon est simplement curieux de savoir quel genre de personne est son enfant. Il est là pour lui, prêt à lui montrer les opportunités que lui offre la vie.

Claire, 33 ans :

Une raison de plus de lâcher prise ! Cesser d'être une martyre et une



super-maman multitâche qui se presse toute la journée et s'écroule le soir. Le multi-

tâche est surfait. Mieux vaut passer 30 minutes à jouer avec son enfant ou à travailler en toute concentration que de se tordre et de se débattre pendant plusieurs heures par jour.

[Regardez le sketch de Florence Foresti](#) : « La maman calme ».

- Quelles sont les différences principales entre Florence et « la maman calme ? ». Proposition de corrigés :

La maman calme :

- ne crie jamais, ne court jamais,
- n'est jamais en retard,
- est impeccablement lavée, habillée et coiffée,
- est cohérente dans l'éducation de son enfant.

Florence :

- crie et court,
- est toujours en retard,
- entre sa fille et elle, il y en a toujours une qui est «dégueulasse».

