

Valérie Roumanoff

# Parent solo

Avec (ou sans) l'aide de l'autre parent,  
élever ses enfants  
avec zen et bienveillance



# Parent solo

*Affronter les crises de colère seul(e), gérer les devoirs seul(e), soigner les bobos et les angoisses seul(e)... Les journées d'un parent solo ressemblent fort à celles d'un superhéros.*

Sans la présence et l'appui de l'autre parent, rester disponible et à l'écoute de son enfant en créant un cadre propice à son bonheur relève parfois de l'exploit.

Valérie Roumanoff, hypnothérapeute, livre une foule d'outils, de conseils, d'exercices et d'activités pour résoudre les petits drames et les grands problèmes du quotidien et permettre aux enfants de s'épanouir, sans s'oublier soi-même. Dans cet ouvrage vous trouverez :

- Des outils pour déjouer les pièges de la parentalité solo et identifier vos vraies priorités
- Des techniques pour désamorcer conflits et rapports de force avec les enfants
- Un cahier ludique détachable pour prolonger les activités avec eux
- Le point de vue de parents et enfants pour sortir (définitivement) de la culpabilité
- Des exercices pour gérer la relation avec votre ex... et la vivre plus sereinement (parce que oui, c'est possible !)





Valérie Roumanoff est hypnothérapeute et reçoit aussi bien des adultes que des enfants dans son cabinet de thérapie brève à Paris ([www.pourallermieux.com](http://www.pourallermieux.com)). Elle forme également de futurs thérapeutes en hypnose et en PNL et anime des stages de gestion du stress et de confiance en soi.

Elle a créé le blog *Drôle de maman* ([www.droledemaman.com](http://www.droledemaman.com)) pour partager son expérience de maman solo, avant de publier des livres mêlant parentalité positive et hypnose (*Le marchand de sable va passer*, *Et si on arrêtait de crier sur nos enfants*), ainsi qu'un livre thérapeutique (*Anxiété, insomnie... Vos problèmes vous veulent du bien*).

Elle intervient régulièrement à la télévision en tant qu'expert pour parler des bienfaits de l'hypnose.





# Parent solo

Avec (ou sans) l'aide de l'autre parent  
élever ses enfants  
avec zen et bienveillance

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

Avec la collaboration d'Alice Breuil

Illustrations originales Leslie Plée : Couverture et personnage de la maman qui pose des questions

Illustrations originales de Flora Czternasty [Pomkipik.com]

Mise en pages et maquette : Flora Czternasty [Pomkipik.com]

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.

Valérie Roumanoff

# Parent solo

*Avec (ou sans) l'aide de l'autre parent  
élever ses enfants  
avec zen et bienveillance*

EYROLLES

---

# Sommaire

Introduction.....	6
-------------------	---

## 1. Je gère le quotidien en solo

Quels sont mes superpouvoirs? .....	10
Je découvre mes limites .....	16
Je m'organise .....	20
Chacun cherche sa place... ..	30

## 2. Je sors du rapport de force

Mon enfant ne veut pas... ..	38
Mon enfant s'est fait mal .....	44
Mon enfant est en colère .....	46
Mon enfant ne m'obéit pas .....	51

## 3. Mon ex et moi

Changer de regard sur la séparation .....	62
Gérer une relation conflictuelle .....	75
Faire exister l'absent .....	88
La séparation fait grandir .....	93
Se défaire de la nostalgie .....	96

## 4. La vie continue !

Construire de nouvelles bonnes habitudes .....	106
Reprendre confiance en soi et en l'autre.....	116
Récupérer son (vrai) pouvoir .....	126
Diminuer son stress .....	131
Rencontrer quelqu'un d'autre .....	135

Conclusion .....	141
Table des outils .....	143
Table des activités .....	144
Pour aller plus loin... ..	145
Fiches détachables .....	151

# Introduction

« Quand survient un malheur, il est tout à fait possible qu'il vous évite un malheur plus terrible encore. Et, quand vous commettez une erreur grave, elle peut vous être plus utile que la décision la mieux pesée. » (*Winston Churchill*)

Quand on évoque le sujet de la monoparentalité, c'est souvent avec une triste mine, le front plissé et le regard grave. Et s'il était possible de voir les choses sous un angle plus positif? Et si cette séparation permettait de révéler le merveilleux parent qui sommeille en vous? Et si c'était aussi une chance pour vos enfants?

Quand je suis devenue maman solo, j'ai cherché des informations dans les livres, sur Internet, auprès d'avocats, de psys spécialisés... Tout ce que j'ai trouvé était complètement déprimant: « C'est une situation très difficile », « On n'a plus une minute à soi », « Financièrement, c'est horrible ! », « Vous risquez le *burn-out* maternel », « Ça traumatise forcément les enfants », « C'est un combat de chaque instant », « Vous allez mettre plusieurs années à vous en remettre, si vous y arrivez ! », etc. J'ai alors décidé de prendre le contre-pied de ce discours négatif et j'ai créé un blog, « Maman seule à Paris, après la séparation la vie continue ! », pour changer de regard sur cette situation particulière. Parce que même s'il est certain que cette séparation aura un impact sur vos enfants, pourquoi considérer que cet impact sera forcément négatif? Il est important pour le bien-être de toute la famille de pouvoir s'autoriser à rire, à s'amuser, à être heureux, même quand on vit une séparation difficile, même quand tout semble vouloir se mettre en travers de notre chemin.

L'année où je suis devenue maman solo, j'ai perdu mon emploi et mon appartement. Autant vous dire que j'avais de bonnes raisons de déprimer. La séparation a été particulièrement difficile à tous les points de vue et je suis passée par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. J'ai connu la sidération, la tristesse, la peur, le désespoir, la colère, j'en passe et des meilleures. Difficile de s'occuper de ses enfants, de leur apprendre à gérer leurs émotions quand on est soi-même incapable de gérer les siennes. Comment continuer à être un parent aimant quand on se sent démuné, perdu, excédé, affaibli ou inconsolable? Dans mon expérience, le rire a été la meilleure des armes. Même si cela paraît difficile (impossible?) quand on est en plein dedans, c'est pourtant le parti pris que je vous propose, parce que l'humour est un levier puissant qui permet de prendre le recul nécessaire pour trouver les solutions qui font du bien.

Ce livre est composé de quatre chapitres qui ont pour objectif de vous permettre de profiter de tous les avantages de votre situation actuelle en découvrant les astuces et les techniques qui faciliteront et égayeront votre quotidien avec vos enfants :

- **Je gère le quotidien en solo**
- **Je sors du rapport de force**
- **Mon ex et moi**
- **La vie continue !**

Parce que oui, après la séparation, la vie continue ! OK, rien ne sera plus jamais comme avant, mais c'est justement l'occasion de réinventer sa vie ! En changeant de regard sur soi-même et sur cette situation qui *a priori* n'est que temporaire, il est possible de retrouver le sourire et d'instaurer la bonne humeur au quotidien dans la maison. Les enfants ont cette fâcheuse tendance à imiter leurs parents : alors, plus on s'adaptera facilement à la nouvelle situation, moins l'enfant en souffrira.

*Je suis parent solo  
et j'ai l'impression  
que je ne m'en sors pas  
du tout. Que faire ?*



~~~~~

C'est tout à fait normal d'avoir ce sentiment-là dans cette situation particulière. Il est important de prendre conscience du fait que chacun fait du mieux possible à chaque instant en fonction de ses connaissances et de ses possibilités. Ce livre est là pour répondre à vos questions et vous apporter des pistes de réflexion, pour vous aider à trouver votre façon de mener votre barque. Il n'y a pas qu'une seule bonne façon de faire les choses. L'important est que vous trouviez celle qui vous convient (et qui convient à vos enfants.)

~~~~~



Partage

Équilibre

Repères

Superpouvoirs

1

# Je gère le quotidien en solo

Attachement

S'autoriser

Limites

Valeurs

Priorités

Charge mentale

Organisation

Alors ça y est, vous avez franchi le pas ! Ou l'autre l'a franchi pour vous... Quoi qu'il en soit, vous y êtes dans cette nouvelle vie que vous n'aviez peut-être pas prévue du tout. Tout paraît bizarre : vos habitudes, vos **repères** ont volé en éclats, vous avez envie de prendre du temps pour vous reconstruire ou pour vous retrouver, pour mettre de l'ordre dans vos idées ou dans votre appartement (ou les deux). Mais voilà, les enfants sont là et il faut s'en occuper.

Dans ce premier chapitre, vous découvrirez des astuces pour retrouver l'**équilibre** familial qui semblait perdu : entre autorité et laxisme, il est parfois difficile de trouver le ton juste quand on est seul à assumer deux rôles à la fois. Tirailé entre l'impression d'avoir quelque chose à compenser et la peur de mal faire, comment trouver votre place face à vos enfants et au regard de la société ? Vous pourrez vous poser toutes les questions utiles au bien-être de votre famille et notamment apprendre à être plus tolérant envers vous-même.

## QUELS SONT MES SUPERPOUVOIRS ?

Quand on se retrouve seul alors qu'on était deux, on peut tomber dans la tentation du «Je suis *superwoman/superman*, je vais y arriver tout(e) seul(e)». Et d'ailleurs, c'est assez grisant au début de relever ce défi, car on se répète inconsciemment ce message réconfortant : «Je peux très facilement me passer de mon ex, je n'ai absolument pas besoin de lui.» Être un parent solo ne veut pas dire jouer le rôle du père et de la mère. Même si l'un des deux parents est complètement absent, il existe là quelque part et n'a pas besoin d'une doublure lumière. Il est important pour votre survie (oui, carrément) de rester à votre place sans usurper celle de l'autre, même si votre enfant vous sollicite énormément. C'est-à-dire ne pas dépasser vos limites car, comme tout être humain, vous en avez forcément, n'est-ce pas ?

Aujourd'hui, quand on est parent, on doit être multitâche. Bien sûr, on est cuisinier, infirmier, habilleur, champouineur, dorloteur et j'en passe... Mais on est aussi coussin, matelas, chaise, lit, repose-pied... Car nos enfants considèrent qu'il est tout à fait normal de s'asseoir sur papa/maman, de s'allonger sur papa/maman, de s'endormir sur papa/maman, de dessiner sur papa/maman, et même parfois de manger sur papa/maman ! Alors on veut bien être un *wonderparent*, mais à condition qu'on nous donne les **super-**

**pouvoirs** qui vont avec: des jambes bioniques, des bras en acier, la capacité de voler et de traverser les murs (et puis un corps de rêve en prime, merci).

Car on a vraiment des pouvoirs surnaturels, comme ceux de faire disparaître des jouets sans les toucher («Je suis sûre que c'est toi qui l'as pris!»), tirer les cheveux d'une enfant en étant dans la pièce voisine («Aie, maman, c'est toi!»), et d'autres trucs incroyables. On a tous les pouvoirs de l'univers puisqu'on est celui qui nourrit, qui lave, qui habille, qui endort, qui fait rire. On est donc forcément aussi celui qui fait pleurer, qui déçoit, qui énerve, qui ne fait pas ce qu'on voudrait. Parfois, on rêve d'avoir une télécommande qui nous permette de changer de chaîne. Parce qu'être branché vingt-quatre heures sur vingt-quatre sur Canalmanan ou Canalpapa, au bout d'un moment, forcément, ça lasse... Alors on se console en se disant qu'on est la figure d'**attachement** de son enfant, la personne en qui il a le plus confiance, et donc avec laquelle il va s'exprimer le plus facilement et se permettre d'être complètement naturel.

## ◀ BON À SAVOIR ▶

### LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Voici ce que dit la pédiatre Catherine Gueguen, qui œuvre pour une meilleure connaissance des neurosciences affectives et sociales sur ce besoin d'attachement: «C'est un besoin vital chez l'enfant, il permet de créer un lien d'affection durable avec la personne qui prend soin de lui et qui pourra en cas de détresse le réconforter, le protéger, lui donner une proximité affective. La qualité de l'attachement dépend de la rapidité et de la manière dont l'adulte a répondu aux signaux émotionnels de l'enfant.» Si auparavant on pouvait avoir l'intuition que laisser pleurer un bébé était néfaste pour lui, on en a aujourd'hui la preuve scientifique.

Contrairement aux idées reçues, un enfant sécurisé devient sociable et empathique, cela lui permet de développer des capacités d'autonomie. Un enfant qui n'a pas reçu de réponses à ses signaux émotionnels devient anxieux, il peut développer des comportements agressifs ou dépressifs. C'est avec sa figure d'attachement que l'enfant s'autorise à exprimer ses émotions, car il se sent en sécurité. Ce qui peut paraître injuste, car notre enfant peut se montrer insupportable avec nous mais parfaitement calme avec d'autres personnes. C'est justement parce qu'il sait qu'on est capable de répondre à ses besoins. Savoir que c'est une marque de confiance de sa part, ça remonte le moral, non ?



# LE POINT DE VUE DE...

Suzie, maman de Juliette (5 ans)

«Mamaannnnnnnnn!» Voilà le cri que j'entends à peu près 248 fois par heure. «Maman, tu viens jouer aux Petshop?», «Maman, tu peux m'aider à...?», «Maman, j'ai faim...», «Maman, j'ai soif», «Maman, j'arrive pas à attraper ce...», «Maman, tu m'essuies?», «Maman, on invite une copine?», «Maman, j'ai envie que ce soit déjà demain», «Maman, j'ai peur de faire un cauchemar», «Maman, j'ai chaud», «Maman, j'ai pas envie de dormir», «Maman, tu viens jouer aux Petshop?», «Maman, on va au parc?» ...

«Mais je suis à côté de toi, pourquoi tu m'appelles?!

– Maman? ... Maman? ... Maaaaaaaaaaman?! –

Je sais que je suis ta mère, tu le sais aussi, alors pourquoi le répéter à longueur de journée?!»

Où est passé le temps où les enfants n'osaient pas adresser la parole à leurs parents? Où ils étaient confinés à la cuisine avec la cuisinière? Et au fait, où est passée la cuisinière?!

«Maman! ... C'est ta faute si je me suis fait mal. – Non, c'est pas vrai. – Si, c'est vrai. – Non, tu es tombée toute seule. – Mais tu m'as même pas rattrapée!»

Et si je préfère avoir un enfant poli, respectueux et qui ne me monte pas dessus à tout bout de champ, je fais quoi?

Ah, c'est trop tard? Bon, d'accord, on continue comme ça, alors: «Chérie, viens t'asseoir sur moi, on va jouer aux Petshop!»



# QUIZ PARENT

QUEL SUPERHÉROS DU QUOTIDIEN ÊTES-VOUS ?

*Être parent, c'est devenir – qu'on le veuille ou non – un superhéros (au moins aux yeux de nos enfants!). En tant que parent solo, vos superpouvoirs sont encore plus nécessaires qu'avant, puisque vous devez avoir au moins quatre jambes et deux paires d'yeux pour pouvoir assurer ne serait-ce que le quotidien.*

Découvrez quel super héros se cache dans votre quotidien.

## 1. Les jeux

- A.** Je passe toujours du temps à jouer avec mes enfants. Les châteaux Playmobil, les Lego et la pâte à modeler sont mes *hobbies* préférés. J'écoute en boucle la chanson d'Alain Souchon «J'ai dix ans, même si je sais que c'est pas vrai, j'ai dix ans!».
- B.** Je passe souvent du temps à jouer avec mes enfants. C'est important de leur consacrer du temps de qualité, j'ai lu ça quelque part (mais je ne sais plus où...).
- C.** Je ne joue jamais avec mes enfants. Je n'ai pas que ça à faire, je travaille, moi ! Sinon, avec quoi je vais leur acheter des jouets ?

## 2. Les courses, la cuisine

- A.** Je leur prépare tous les jours de bons petits plats équilibrés.
- B.** Je leur fais des pâtes (une fois par jour), c'est leur repas préféré !
- C.** J'attends avec impatience le jour où ils pourront se débrouiller seuls, j'ai horreur de cuisiner. C'est d'ailleurs la seule chose que je regrette de ma vie de couple : mon ex faisait très bien la cuisine...