

# Des conseils que vous n'avez pas demandés

Peu importe la façon dont vous choisissez d'élever vos enfants, il y aura toujours des gens qui pensent que vous devriez le faire autrement. Certains d'entre eux n'hésiteront pas à vous donner leur opinion, même si vous ne l'avez pas demandée. En plus, ils ne le feront pas forcément de manière diplomatique. Comment pouvez-vous réagir à des commentaires qui semblent porter un jugement sur votre façon d'être parent? Que devriez-vous faire de ces conseils que vous n'avez pas demandés?

Votre réponse variera selon la source des conseils. Il pourrait s'agir d'un étranger à l'épicerie ou de l'enseignant de votre enfant. Peut-être que ce sera votre meilleur ami ou un membre de votre famille. Chose certaine, à un moment ou un autre, quelqu'un fera un commentaire négatif au sujet de votre façon d'être parent. Vous pouvez y préparer une réponse sans nécessairement leur relancer la critique.

## Les commentaires des étrangers

Imaginez que votre enfant s'impatiente pendant que vous êtes dans la salle d'attente chez le médecin. Si vous lui parlez d'une voix sévère, quelqu'un pourrait vous regarder d'un air désapprobateur en disant : « Les enfants se comportent mieux quand les parents leur parlent sur un ton doux. » Alors la prochaine fois qu'il aura une mauvaise journée, vous lui parlerez d'un ton doux. Et l'étranger à côté de vous pourrait se tourner vers son ami et dire : « De nos jours, les parents permettent à leurs enfants de faire n'importe quoi. »

Ces gens ne vous connaissent pas, ils ne connaissent pas votre enfant et ils n'ont aucune idée de ce que vous vivez. Leurs opinions ne sont que des opinions; vous n'avez pas à vous défendre. Si vous sentez le besoin de répliquer, voici une réponse possible : « Tout le monde a une mauvaise journée de temps en temps. J'imagine qu'il en a une aujourd'hui. » Souriez et ensuite, ignorez-les.

## Des conseils des professionnels

Il y a des personnes à qui vous *voulez* demander conseil, tels les éducatrices, les enseignants, les intervenantes en soutien à la famille et des professionnels de la santé. Tous ces gens fondent leurs conseils sur leurs connaissances spécialisées au sujet des enfants. Quand une enseignante suggère des façons d'aider votre enfant à apprendre à lire, ses recommandations sont basées sur sa formation. Mais quand elle dit que vous devriez inscrire votre enfant à plus d'activités parascolaires, cette opinion est probablement basée sur son expérience et ses propres valeurs. Ses propos pourraient vous influencer, mais c'est vous l'expert en ce qui concerne votre enfant et c'est à vous de décider. L'enseignante ne peut pas connaître tout le contexte, notamment vos valeurs, la situation de votre famille et votre compréhension profonde de votre enfant. Vous pourriez offrir une brève réponse qui respecte tout le monde comme : « Merci de l'attention que vous portez au bien-être de mon enfant. Je réfléchirai à ce que vous avez dit. »

## Des conseils de vos proches

À part vous, ce sont les membres de votre famille qui ont le plus à cœur le bien-être de votre enfant. Ce sont probablement

eux qui vous observent de près et qui offrent leurs conseils. En fait, il se peut qu'ils considèrent qu'ils ont un devoir de le faire. Leurs remarques peuvent ressembler à des critiques. Pourtant, si vous les voyez comme étant un signe de l'importance que ces personnes accordent à votre enfant, il vous sera plus facile d'écouter ce qu'elles ont à dire.

**Réfléchissez-y.** Premièrement, réfléchissez aux observations de vos proches au sujet de votre façon d'être parent. Mettez de côté l'envie de défendre vos choix. Même si la personne n'a pas tout à fait raison, y a-t-il une part de vérité dans ce qu'elle dit? Nous pouvons tous apprendre de la rétroaction.

**Renseignez-vous.** Si vous constatez que vous n'êtes pas vraiment certain de vos choix, vous gagnerez à vous renseigner sur le sujet. Par exemple, si votre mère dit que vous devriez commencer à donner des céréales à votre bébé dès l'âge de deux mois, vous pourriez vous informer auprès d'une infirmière en santé publique ou lire les recommandations les plus récentes. Vous serez ainsi rassuré que vous prenez les meilleures décisions possibles en ce qui concerne votre bébé.

**Renseignez les autres.** Les suggestions des autres sont parfois fondées sur des renseignements désuets. Autrefois, on disait aux parents de coucher leur bébé sur le ventre. Les études récentes ont démontré qu'on diminue le risque du syndrome de la mort subite du nourrisson si le bébé dort couché sur le dos. Partagez ce genre d'information avec vos proches en leur passant des brochures ou des livres. Vous pourriez aussi citer un expert professionnel comme source de votre information.

**Cherchez des choses sur lesquelles vous êtes d'accord.** Vous ne voulez pas que les soins de votre bébé deviennent une source de conflits avec vos proches. Cherchez des points communs et soulignez comment vos approches se ressemblent.

**Évitez des situations qui font ressortir vos désaccords.** Par exemple, si les manières à table de votre tout-petit ne sont pas à la hauteur des attentes d'une autre personne, essayez d'éviter de prendre des repas avec elle en attendant que les capacités de votre enfant s'améliorent. Et ne vous plaignez pas au sujet de votre enfant à quelqu'un dont vous ne voulez pas recevoir de conseils.

**Préparez une réponse.** Selon la situation, vous pouvez répondre à des conseils non désirés par une remarque vague, comme « Ah, oui? », suivie d'un changement de sujet. Ou si vous voulez être plus direct : « J'apprécie que vous aimez le bébé et que vous voulez aider. J'ai réfléchi longuement à cette approche et c'est celle qui marche pour moi. » N'oubliez pas de sourire.

**Cherchez des gens qui pensent comme vous.** Il sera plus facile de faire face aux jugements des autres si vous pouvez trouver du soutien pour votre façon d'être parent. Le soutien peut se trouver dans des livres et des vidéos, mais le meilleur soutien est celui donné par d'autres parents qui partagent vos valeurs. Ils renforceront votre confiance que vous prenez les décisions qui vous conviennent, à vous et à votre famille. *par Betsy Mann*