

Je l'avoue, je suis l'une de celle qui dit souvent que je ne suis pas une mère parfaite. En fait, je n'ai jamais aspirée à l'être. JAMAIS. Pourquoi? Parce que je prêche le *goodenough mother*. Qu'est-ce que ça mange en hiver ça? Je vous l'explique!

Le *goodenough mother*, c'est un concept élaboré par Winnicott, un psychanalyste qui était d'abord pédiatre. Je ne passerai pas un texte complet à en décrire les spécificités, ce que je veux vous transmettre, c'est comment moi, dans mon quotidien, je l'applique et je l'assume comme maman. C'est un concept qui s'apprête bien au père, ou n'importe quelle personne qui prend soin d'un enfant. Pour me simplifier la vie, et votre lecture, je vais parler de la maman et ce n'est pas dans une optique d'être sexiste! Vous trouverez plein d'informations pertinentes pour en savoir plus dans la bibliographie!

En gros, c'est le principe qu'une maman, au début de la vie de son enfant, fait pratiquement tous les sacrifices pour répondre à tous les besoins de son enfant. Elle peut y négliger sa santé, son sommeil, son temps, et même plus. Plus le temps passe, plus la maman permet (je ne sais pas si c'est le bon mot, hihi) à l'enfant de vivre des frustrations. De temps en temps. Je ne parle pas ici de négligence, je parle d'accompagner son enfant dans les pleurs. Pas de pleurer avec lui, mais de faire comprendre à notre enfant que parfois, la vie, ce n'est pas facile, qu'il faut patienter, qu'une frustration fini par passer lorsqu'on a déchargé notre émotion avec les pleurs et les cris. L'idée c'est que la maman devient confortable avec l'idée que ce soit correct que son enfant apprenne la vie. Que son enfant apprenne qu'il se peut que dans la vie, on pleure, on soit fâché, on soit ennuyé! Je parle ici d'enfant, et non pas de tout petits bébés, il faut se le dire!

Ceux qui ont déjà assisté à mes conférences, peu importe laquelle, savent que jamais, mais jamais je ne prétends être meilleure que les parents qui sont assis devant moi, venu pour apprendre. Je fais des erreurs, tous les jours. Je les accepte, je m'en excuse auprès de mes enfants, de mon mari. Je m'ajuste aussi, c'est le plus important selon moi. Pourtant, je devrais le savoir, je devrais connaître les impacts de mes réactions sur mes enfants. Mais vous savez quoi? Je fais du mieux que je peux et c'est tout! C'est vraiment tout! Non mes interventions ne sont pas toujours à leur meilleur. Oui je connais les idéaux à atteindre selon MES valeurs et MES convictions. Parfois, la vie fait en sorte que je ne suis pas capable de contrôler mes humeurs (surtout enceinte MYGOD!!!) ou bien que je ne contrôle pas les interventions des autres, les circonstances de la vie, peu importe.

On peut faire les meilleurs lectures, aller à l'université pendant des années, on peut regarder tous les documentaires sur les enfants. C'est important de ne pas toujours bien faire. Pourquoi? Parce que c'est la vie. La vie, c'est des hauts et des bas. La vie, c'est de se *peter* le nez parfois. En plus d'être une maman d'expérience (Bien oui, j'ai décréter que deux enfants, ça donne de

l'expérience hihi) je suis une travailleuse sociale en PLUS d'être éducatrice spécialisée! J'ai travaillé pendant plus de 12 ans avec les familles pour les aider dans leur quotidien. Et pour vrai, ce qui fait de moi une bonne intervenante, c'est que je peux aussi partager des bons comme des mauvais coups avec les gens. J'ai un méga gros bagage en intervention, pour vrai. Je suis capable d'en apprendre à ceux qui font aussi mon métier, c'est déjà fait. Et je me plante quand même parfois. Et ce n'est tellement pas grave. Je vous le jure!

Je vous mets ici une traduction libre d'un texte sur le *goodenoughmother* : *Si nous sommes assez bonne – ce que je crois que la majeure partie d'entre nous sommes – nous sommes donc bonne et quelques fois mauvaise. Nos enfants peuvent s'ennuyer ou être fâché ou triste parce que nous les avons laisser tomber, mais à ce moment, dans ces petits moments, ils apprennent que la vie est dure, qu'ils peuvent se sentir terriblement mal, et qu'il seront résilient.*

Vous comprenez ici la nuance? La maman fait toujours du mieux qu'elle peut. Ce n'est pas du tout une question de laisser pleurer volontairement son enfant mais plutôt de l'accompagner à passer au travers de ses émotions, pour comprendre la réalité.

Un de mes trucs est de parler à l'enfant lorsque je l'accompagne dans ses pleurs. Parfois, lorsqu'il doit patienter pour une raison ou une autre, ou bien parce que nous sommes entrée dans la maison alors qu'il aurait préféré jouer dehors pendant au moins ... 5 heures de plus! De leur parler doucement, de leur dire qu'on sait que c'est fâchant mais parfois il le faut que c'est aussi pour leur bien. Cela fait partie des apprentissages de la vie. Cela leur permettra de développer de la résilience. La résilience s'apprend à partir de la petite enfance. Cela permet à l'enfant de se relever d'une situation difficile. La résilience forge le caractère et permet d'avancer malgré les difficultés de la vie. C'est un beau cadeau que de pouvoir l'offrir à nos enfants.

Vouloir être une mère parfaite, qui répond à tous les critères de la société, à tous les critères de son mari, de ses enfants, de son entourage, ça ne se peut pas. Ce n'est même pas une option! Je suis parfaite dans mes imperfections. Je suis parfaite parce que j'accepte de ne pas l'être en fait! Cela me met une pression énorme en moins! Au travers de tous les standard que la société voudrait bien que j'atteigne, de mon côté, je me permets de faire du mieux que je peux et c'est tout. Quand il y a place à l'amélioration, je le sais, je me penche sur la situation. J'essaie de comprendre, de corriger et d'accepter.

Il faut faire attention, le "good enough mother" n'est pas une porte de sortie pour justifier que nous ne sommes pas à la hauteur. Cela ne sert pas d'explication lorsque nous avons des interventions qui ne sont pas adéquates. Ce n'est pas non plus un concept à confondre avec "not good enough" donc pas assez bonne. C'est vraiment deux choses différentes! Il ne faut pas s'y méprendre!

Bibliographie :

<https://www.psychologytoday.com/blog/suffer-the-children/201605/what-is-good-enough-mother>

http://www.la-psychologie.com/relation_parent_nourrisson.htm

<https://www.seleni.org/advice-support/article/the-gift-of-the-good-enough-mother>