

Petra Krantz Lindgren

# J'AIDE MON ENFANT À DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

Les clés d'une **ÉDUCATION BIENVEILLANTE**

BEST-SELLER  
EN SUÈDE  
+ DE 50 000  
EXEMPLAIRES  
VENDUS

● Éditions  
**EYROLLES**

# J'AIDE MON ENFANT À DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

Aptitude fondamentale à partir de laquelle toutes les autres se développent, l'estime de soi est à placer au centre de tout projet éducatif. Car un enfant qui s'accepte et qui s'aime, un enfant dont l'estime de soi est saine deviendra une personne qui saura écouter ses besoins, mais aussi ceux des autres. Il osera tracer son propre chemin dans la vie, s'indigner contre les injustices, assumer ses erreurs, recevoir la critique de façon constructive. En s'appuyant sur des témoignages et sur des exemples, ce livre donne des outils concrets aux parents qui veulent encourager et favoriser l'estime de soi au quotidien. Il aidera chaque éducateur à communiquer différemment pour gagner en sérénité et en confiance partagées.

■ Éduquer avec bienveillance ■ Communiquer autrement ■ Gagner en confiance

**PETRA KRANTZ LINDGREN**, diplômée en sciences comportementales, partage ses connaissances et son expérience en communication et en gestion de conflits avec les enfants sous la forme de conférences, d'ateliers et de consultations individuelles en Suède.

Petra Krantz Lindgren

# J'AIDE MON ENFANT À DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Titre original en langue suédoise : *Med känsla för barns självkänsla*

Traduction : Sara Hamberg Bussenot

© 2014 Petra Krantz Lindgren

Bonnier Fakta, Stockholm, Suède

Mise en page : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57452-4



# SOMMAIRE

<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
Une prise de conscience nécessaire .....	7
Avant de lire ce livre .....	9
L'importance d'agir en accord avec soi-même .....	11
Quel parent voulons-nous être ? .....	13
Quelques mots sur la mauvaise conscience .....	15
Personne n'est parfait .....	15

## **Partie 1 Comprendre l'importance d'une bonne estime de soi .....17**

<b>Chapitre 1 L'estime de soi .....</b>	<b>19</b>
L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ? .....	19
<i>Ne pas confondre avec la confiance en soi</i> .....	21
Pourquoi l'estime de soi est-elle si importante ? .....	21
<i>Un gage d'authenticité</i> .....	22
<i>Un gage d'intégrité</i> .....	22
<i>Un gage d'indépendance</i> .....	22
<i>Un gage de courage</i> .....	23
<i>Un gage de sincérité</i> .....	23
<i>Un gage de respect des autres</i> .....	24
L'estime de soi servie sur un plateau d'argent ? .....	25

<b>Chapitre 2 Votre enfant : un autre soi .....</b>	<b>27</b>
Différences et ressemblances .....	28
<i>L'enfant comme un autre soi</i> .....	28
Pouvoir et égalité .....	30
<i>Le concept d'équidignité</i> .....	30
<i>Hypothèse n° 1 : tout comportement humain cherche à satisfaire             les besoins de l'homme</i> .....	32
<i>Hypothèse n° 2 : des stratégies différentes peuvent satisfaire             un même besoin</i> .....	33

<i>Hypothèse n° 3 : le plus souvent, ce sont les choix de stratégies qui motivent le conflit.</i> .....	33
Des solutions qui satisfont les besoins des enfants et des parents .....	34
<i>Prendre en compte les besoins de toute la famille</i> .....	35
Je suis « OK » et vous êtes « OK » .....	37
<i>Les quatre « positions de vie »</i> .....	37
<i>La preuve par l'exemple</i> .....	39
<i>Favoriser le respect mutuel pour éviter les conflits.</i> .....	41
Les enfants font comme les adultes .....	42
<b>Chapitre 3 Bien-être ensemble au quotidien.</b> .....	<b>45</b>
Passer du temps ensemble .....	45
<i>Exprimer sincèrement son besoin d'être ensemble</i> .....	47
Les échanges au quotidien .....	48
<i>Montrer de l'intérêt à l'égard de l'enfant.</i> .....	49
<i>S'intéresser à la vraie personnalité de son enfant.</i> .....	52
<i>Partager la joie et le chagrin</i> .....	53
<i>Donner un retour personnel</i> .....	55
<i>Poser des questions engagées</i> .....	56
<i>Parler de vous-même.</i> .....	56

## Partie 2 Les outils pour mieux communiquer avec son enfant .....59

<b>Chapitre 4 La question essentielle du « pourquoi ? »</b> .....	<b>61</b>
Des difficultés au moment du coucher .....	63
<i>Identifier en priorité le besoin que cachent les difficultés d'endormissement</i> .....	65
Des matins pleins de stress .....	67
<i>Éviter l'emportement et se poser les bonnes questions.</i> .....	68
Une opposition constante .....	69
<i>Un fort besoin d'autonomie sous-jacent</i> .....	69
<i>Comprendre et satisfaire les besoins de son enfant.</i> .....	71
Comprendre d'abord, agir ensuite. ....	75
<b>Chapitre 5 Écouter sans remettre en question ou critiquer ...</b>	<b>77</b>

Faire preuve d'une bonne écoute .....	78
Dix réponses néfastes à la communication .....	80
<i>Une attention et une bienveillance incomprises par l'enfant</i> .....	83
Créer le lien .....	86
<i>Étape 1 : adopter une écoute empathique et bienveillante</i> .....	86
<i>Étape 2 : poser des questions centrées sur une solution</i> .....	90
<i>Étape 3 : le suivi</i> .....	94
Réflexions sur l'écoute empathique et bienveillante.....	94
<i>Cela ne vient pas naturellement</i> .....	94
<i>Mon enfant ne me comprendrait pas</i> .....	95
<i>Quel âge doit avoir l'enfant ?</i> .....	96
<i>Est-ce nécessaire de deviner le besoin de l'enfant ?</i> .....	97
<i>Mais devons-nous vraiment tout écouter ?</i> .....	98
<i>Privilégier la compréhension</i> .....	100
Quelques conseils pour ceux qui souhaitent apprendre à écouter.....	101
<i>N'oubliez pas de deviner</i> .....	101
<i>N'ayez aucun doute sur vos motivations</i> .....	102
<i>Respectez l'ensemble des sentiments</i> .....	103
L'écoute empathique et bienveillante au quotidien .....	105
<i>Lorsque les enfants ne sont pas contents</i> .....	106
<i>Quand les enfants rabâchent</i> .....	108
Les parents ont également des sentiments .....	110

## **Chapitre 6 Parler sans dénigrer, menacer ou soudoyer ..... 113**

Pourquoi est-ce que les enfants font ce que demandent leurs parents ? .....	114
Dix façons courantes d'influencer un enfant .....	116
<i>Des attitudes déstabilisantes pour l'enfant</i> .....	119
De la fausse bienveillance .....	121
<i>Gare au manque d'honnêteté...</i> .....	123
Un dialogue pour trouver une solution .....	124
<i>Étape 1 : faire part de vos observations</i> .....	125
<i>Étape 2 : exprimer vos sentiments</i> .....	128
<i>Étape 3 : associer vos sentiments à vos besoins</i> .....	130
<i>Étape 4 : demander ce qui contribuerait à notre bien-être</i> .....	132

<i>Pour résumer</i> .....	136
Quand l'enfant fait ce que vous lui avez demandé .....	137
<i>Les besoins de chacun peuvent évoluer</i> .....	137
<i>Des besoins dévoilés et partagés</i> .....	139
Quand l'enfant dit « Non » .....	140
<i>Un « Non » qui en dit long</i> .....	141
<i>Trouver le bon arrangement</i> .....	142
<i>L'empathie, encore et toujours</i> .....	143
Des réflexions sur une gestion de conflit fondée sur l'équidignité .....	145
<i>Mes enfants ne pensent qu'à leurs propres besoins</i> .....	145
<i>Trop de mots !</i> .....	146
<i>Je n'ai pas le temps</i> .....	147
<i>Parfois, il faut bien que les enfants obéissent !</i> .....	148
<i>Les enfants doivent-ils toujours participer à la prise des décisions ?</i> .....	150
Appréciations plutôt que compliments .....	152
<i>Les limites du « renforcement positif »</i> .....	152
<i>Partager les joies des réussites de vos enfants</i> .....	153
<b>Chapitre 7 Parentalité et mauvaise conscience</b> .....	<b>157</b>
Écouter son for intérieur et apprendre de ses erreurs .....	158
<i>Être à l'écoute de ses propres besoins</i> .....	158
<i>Apprendre de ses erreurs</i> .....	160
<i>Cinq questions pour dénouer ses conflits intérieurs</i> .....	161
Que nous dit vraiment la mauvaise conscience ? .....	165
<i>La voix autocritique</i> .....	166
<i>La voix défensive</i> .....	166
<i>Dévoiler ses tourments pour créer du lien et du partage</i> .....	168
<b>Épilogue</b> .....	<b>171</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>173</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>175</b>

# INTRODUCTION

« Quand tu cries sur moi, maman, *c'est dur pour moi de m'aimer.* » Voilà comment j'ai intitulé un texte publié sur mon blog. J'y ai partagé une conversation que j'ai eue avec ma fille, alors âgée de sept ans, au cours de laquelle je lui ai demandé si elle s'aimait elle-même. Elle m'a répondu qu'elle s'aimait la plupart du temps, mais qu'elle se sentait bête quand je lui parlais d'une voix fâchée, puis elle a ajouté : « Quand je me sens bête, c'est dur pour moi de m'aimer. »

Ce texte a rencontré un formidable succès. Pendant deux jours, il a été vu 260 000 fois. Aucun autre texte sur mon blog n'a atteint une telle audience, ni avant ni après. Pourquoi ? Je crois que la réponse se trouve dans le titre. En tant que parent, on aime ses enfants. Évidemment, nous voulons qu'ils s'aiment aussi eux-mêmes, nous voulons qu'ils sachent combien ils sont importants et formidables, exactement tels qu'ils sont. La simple idée qu'ils puissent en douter nous touche profondément et nous fait mal. Cela nous rappelle que la façon dont nous approchons nos enfants influence la manière dont ils se considèrent. Nos paroles et nos actes affectent l'image que l'enfant a de lui-même, les sentiments qu'il porte à son égard, les rêves qu'il porte dans son cœur. Cela peut être ressenti comme une grande responsabilité. Et comme une opportunité merveilleuse.

## Une prise de conscience nécessaire

La première fois que j'ai vraiment réfléchi à ces questions, c'était lors d'un atelier pour parents (« *Active parenting* »). L'animateur m'a invitée à réfléchir à mes objectifs à long terme et à visualiser le genre de personne adulte que je voulais que mes enfants

deviennent. Jusqu'alors, je m'étais contentée de profiter des bons moments et de gérer les challenges quotidiens. Or, quand j'ai pris le temps de bien réfléchir, j'ai réalisé que mes objectifs étaient, et ils le sont toujours, très ambitieux. Je souhaite que mes enfants développent des aptitudes à l'empathie, à l'attention, au respect des autres. Je souhaite qu'ils soient honnêtes, responsables et courageux, qu'ils aient de l'estime et le respect d'eux-mêmes, de la confiance en eux et du courage civique.

Ce qui ressortait tout particulièrement de ma réflexion, et qui sera développé plus loin, c'est que l'estime de soi revêt une importance toute particulière. L'estime de soi est en effet la base à partir de laquelle de nombreuses autres capacités se développent. Les enfants qui s'acceptent et qui s'aiment, ceux dont l'estime de soi est saine, sont des enfants qui écoutent leurs propres sentiments et besoins, mais aussi ceux des autres. Ce sont des enfants qui élèvent leur voix contre les injustices, qui osent forger leur propre chemin dans la vie, qui assument leurs erreurs, qui savent qu'ils sont bons même si personne ne le leur dit. Et, enfin, ce sont des enfants qui savent recevoir la critique d'une façon constructive.

Je tiens tout particulièrement aux deux derniers points : que l'enfant sache qu'il est bon sans être félicité et qu'il soit capable de recevoir la critique de façon constructive. J'ai moi-même grandi en étant convaincue que les jugements des autres étaient l'étalon de ma valeur, que la critique était égale à l'échec, et que les compliments et les félicitations étaient les preuves de ma réussite. Pendant longtemps, et quel que soit le contexte, j'ai consacré d'énormes efforts à assouvir mon besoin d'approbation de la part des autres. Étudiante à l'université, lorsqu'un de mes professeurs m'a dit que j'avais du « potentiel » et m'a suggéré de postuler pour un doctorat, j'étais aux anges. Pour moi, ses mots étaient une parfaite confirmation de mes compétences et j'y voyais l'opportunité de pouvoir encore confirmer ma valeur

– si effectivement ma candidature était retenue et si j’arrivais à rédiger ma thèse.

Ainsi, j’ai passé six ans de ma vie dans une petite chambre à l’université, à préparer une thèse sur un sujet qui, honnêtement, ne m’intéressait pas vraiment. Presque tous les jours, je me sentais mal. Tous les jours, ma voix intérieure me disait que j’avais d’autres rêves et aspirations. Tous les jours, je faisais taire cette voix, car si je ne rédigeais pas ma thèse, si je n’étais pas « bonne », que serais-je alors ?

Ne serait-ce pas merveilleux si nos enfants pouvaient grandir en apprenant à écouter leur voix intérieure ? S’ils avaient le courage de suivre leurs propres envies et de réaliser leurs propres rêves ? S’ils étaient convaincus que leur valeur n’avait rien à voir avec les compliments qu’ils reçoivent chaque jour pour ce qu’ils font ? Ce souhait, c’est le moteur qui me fait écrire ce livre. Mon but est de rassembler et d’ordonner mes idées liées à la conviction que l’estime de soi se nourrit des relations humaines. Ce sont des idées que j’ai développées et partagées au cours des conférences, des ateliers que j’ai animés et lors des échanges avec des parents. Ce livre s’adresse aux parents, mais il est tout à fait possible de changer le mot « parent » pour « adulte ». Les propos de ce livre s’appliquent à toutes les relations humaines.

## Avant de lire ce livre

J’ai l’habitude d’animer des ateliers, de donner des conférences et de communiquer sur mon blog. Chacun de ces contextes permet le dialogue. Je peux observer comment mes propos sont interprétés par leur destinataire : je peux clarifier, développer et modifier. Cela est impossible quand on écrit un livre, et c’est pourquoi je me demande qui seront mes lecteurs et comment seront interprétés mes propos.

J'espère que vous aborderez ce livre avec beaucoup de curiosité, que vous aurez envie de tester mes idées, tout en vous demandant :

- Suis-je d'accord avec cela ?
- Pourquoi est-ce que je suis d'accord avec cela ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- Comment est-ce que je veux m'y prendre ?

Peut-être êtes-vous de nature à constamment tout remettre en cause. Peut-être abordez-vous ce livre avec un peu de méfiance quant au contenu. Le fait que je vous conseille de lire mon livre en étant critique peut dans ce cas vous paraître étrange et présomptueux à la fois. Mais peut-être abordez-vous ce livre en espérant y trouver des conseils, du soutien et des solutions précises et concrètes pour les challenges que vous vivez en tant que parent. Une telle démarche *peut* engendrer le risque de se perdre et de se retrouver à appliquer les conseils du livre — non parce que les idées du livre trouvent réellement un écho en vous, mais parce que vous *voulez* y croire. Le besoin d'espoir, de soutien et de conseils peut impliquer l'oubli d'ancrer les idées en son for intérieur — est-ce que je suis réellement d'accord avec cela ? C'est très important, puisque si ce que vous faites ou dites à votre enfant n'est pas le fruit de vos propres convictions, les conséquences pour vous et pour votre enfant seront néfastes. Je le sais, parce que j'ai été un parent qui appliquait des conseils venant de l'extérieur. Et je les ai appliqués à la lettre.

Quand mon premier enfant était bébé, je n'étais pas inquiète. Je pensais que les choses se mettraient en place d'elles-mêmes petit à petit. Ce fut le cas, en tout cas au début. Mais quand mon deuxième enfant est né, le quotidien s'est compliqué. Les siestes de mon bébé étaient courtes. L'allaitement était difficile. Mon aîné de deux ans ne voulait en faire qu'à sa tête.

J'étais perdue et frustrée, et je me suis mise à chercher des solutions. J'ai lu des livres, des magazines pour parents et j'ai



suivi des blogs. Je me suis inscrite sur des forums pour parents sur Internet, et j'ai discuté avec d'autres parents lors d'ateliers parents-enfants. Mais tout cela ne m'a pas aidée, j'étais plutôt submergée. Il y avait tellement à apprendre, tellement de choix à faire. Être un bon parent, c'était un challenge de taille !

Je me rappelle très bien le soulagement que j'ai ressenti en lisant un livre qui me paraissait aussi clair que complet. C'était *Barnaboken* par Anna Wahlgren<sup>1</sup>. J'ai découvert ensuite le forum de l'auteure sur Internet, où des parents adeptes de ses méthodes, ainsi que l'auteure en personne, répondaient aux questions. Quelle mine d'or ! Tout à coup, je ne me sentais plus perdue. J'avais trouvé un port où je pouvais jeter l'ancre.

Ma confiance en moi renouvelée et renforcée, je me suis mise à appliquer les conseils du livre. J'ai instauré un planning de la journée où les repas, les siestes, le jeu indépendant, la participation sociale et les sorties avaient tous un horaire précis, au quart d'heure près. Le planning était affiché sur le réfrigérateur, une illustration qui prouvait à quel point j'étais une maman impliquée et sérieuse. J'étais sauvée, ce livre était devenu ma bible et l'auteure était mon « Dieu ».

## L'importance d'agir en accord avec soi-même

Mais si j'appréciais cette impression de sens et de sécurité que me donnait l'application de la philosophie de ce livre, ou mon interprétation de cette philosophie pour être exacte, il y avait néanmoins des moments où je me sentais mal.

---

1. Anna Wahlgren, *Barnaboken*, Stockholm, Bonnier Carlsen, 1983. N.D.T : cet ouvrage a été vendu à plus de 500 000 exemplaires dans les pays nordiques et une édition revue a été publiée en 2008 chez Anna Wahlgren Förlag AB. Il a été traduit en 8 langues, dont l'anglais : *For the Love of Children*, Stockholm, Anna Wahlgren Förlag, 2009, et le français : *Par amour des enfants*, Langlade, Éditions Biovie, 2019.

Je ressentais un malaise. Ce malaise frappait chaque fois que je faisais des choses qui, si j'écoutais ma voix intérieure, étaient en fait contraires à mes convictions personnelles. Par exemple, lorsque mon enfant de deux ans multipliait les caprices sans vouloir m'écouter, il m'arrivait de le placer dans son lit à barreaux et de le laisser dans sa chambre. Cela me mettait mal à l'aise. Pourtant je le faisais, puisque je voulais faire partie de ces parents accomplis que je fréquentais sur le forum. Je me disais que je devais être trop sensible.

J'étais frustrée et irritée lorsque je me forçais à faire des choses qui semblaient nécessaires, même si au fond de moi, je n'en avais pas envie. Cela m'arrivait assez souvent. Par exemple, avec mes enfants, nous passions plusieurs heures par jour dehors, alors que nous étions bien mieux à l'intérieur. Prendre un bon bol d'air frais tous les jours était un conseil de base du livre. De la même manière, je me forçais à impliquer les enfants à la cuisine. Mon bébé était assis sur le plan de travail et mon aîné se tenait debout sur un tabouret. La présence de deux paires de petites mains à proximité des casseroles chaudes et des couteaux aiguisés était très stressante, mais cela n'était pas grave selon l'auteure, compte tenu de l'importance de faire participer les enfants aux tâches ménagères.

Ma frustration et mon irritation étaient couplées à la déception et la culpabilité. Je me disais que mes sentiments n'étaient pas justifiés. Je devrais au contraire profiter du temps passé avec mes merveilleux enfants. « Les petits sont source de plaisir et doivent eux-mêmes prendre plaisir à vivre ! », telles étaient les paroles de l'auteure.

Évidemment, je n'étais pas la seule à être mal à l'aise de ce jeu de théâtre qui était le mien. Cela me rappelle un incident particulier qui est une parfaite illustration de mes propos. Cela s'est passé quand mon fils avait environ quatre ans. Je m'apprêtais à étendre le linge et je lui ai demandé d'arrêter son jeu pour

venir m'aider. J'avais lu que l'enfant devait être convaincu que la famille se porterait moins bien sans sa participation aux tâches ménagères. Je lui ai donc dit : « Je voudrais que tu m'aides à étendre le linge. Tu es important, mon chéri. Ce ne serait pas aussi bien fait sans toi ! » Sans lâcher ses jouets, il m'a regardée droit dans les yeux et m'a répondu : « C'est ça l'ironie, maman ? »

Les enfants sont aussi sensibles que perceptifs. Ils ont un détecteur de mensonges inné qui sonne dès qu'un adulte n'est pas sincère. Mon fils, du haut de ses quatre ans, m'a immédiatement dévisagée. Dans le meilleur des cas, cela crée une confusion chez les enfants qui trouvent le comportement de l'adulte bizarre. Mais plus vraisemblablement, cela les met mal à l'aise. Être avec une personne qui se cache derrière un masque, c'est un peu effrayant. Qui est derrière le masque, en réalité ? Au pire des cas, l'enfant se met à douter de lui-même. « Suis-je bizarre ? Est-ce de ma faute si cette personne ne me parle pas avec sincérité ? »

## Quel parent voulons-nous être ?

Pour ma part, le tournant a eu lieu lors de cet atelier pour parents que j'ai évoqué plus haut. Je m'y étais inscrite afin de combler les quelques petites fissures dans ce mur solide qui était, d'après moi, ma manière d'être parent. Mais finalement, lors de cet atelier, tout ce beau mur s'est écroulé. J'ai pris conscience de la faiblesse de ma confiance en moi en tant que parent. Et, de même, de la démesure de ma confiance pour l'auteure du livre que j'appelais ma bible. Pour être claire, rien de ce que j'ai écrit ici au sujet d'Anna Wahlgren n'est une critique contre elle. Ce que je décris, c'est ma manière d'interpréter son livre et d'interagir avec son forum sur Internet. Quasiment chaque fois que le comportement de mes enfants me posait problème, je consultais le livre ou je posais ma question sur le forum, afin

de trouver la réponse de l'auteure, qui était nécessairement la bonne, pour savoir comment je devais agir.

Or, lors de cet atelier, on m'a invitée à réfléchir à ce qui était important *pour moi* en tant que parent. Quel parent voulais-je être ? Quelles valeurs voulais-je transmettre à mes enfants ? Et quelles valeurs voulais-je mettre à la poubelle ? Ces questions m'ont menée sur un chemin long et douloureux. J'ai changé d'avis sur beaucoup de sujets, j'ai été noyée par la culpabilité et la honte et j'ai pleuré l'absence de « bonne réponse ». Il y avait toujours du pour et du contre, tant de choix à faire !

Mais j'ai finalement pu définir ma propre approche. Je n'avais plus besoin d'aller sur le forum afin de chercher la réponse de quelqu'un d'autre à mes questions. Je pouvais poser la question à moi-même et trouver des réponses. C'était une expérience fantastique et vraie. Je ne ressentais plus cette disharmonie au fond de moi puisque je n'essayais plus d'être quelqu'un d'autre. La frustration et l'irritation qui m'avaient si longtemps tenu compagnie ont également disparu. Maintenant, j'étais seule responsable de mes choix. Je me limitais à faire ce qui semblait bon pour *moi*, et je me moquais du reste.

J'espère que ce livre vous aidera à définir ce qui compte pour *vous*, et qu'il vous donnera l'inspiration et le soutien nécessaires dans la mise en pratique de vos principes personnels. Pourquoi ne pas aborder ce livre comme un livre de cuisine ? Quand on en a assez de ce que l'on mange au quotidien, on y cherche l'inspiration. Certaines recettes nous mettent en appétit, d'autres pas du tout. Nous en suivons certaines à la lettre en nous étonnant de ne pas y avoir pensé avant. Nous en adaptons d'autres afin de satisfaire les goûts de toute la famille. Parfois, nous avons envie de nouveauté et nous nous lançons des défis en suivant une recette qui sort de l'ordinaire. À d'autres moments, nous aimerions juste un peu d'aide pour varier nos plats quotidiens. Les façons de lire un livre de cuisine sont nombreuses, mais

je doute que quelqu'un le lise du début à la fin en appliquant chaque recette à la lettre.

## Quelques mots sur la mauvaise conscience

Nous n'avons rien de plus précieux que nos enfants. Quand nous nous rendons compte que ce que l'on vient de dire ou de faire est en fait contraire à nos convictions, nous sommes vite submergés par la mauvaise conscience : « Pourquoi ai-je dit qu'il était bête ? », « Pourquoi est-ce que je ne cesse de critiquer ma fille en permanence ? », « Je devrais vraiment jouer plus souvent avec eux ! ».

À la fin de ce livre, je consacre un chapitre entier à ce sujet : comment vivre avec la mauvaise conscience et les doutes que l'on peut rencontrer en tant que parent ? Mais je souhaite dès maintenant insister sur quelque chose que vous et moi et tous les autres parents savons déjà : être parent, c'est terriblement difficile ! Nous souhaitons le mieux pour nos enfants que nous aimons tant, mais qu'est-ce que « le mieux » ? Comment savoir ? Et comment concilier ce qui est le mieux pour les enfants avec ce qui est le mieux pour d'autres personnes ? Et pour vous ? Être parent, c'est bien plus de questions que de réponses.

## Personne n'est parfait

« Tout ce que vous dites semble bien plus facile à dire qu'à faire ! Est-ce que vous appliquez vraiment vos propres conseils en tant que maman ? » Voilà ce que l'on me dit souvent lors de mes ateliers et mes conférences. Il me semble que cela reflète l'angoisse de ne pas être à la hauteur. Peut-être que la personne qui