On est (naît) pas dans la merde !

Quelques conseils précieux à l'attention des parents de petits (et grands !)

Proposés par le Gaffi ASBL, avec la participation du CPCP ASBL

Avec la participation de Khadija Bellout, Khadija Krafess, Souad Boras, A.L, Aissata Sy, Fatiha, Fatoumata Binta, Mariam et toutes les femmes du monde parce que le monde est un village dans lequel il est bon de partager.

Avec le soutien de Amina Amadel et Maïa Kaïss

Les femmes du GAFFI en partenariat avec le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation ont pu, tout au long de l'année 22-23, réfléchir et questionner leur rôle de parent. C'est au travers de ces longues et fructueuses discussions que différentes des situations rencontrées ont pu faire naître de nouveaux questionnements mais aussi et surtout des pistes de solutions ! Plutôt que de garder ces précieuses idées entre les murs, il nous a semblé important de les partager, n'oublions pas « il faut tout un village pour éduquer un enfant » et c'est encore mieux si chaque habitant peut être outillé des idées de tous·tes !

Être parent c'est **prendre soin de soi** aussi !

" Comme des bouteilles, nous devons nous remplir d'eau pour ne pas craquer. Prendre du temps pour soi, c'est remplir ma bouteille et mieux partager mon contenu (mon énergie) "

épuisement

Que faire ?

- Trouver des activités ressourçantes
- Prendre du temps pour soi
- Être déconnecté·e du quotidien
- Déléguer

Les pistes des mamans

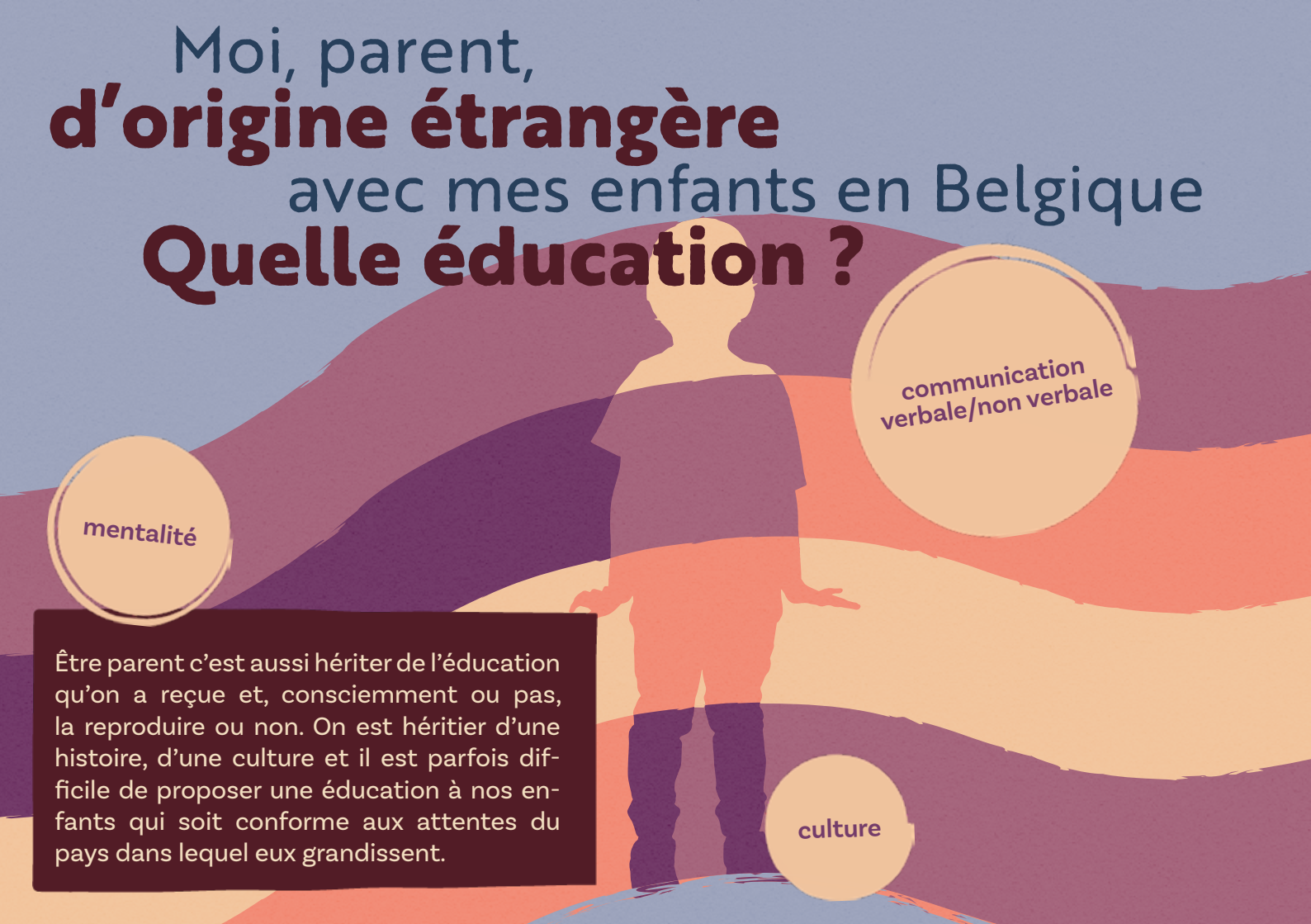
se sacrifier

- Faire des visites (dans d'autres villes)
- Aller au restaurant
- Faire du shopping
- Prendre un temps « spirituel »
  (lire le Coran ou d'autres textes religieux, prier, méditer…)
- Penser à (faire) nettoyer la maison avant pour être tranquille
- Oser dire non (aux sollicitations)

Le mot des mamans

« On est des machines, même elles tombent en panne si on ne les nettoie pas et qu'on n'en prend pas soin en y mettant de l'huile ! »

Moi, parent, **d'origine étrangère** avec mes enfants en Belgique **Quelle éducation ?**



Être parent c'est aussi hériter de l'éducation qu'on a reçue et, consciemment ou pas, la reproduire ou non. On est héritier d'une histoire, d'une culture et il est parfois difficile de proposer une éducation à nos enfants qui soit conforme aux attentes du pays dans lequel eux grandissent.

Que faire ?

- Avoir compris qu'il y a des différences entre ici et là-bas et qu'il n'y a pas un mieux et un moins bien, il y a juste des différences
- Avoir conscience que nos enfants ne sont pas éduqués que par nous. Ils sont influencés par leurs amis (et leur éducation). Ils comparent
- Ne pas attendre qu'ils comparent seuls mais en discuter avec eux afin d'éviter qu'ils soient frustrés

frustration

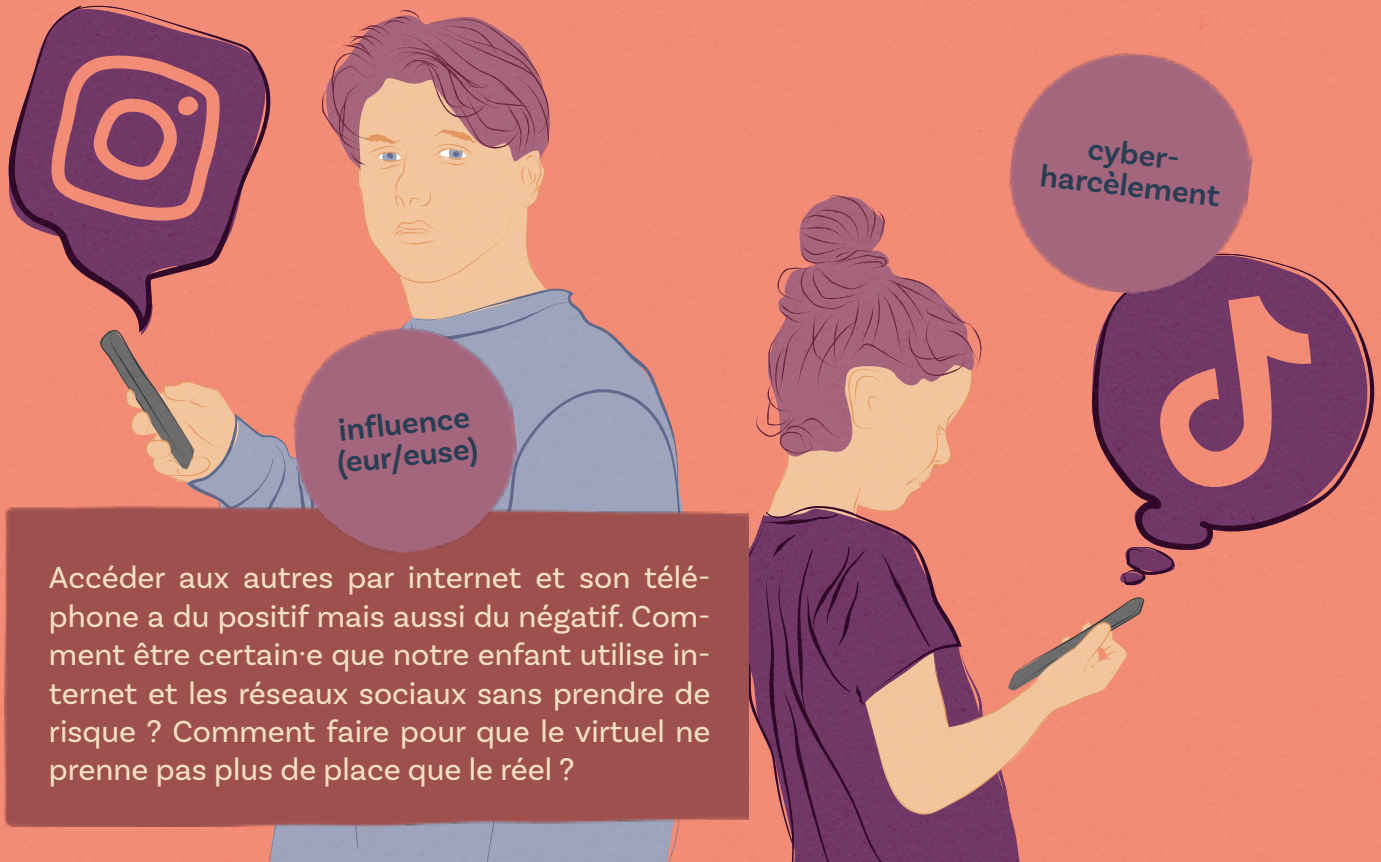
Les pistes des mamans

- Écouter ses enfants
- Poser des questions sur leurs émotions
- Leur raconter notre propre enfance
- Montrer son amour (de la façon la plus confortable pour soi-même)
- Expliquer nos inquiétudes, nos peurs (qui justifient parfois certains comportements)

Le mot des mamans

" Dire « je t'aime » là-bas ne se fait pas, ici oui.
Mais ça ne veut pas dire que là-bas on ne s'aime pas ! "

Les réseaux sociaux dans la famille
Le virtuel dans le réel



Accéder aux autres par internet et son téléphone a du positif mais aussi du négatif. Comment être certain·e que notre enfant utilise internet et les réseaux sociaux sans prendre de risque ? Comment faire pour que le virtuel ne prenne pas plus de place que le réel ?

Que faire ?

- Habituer notre enfant à d'autres types d'activités
- Ne pas être nous-mêmes visser à notre téléphone
- Limiter le temps d'accès aux réseaux sociaux
- Être présent lorsque son enfant est sur les réseaux sociaux (éviter qu'ils passent du temps avec son téléphone enfermé dans sa chambre)

vie privée

Les pistes des mamans

- Jouer avec nos enfants (faire des bricolages, jouer aux cartes etc.)
- Se promener avec nos enfants
- Expliquer les dangers d'internet
- Outiller nos enfants à utiliser internet puisqu'on ne peut pas avoir de contrôle 24h/24

virtuel/ réel

Le mot des mamans

" Comme pour conduire, nous devons avoir le code de la route pour prendre les chemins sur internet. Donner son téléphone à notre enfant sans ce code c'est lui donner du feu ! "

Les écrans à la maison ?

oui, non, peut-être

Que faire ?

- Limiter le temps d'accès aux écrans
- Définir avec nos enfants le temps d'accès aux écrans
- Ne pas allumer la télévision si personne ne la regarde réellement (écran passif)
- Adapter les programmes que les enfants regardent en fonction de leur âge

tablette

Les pistes des mamans

- Pas d'écran avant 3 ans (30 minutes maximum par jour à partir de 6 ans)
- Oser dire non même si nos enfants ne sont pas contents
- Les enfants imitent leurs parents, donc nous devons nous-mêmes ne pas être devant les écrans (téléphone, télévision, tablette etc.)
- Proposer des contenus qui contribuent au développement (jeux pédagogiques)

co-visionnage

Le mot des mamans

" Les écrans c'est le mal dans la maison ! "

Violences
intra-familiales et extra-familiales

estime de soi

maladie (*mal à dit*)

somatiser

Les violences dans la famille peuvent prendre plusieurs formes allant des violences physiques aux violences symboliques et psychologiques. À l'école, dans la rue ou dans d'autres espaces publics aussi. En famille ou à l'extérieur il est important de les connaître pour les reconnaître !

Que faire ?

- Être informé·e sur les différentes formes de violences (physiques, verbales, sexuelles, psychologiques)
- Savoir qu'elles peuvent avoir lieu même quand les gens pensent s'aimer très fort
- Informer son enfant sur les points ci-dessus et préciser que rien n'autorise d'accepter la violence ou d'être violent
- Oser dire non

négligence

Les pistes des mamans

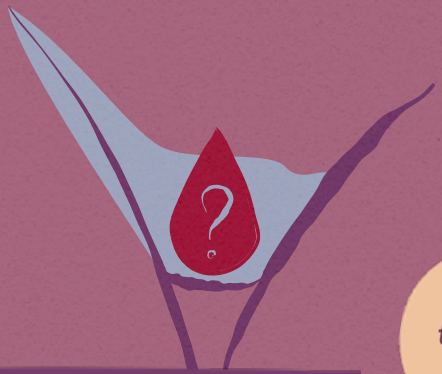
- Frapper pour éduquer c'est de la violence
- Prendre des moments pour parler de ces sujets avec ses enfants (sans jugement, en laissant les portes ouvertes)
- Expliquer à ses enfants qu'il existe des personnes de référence et des numéros d'urgence (tel. : 107 ou 103)
- Être violent en couple devant ses enfants c'est aussi être violent avec ses enfants

Le mot des mamans

" Ce qui te fait mal à l'intérieur se voit à l'extérieur. On est pas obligé d'être frappé pour avoir mal "

Comment gérer **les premières règles** de ma fille ?

menstruations



syndrome du choc toxique

tampon

Qu'elles arrivent très tôt ou pas, les règles sont un évènement qui se prépare. Tant pour la jeune fille et son rapport à son corps, que pour la préparer à gérer cette nouvelle réalité à l'école, en famille, dans son quotidien.

règles

Que faire ?

- En parler avec ses enfants (fille ou garçon) et adapter le discours en fonction de l'âge
- Expliquer que c'est naturel et que ce n'est pas sale

Les pistes des mamans

- Préparer avec sa fille une petite trousse d'hygiène (serviettes hygiéniques, culottes de rechange, lingettes humides)
- En parler avec l'école si les règles arrivent tôt et que la jeune fille se sent isolée (en primaire, par exemple)

serviette hygiénique

Le mot des mamans

" Ce n'est pas qu'une affaire de fille, c'est une histoire de vie "

Groupe d'Animation et de Formation pour Femmes Immigrées

Rue de la Fraternité, 7 – 1030 Bruxelles
02 221 10 10 | coordination@gaffi.be

www.gaffi.be | www.facebook.com/GAFFIasbl

Le Gaffi est membre du réseau Culture & Développement

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Avenue des Arts, 50/6 – 1000 Bruxelles
02 318 44 33 | info@cpcp.be

www.cpcp.be | www.facebook.com/CPCPasbl

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

E.R. : Yaël Wischnevsky – Rue de la Fraternité, 7 – 1030 Schaerbeek

© Gaffi ASBL – juillet 2023