

ÊTRE PARENTS...

... ET VIVRE DES DIFFICULTÉS ÉCONOMIQUES

Nous sommes attentifs aux besoins de notre enfant et les inquiétudes économiques peuvent nous mettre dans un grand désarroi. Quand nous sommes envahis par l'angoisse de ne pas arriver à payer les factures, il devient difficile de répondre aux sollicitations de l'enfant. Nous sommes plus à cran et même une petite demande peut devenir une source d'énervement.



© Serge Bloch

yapaka.be
Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Commandez
le livre et les affiches
« Être parents, c'est... »
sur le site **yapaka.be**



Les explications toutes faites ne correspondent pas forcément à ce dont les enfants ont besoin ni à ce qu'ils recherchent. Souvent, ils ont seulement envie de partager leurs pensées et leurs préoccupations.

Dans ces moments, ne restons pas seuls, il existe plusieurs organismes qui peuvent nous conseiller et nous aider. Une association de quartier qui peut nous aider dans les démarches d'aide sociale, une maison des enfants pour bénéficier d'un espace de jeux pour notre enfant et souffler avec d'autres parents, une maison de jeune ou une AMO proposant des activités gratuites pour les plus grands, etc.



**Retrouvez les services d'aide proches de
chez vous sur yapaka.be/cartographie**



**Écoutez le témoignage
de Fadoua, maman
séparée qui élève seule
ses deux enfants.**



www.yapaka.be/page/podcasts/parents

ÊTRE PARENTS...

... ET VIVRE UNE SITUATION D'ÉPUISEMENT

L'image du parent parfait est partout dans la société et ça nous met une pression importante par rapport à l'éducation des enfants. Cette représentation idéale de la parentalité – ne jamais s'énerver, assurer sur tous les fronts, souscrire à toutes les demandes des enfants, etc. – peut être une source de stress importante et même d'épuisement.

Nous avons alors l'impression d'être nul, de ne pas parvenir à gérer les enfants, d'avoir les nerfs à fleur de peau en permanence. A la longue, cette situation peut fragiliser notre relation avec notre enfant et diminuer le plaisir d'être ensemble.



© Serge Bloch



Plusieurs pistes peuvent nous aider quand nous commençons à nous sentir débordés. Les Maisons vertes, la Ligue des familles et d'autres associations pour les parents organisent des cafés parents, des rencontres sur des sujets liés à la parentalité. Ces temps d'échange permettent de nouer des liens de proximité, d'entraide avec d'autres parents. Partager nos inquiétudes et entendre d'autres confier leurs expériences, peut nous aider à déculpabiliser et à sortir du culte du parent parfait.

Parfois, l'épuisement est tel qu'il est nécessaire d'être accompagné par un professionnel. Nous pouvons nous confier à notre médecin de famille, aux professionnels de la consultation ONE, aux psychologues du lieu d'accueil « Les Pâtes au beurre » à Bruxelles, à un Service de Santé Mentale. Ces professionnels peuvent nous aider et aussi nous conseiller des espaces d'accueil pour les enfants pour que nous puissions souffler, des aides matérielles en cas de difficultés socioéconomiques, etc...



Retrouvez les services d'aide proches de chez vous sur yapaka.be/cartographie



Écoutez les témoignages d'Ikram et Ava. Ces mamans nous partagent leurs ressources face à l'épuisement vécu dans leur maternité.



[www.yapaka.be/ page/podcasts/parents](https://www.yapaka.be/page/podcasts/parents)

ÊTRE PARENTS...

... ET AVOIR UN ENFANT AVEC UN HANDICAP

Avoir un enfant atteint d'un handicap est un très grand chamboulement. Si chaque situation est particulière, l'annonce d'un diagnostic de handicap bouleverse souvent les relations familiales et l'équilibre de chacun et chacune. Comme l'exprime Marie, maman d'un adolescent polyhandicapé, « ce n'est pas évident bien sûr, mais, dans notre cas, ça nous a permis de resserrer nos liens familiaux, de nous concentrer sur ce l'essentiel ».

Emmanuelle, maman d'une petite fille trisomique relève aussi les difficultés du quotidien : les soins à apporter à notre enfant, l'attention de tous les instants, la fatigue, le stress lié aux questions administratives, ...



© Serge Bloch

yapaka.be
Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Commandez
le livre et les affiches
« Être parents, c'est... »
sur le site **yapaka.be**



« L'important, confie-t-elle, c'est surtout de ne pas rester seul car dans ces moments, nous pouvons nous sentir découragés, épuisés ». N'hésitons alors pas à nous tourner vers des associations de répit. Elles sont là pour nous aider. En prenant en charge notre enfant pendant quelques heures, elles nous permettront de souffler.

Des professionnels pourront nous accompagner dans les moments difficiles et aussi nous conseiller sur des questions pratiques comme l'accueil de notre enfant dans les milieux de collectivité, l'accès aux services spécialisés, etc. Des associations proposent des rencontres avec d'autres parents pour sortir de l'isolement.

Le site de l'ONE propose un carnet d'adresses d'associations sur pour soutenir les parents d'enfants porteurs de handicap : www.one.be



Retrouvez les services d'aide proches de chez vous sur yapaka.be/cartographie



Écoutez les témoignages d'Emmanuelle et Marie,

qui nous partagent leur vécu de maman d'enfants porteurs de handicap.



www.yapaka.be/page/podcasts/parents

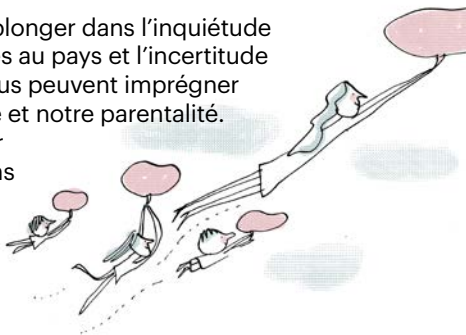
ÊTRE PARENTS...

... ET VIVRE LA MIGRATION

L'expérience de l'exil est souvent jalonnée de violences pour les familles, violences dans le contexte du pays d'origine (fuir un pays en guerre, violation des droits humains, etc.), sur le chemin de la migration et lors de l'installation dans le pays d'arrivée (violences des procédures d'asile).

L'exil peut aussi nous plonger dans l'inquiétude pour les proches restés au pays et l'incertitude pour le futur. Ces vécus peuvent imprégner la dynamique familiale et notre parentalité.

On peut alors se poser beaucoup de questions sur ce qu'il faut raconter aux enfants de ce parcours de migration.



© Serge Bloch

yapaka.be
Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Commandez
le livre et les affiches
« Être parents, c'est... »
sur le site **yapaka.be**



Parfois, les difficultés ont été si importantes que nous n'avons tout simplement pas envie d'en parler. Au contraire, dans certains cas, nous sentons la nécessité de nous plonger avec eux dans les traditions et les histoires du pays. Le processus de la migration bouleverse les repères. Quitter son pays pour s'installer dans un ailleurs implique de s'ajuster à un nouvel univers culturel. Lorsque nous arrivons avec un enfant, s'habituer à ce nouvel environnement est souvent un défi.

Face à toutes les émotions qui jalonnent les trajectoires de migration, nous pouvons parfois nous sentir démunis. Heureusement, nous ne sommes pas seuls dans cette aventure. Des professionnels sont là pour nous aider. A l'école, les professionnels des Centre PMS, les enseignants des classes DASPA pourront nous conseiller. Les psychologues et assistants sociaux de centres spécialisés pourront nous écouter.



**Retrouvez les services d'aide proches de
chez vous sur yapaka.be/cartographie**



**Écoutez le témoignage
de Nabu**, qui nous confie
son parcours de migration
avec son petit garçon.



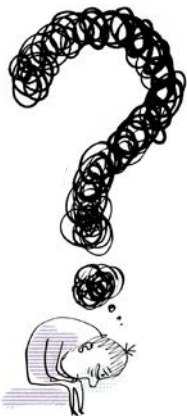
www.yapaka.be/page/podcasts/parents

ÊTRE PARENTS...

... ET VIVRE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

En situation de violence conjugale, toutes les sphères de notre vie sont impactées. Notre parentalité aussi. Nadia, maman de trois enfants, confie la peur qu'elle ressentait en permanence pour ses enfants, avant de pouvoir trouver refuge avec eux dans un centre d'hébergement.

Alam, maman d'une adolescente, exprime un grand sentiment d'isolement et la honte éprouvée envers ses proches. « J'étais emmurée dans ma vie » nous confie cette maman. « C'était dur d'en sortir. Et ma fille en a beaucoup souffert ». Vivre dans un contexte de violence a des conséquences importantes pour l'enfant.



© Serge Bloch

yapaka.be
Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Commandez
le livre et les affiches
« Être parents, c'est... »
sur le site **yapaka.be**



Les enfants exposés à la violence conjugale vivent un stress important, de la peur, des conflits de loyauté, ..., ce qui a un impact négatif sur leur développement.

Les contextes de violence conjugale sont des relations d'emprise dont il est difficile de sortir seul·e. La ligne gratuite « Ecoute violences conjugales » est accessible 24h sur 24h au 0800/30 030. Des intervenants spécialisés peuvent nous écouter et nous renseigner des centres spécialisés.

N'hésitons pas non plus à faire appel au 103 la ligne gratuite « Ecoute enfants » et aux services d'aides spécialisées comme une équipe SOS Enfants pour parler de nos inquiétudes. Nous pouvons aussi nous confier au PMS de l'école. Il pourra nous conseiller par rapport à la scolarité de notre enfant. Enfin n'hésitons pas à solliciter les adultes de confiance autour de l'enfant : un animateur de l'école des devoirs, un coach du club de sport, etc.



Retrouvez les services d'aide proches de chez vous sur yapaka.be/cartographie



Écoutez les témoignages d'Alam et Nadia. Ces mamans nous confient leurs parcours, les embûches et ce qui leur a permis de sortir de la situation de violence conjugale.



[www.yapaka.be/ page/podcasts/parents](https://www.yapaka.be/page/podcasts/parents)