

Auteur du best-seller *Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*

GARY CHAPMAN

avec SHANNON WARDEN



CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT D'AVOIR DES ENFANTS

EDITIONS
OURANIA

Gary Chapman
avec Shannon Warden

Ce que j'aurais aimé savoir
avant d'avoir des enfants



EDITIONS
OURANIA

Ce que j'aurais aimé savoir avant d'avoir des enfants

This book was first published in the United States by Northfield Publishing,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Things I wish I'd known
before we became parents*,

Copyright © 2016 by Marriage and Family Life Consultants, Inc.

Translated by permission. All rights reserved.

© et édition (française): Ourania, 2017

Case postale 128

1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse

Tous droits réservés.

E-mail: info@ourania.ch

Internet: <http://www.ourania.ch>

Traduction: Odile Favre

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la version Segond 21

© 2007 Société Biblique de Genève

<http://www.universdelabible.net>

ISBN édition imprimée 978-2-88913-030-6

ISBN format epub 978-2-88913-611-7

ISBN format pdf 978-2-88913-876-0

Table des matières



Préface.....	9
Introduction	11
1. Si seulement je l'avais su... Avoir des enfants bouleverse l'emploi du temps.....	15
2. Si seulement je l'avais su... Les enfants coûtent cher	27
3. Si seulement je l'avais su... Il n'y a pas deux enfants identiques.....	43
4. Si seulement je l'avais su... L'apprentissage de la propreté, ce n'est pas de la rigolade	57
5. Si seulement je l'avais su... Les enfants ont besoin de limites.....	67
6. Si seulement je l'avais su... La santé émotionnelle compte autant que la santé physique	83
7. Si seulement je l'avais su... Notre exemple a une forte influence sur nos enfants....	99
8. Si seulement je l'avais su... Les parents doivent parfois présenter des excuses.....	113

9. Si seulement je l'avais su...	
Les capacités sociales comptent autant que les scolaires.....	129
10. Si seulement je l'avais su...	
Les parents sont responsables de l'éducation de leurs enfants	145
11. Si seulement je l'avais su...	
Les relations conjugales n'ont pas le pilotage automatique	159
12. Si seulement je l'avais su...	
Les enfants nous apportent énormément de joie.....	175
Epilogue	187
Remerciements.....	191

Préface



Il y a quelques années, j'ai écrit *Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*¹. Les réactions des lecteurs m'ont vraiment encouragé. Plusieurs conseillers et pasteurs l'ont choisi pour le remettre aux couples qui se préparent au mariage. Plusieurs parents et grands-parents l'ont offert à leurs enfants. Je crois que, si nous nous préparions encore mieux au mariage, nous nous épanouirions davantage et construirions une relation conjugale plus solide et équilibrée.

J'ai la même conviction en ce qui concerne l'éducation des enfants: plus nous y sommes préparés, plus nous augmentons nos chances d'être de bons parents. Après avoir terminé la rédaction de ce livre-là, je savais que j'écirais une suite: *Ce que j'aurais aimé savoir avant d'avoir des enfants*. Karolyn et moi avons rencontré des difficultés durant nos premières années de vie commune, et plus tard dans l'éducation de notre progéniture. Personne ne nous avait avertis de ce qui nous attendait et personne ne nous avait donné de conseils. Nous avons donc fait de notre mieux, et nos deux rejetons sont devenus adultes et se sont mariés. Nous avons actuellement deux petits-enfants.



1 Paru en français aux éditions Ourania en 2013, et au format de poche en 2017.

Avant de me lancer dans la rédaction de ce nouvel ouvrage, j'ai cherché une personne ayant encore de jeunes enfants, avec des expériences récentes à raconter. J'ai donc été ravi lorsque Shannon Warden a accepté ma proposition. Il y a quelques années, elle faisait partie de notre équipe de conseillers conjugaux. Elle a repris des études et obtenu un doctorat, et elle enseigne actuellement la psychothérapie à l'Université Wake Forest.

Shannon et Stephen ont trois enfants: Avery, Carson et Presley. Vous ferez leur connaissance dans les pages qui suivent. Elle a trouvé un équilibre entre sa vie conjugale, ses enfants, son travail et ses responsabilités à l'église. Elle ne parle pas de théories mais de situations réelles de la vie. Dans l'introduction, vous découvrirez son parcours de mère. Elle a connu les joies et les peines de la grossesse et de l'éducation des enfants.

Je suis reconnaissant pour son implication dans ce projet. Nous désirons transmettre nos expériences personnelles ainsi que ce que nous avons appris en conseillant des centaines de parents. Nous vous encourageons à lire ce livre avant la naissance de votre premier enfant et à parcourir de nouveau ses chapitres tout au long de votre propre expérience des joies et défis de la parentalité.

Gary Chapman

Introduction



L'arrivée d'un enfant se prépare. Il faut y consacrer du temps et de l'énergie, même avant la grossesse. Les couples discutent du meilleur moment. Ils réfléchissent aux changements à entreprendre par rapport à leurs relations, leurs horaires de travail, leurs revenus, leur logement et leurs voitures, etc. Dans cette introduction, Shannon évoque son vécu en tant que mère. En découvrant son histoire, vous comprendrez pourquoi je lui ai proposé de rédiger ce livre avec moi.

«Stephen et moi avons choisi le nom d'Avery environ trois ans avant sa naissance. Nous aimions imaginer notre future famille. Il a cependant tardé à venir. J'ai fait une fausse couche après avoir tenté de concevoir pendant neuf mois. Nous ne nous attendions pas à ce que l'attente soit si longue, même si nous savions qu'environ 10% des femmes ont de la peine à tomber enceintes et à le rester.² Cette fausse couche nous a donc beaucoup perturbés, mais n'a pas anéanti notre rêve.

Lorsque je suis enfin tombée enceinte d'Avery, une certaine appréhension nous a habités pendant les premières semaines. Puis, l'espoir a grandi, à mesure que je grossissais. Les angoisses



2 US Department of Health and Human Services Office on Women's Health (2009). Les données sur l'infertilité sont accessibles sur <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/infertility.html#1>.

ont fait place aux inconvénients que de nombreuses mamans connaissent: nausées, fatigue, prise de poids, problèmes de sommeil, indigestion, hémorroïdes, sautes d'humeur, dépression, anxiété, stress physique et émotionnel. Les informations à disposition et le soutien des médecins, des membres de la famille et des amis nous ont aidés à les gérer. La joie des premières échographies et le plaisir de décorer la chambre du bébé ont rendu la grossesse plus supportable. Avery a fini par voir le jour, pour le plus grand bonheur de ses parents.

Trois ans plus tard, Stephen et moi avons décidé de mettre en route un deuxième enfant. Notre expérience nous avait appris que cela pouvait prendre un certain temps. Plusieurs mois, en fait! Malheureusement, l'échographie de la dixième semaine a révélé que l'embryon ne donnait plus de signe de vie depuis trois à quatre semaines déjà. Déçus mais non désespérés, nous avons suivi les instructions du médecin et patienté avant de nous lancer dans de nouvelles tentatives, sans succès pendant plus d'une année. Nous sommes finalement allés consulter un spécialiste de la fertilité qui m'a prescrit des traitements inefficaces.

A mesure que les mois passaient, notre découragement et notre déception grandissaient. Le spécialiste nous a recommandé la fécondation in vitro, une technique de procréation qui avait profité à de nombreux couples. Mais je ne voulais pas m'engager sur cette voie. J'ai dit à Stephen: «Je pense que Dieu nous donnera un enfant en son temps.»

Ce que j'ignorais alors, c'est qu'il avait déjà répondu. J'étais en effet enceinte de notre fils Carson au moment de cette

affirmation pleine de foi, comme me l'apprendrait mon test de grossesse quelques semaines plus tard.

Après une année de vie à quatre, mon mari et moi nous estimions satisfaits de notre gestion de l'équilibre entre la famille et le travail. Nous nous sentions suffisamment confiants pour décider d'avoir un troisième enfant. Avant de prendre cette décision, nous avons consulté des amis qui en avaient eux-mêmes trois ou plus. Tous ont reconnu que c'était dur; tous ont affirmé que cela en valait la peine et que, si c'était à refaire, ils n'y changeraient rien. Cette fois, tout s'est passé très vite: Presley est née neuf mois après notre décision! Nous nous émerveillons encore de la facilité avec laquelle je suis tombée enceinte de notre fille. Ces cinq grossesses différentes nous servent de rappel sur la vie et la parentalité: on ne peut pas prédire ce qui va arriver, mais on peut toujours trouver de l'espoir, quelles que soient les circonstances.»

Le parcours de Shannon et Stephen n'est pas atypique. Certes, chaque couple est unique, mais chacun rencontrera des joies et des difficultés. C'est pareil pour ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent pas avoir d'enfants eux-mêmes et qui choisissent l'adoption. Il existe un énorme besoin de foyers adoptifs aimants. Tout comme dans le cadre d'une filiation biologique, le processus amène sa part d'incertitude, de stress et de joie. De tels couples ont, eux aussi, besoin de bien se préparer et de se montrer très flexibles pour pouvoir assumer le mieux possible l'éducation de l'enfant.

Si la grossesse peut sembler durer une éternité, neuf mois passent en réalité très vite. Le choix des différentes possibilités

d'accouchement (p. ex. accouchement naturel, par césarienne, dans une maternité, à domicile) paraît quelque peu complexe et délicat. Il vaut mieux vous renseigner au préalable, tout en sachant faire preuve de flexibilité. Même parfaitement préparés, vous découvrirez que les images télévisées et les histoires de vos amis ne vous correspondent pas vraiment. Votre histoire sera unique et merveilleuse, avec ses défis particuliers. La bonne nouvelle, c'est que peu importent la complexité, les difficultés et la douleur, vous déborderez de joie à la seconde où votre bébé pointera son nez. Quelle joie de porter et d'embrasser notre petit bout de chou pour la première fois!

La naissance ne représente que les premières joies et difficultés. De nombreuses autres suivront. Quelle que soit votre situation actuelle (que vous envisagiez d'avoir des enfants, essayiez de le faire, attendiez une naissance ou pensiez à l'adoption), nous espérons que les thèmes abordés dans ce livre vous rappelleront les plaisirs et les avantages du rôle parental et vous encourageront à garder espoir et à rester positifs dans les moments difficiles.

Vous identifierez rapidement un thème central de ce livre: il vaut la peine d'être parents! Ce nouveau rôle compense l'incertitude et le stress de la conception, les nausées et douleurs de la grossesse et de l'accouchement et toutes les autres tensions. Vous savez cela instinctivement, mais nous croyons que l'encouragement et l'information peuvent vous faciliter l'existence. Ce livre vous fera rire, vous rassurera et vous rappellera qu'il vaut la peine d'investir du temps et de l'énergie dans l'éducation d'un enfant.

1. Si seulement je l'avais su...

Avoir des enfants bouleverse l'emploi du temps



Un dimanche matin, Karolyn m'a réveillé pour m'annoncer la naissance imminente de notre premier enfant:

- J'ai des contractions!
- Quoi?
- Je pense que le bébé arrive.
- Vraiment?
- Oui, allons tout de suite à l'hôpital.

Je me suis rapidement habillé et nous nous sommes mis en route. Nous étions tout excités, mais quelque peu naïfs.

Mariés depuis trois ans, nous étions prêts à accueillir un enfant. Du moins le pensions-nous. Nous avions toujours voulu fonder une famille. Pendant que nous sortions ensemble, Karolyn m'a annoncé qu'elle voulait cinq garçons. (Elle venait d'une grande famille.) Comme j'étais amoureux, je lui ai répondu: «Tout ce que tu veux, mon amour.» Je ne savais pas ce que je disais!

Toujours est-il que j'étais prêt pour notre premier enfant. Nous ignorions si ce serait une fille ou un garçon. Je sais que,

de nos jours, c'est difficile à croire, mais c'était avant l'invention des appareils d'échographie. On découvrait le sexe à la naissance, et j'ai apprécié cet effet de surprise.

De plus, à l'époque, les maris n'étaient pas autorisés à pénétrer dans la salle d'accouchement. Je pense que les infirmières en avaient eu assez de s'occuper d'hommes qui s'évanouissaient. Nous devions donc patienter dans la salle d'attente. Après un examen rapide, le médecin m'a dit: «Cela va durer plusieurs heures. Je crois que vous pouvez retourner à l'église et apporter votre message. Vous reviendrez ensuite.» (Il savait que j'étais pasteur d'une petite assemblée en ville.) Sa suggestion m'a choqué, mais je me suis finalement dit: «Pourquoi pas? Je pourrai ainsi annoncer la bonne nouvelle à l'assemblée.»

C'est ce que j'ai fait. A la fin de la prédication, j'ai signalé: «Je ne me tiendrai pas à la porte pour vous saluer, parce que ce matin, j'ai conduit Karolyn à l'hôpital. Le bébé devrait arriver bientôt. Je repars à l'hôpital.» J'ai perçu un murmure de désapprobation de la part des dames, mais après tout, je suivais les recommandations du médecin.

Fort heureusement, tout était calme quand je suis arrivé devant la salle d'accouchement. Dix minutes plus tard, l'infirmière a brusquement ouvert la porte pour me crier: «Félicitations, vous êtes papa d'une petite fille! Venez!» Notre bébé reposait sur le sein de sa mère, qui m'a dit: «C'est une fille, mais je n'y suis pour rien.» C'est étonnant ce que les gens disent dans ces moments chargés d'émotion. J'ai dit: «C'est bien! Toi, tu voulais des garçons, moi, je suis très content avec

une fille.» Le gynécologue a déclaré: «Elle l'aura adoptée en un rien de temps.» Et il avait raison!

Deux jours après, nous sommes rentrés à la maison avec notre bébé. C'est alors que nous avons découvert qu'avoir un enfant et prendre soin de lui sont deux choses différentes. Chaque fois que Karolyn avait envie d'un banana split en pleine nuit alors que la petite était encore dans son ventre, c'était très facile de la satisfaire. En fait, tout était plus facile quand la petite était dans son ventre. Désormais, celle-ci devait être nourrie bien plus souvent que je ne l'avais imaginé. Karolyn a choisi de l'allaiter pendant les premiers mois. Je suggère aux futures mères d'en parler avec leur gynécologue et avec leurs amies expérimentées avant de prendre cette décision. L'allaitement semble être la solution la plus naturelle, mais il génère tout de même quelques problèmes. Ce qui fonctionne le mieux, c'est ce que vous voulez pour vous et votre bébé.

◇◇◇◇◇◇◇◇

Avoir un enfant et prendre soin de lui
sont deux choses différentes.

◇◇◇◇◇◇◇◇

De plus, il y a tout ce qui ressort de l'autre côté de son petit corps, bien plus souvent que je ne l'avais imaginé également. Dans ce «bon vieux temps», nous utilisions des couches en tissu. Les laver n'était pas une tâche très agréable. Nous avons opté pour un service de langes: un employé passait prendre le linge sale et le ramenait propre. Aujourd'hui, les couches jetables facilitent grandement la tâche, sans toutefois supprimer l'odeur!

C'est la base: injecter la nourriture à un bout et la récupérer à l'autre bout. Si vous ne faites pas cela, le bébé mourra. A

côté de ce passage obligé, il vous faut consacrer de nombreuses heures à votre enfant. Tous les parents espèrent qu'il va dormir plusieurs heures par jour et par nuit. Si c'est votre cas, vous avez de la chance! Vous trouverez ainsi le temps de cuisiner, faire la lessive, tondre la pelouse et assumer toutes les responsabilités fondamentales de la vie d'adulte.

Notre fille dormait beaucoup, ce qui nous inquiétait presque: nous allions régulièrement l'observer pendant son sommeil pour être sûrs qu'elle respirait. Nous n'étions pas conscients de la chance que nous avons, jusqu'à la naissance de notre fils: lui, il ne voulait tout simplement pas gaspiller son temps à dormir. Dure réalité...

Nous savions qu'il était important de cajoler tendrement notre petite. J'avais lu des études sur des bébés qui passent des heures sans un toucher physique; leur développement émotionnel en est fortement ralenti. Nous voulions que notre fille se sente aimée. Nous la prenions donc souvent dans nos bras, nous lui parlions et riions avec elle. En grandissant, nous lui avons lu des histoires bien avant qu'elle ne comprenne un mot, parce que nous voulions stimuler son cerveau avec des images et des bruits. Nous voulions être de bons parents.

Ce rôle nous prenait cependant du temps, beaucoup de temps. En théorie, nous savions qu'un enfant solliciterait notre attention, mais la réalité est tout autre. Si seulement quelqu'un nous avait dit que nous devrions changer notre emploi du temps après une naissance!

Néanmoins, nous avons déjà pris une décision importante: Karolyn voulait s'occuper à plein temps de notre fille,

Le réveil n'en a été que plus dur. En fait, s'il faut un père et une mère pour concevoir un enfant, il y a une raison. Et ce n'est pas sans raison non plus que nous nous promettons de nous aimer toute notre vie le jour du mariage: cet amour est sérieusement mis à l'épreuve par l'arrivée d'un nouveau-né. Toutes les recherches indiquent que l'environnement le plus sain pour élever un enfant est celui dans lequel un père et une mère s'aiment et se soutiennent mutuellement. Mon livre *Les langages de l'amour*³ a aidé des millions de couples à créer cette relation aimante, bienfaisante et stimulante. Dans un tel contexte, chacun accepte avec plaisir d'adapter ses horaires pour satisfaire les besoins de l'autre et ceux des enfants.

Avoir des enfants bouleverse l'emploi du temps

nous remplissent de joie. Des objectifs irréalistes risquent de nous faire sombrer dans la dépression.

◇◇◇◇◇◇◇◇ La disponibilité à admettre nos limites
et à adapter notre emploi du temps
nous évitera bien des frustrations et déceptions. ◇◇◇◇◇◇◇◇

Le mariage entraîne un changement permanent: nous passons de la mentalité du «je» à la mentalité du «nous». Ce principe s'avère encore plus indispensable quand la famille s'agrandit. Plus question de nous demander ce que «je» vais faire mais ce que «nous» allons faire. L'éducation est un sport d'équipe.

Une certaine abnégation est nécessaire pour opérer des changements de programme. Pendant son stage de conseillère en formation doctorale, Shannon a rencontré une aumônière d'hôpital titulaire d'un doctorat, qui avait enseigné plusieurs années à l'université. Elle a expliqué qu'elle avait aimé son rôle de mère et volontairement diminué son pourcentage de temps de travail pour s'occuper de ses enfants. De ce fait, elle n'a pas gravi les échelons aussi vite qu'elle l'aurait pu. A ses yeux, son rôle parental était plus important que sa carrière.

Que ce soit du point de vue professionnel ou dans un autre domaine, les parents s'imposent souvent des sacrifices pour le bien de leurs enfants. Parfois, ils les ressentent fortement; parfois, ils ne les considèrent même pas comme tels.

Adapter notre comportement et définir comment nous allons aborder notre rôle de parents en vaut la peine, tout en constituant un défi de taille. Toutefois, fixer des attentes irréalistes et inaccessibles serait frustrant et, de plus, indésirable et improductif.



GARY CHAPMAN
avec SHANNON WARDEN

CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT D'AVOIR DES ENFANTS

«Si seulement je l'avais su...»

Un peu naïf au moment d'accueillir un premier enfant au sein de son foyer, Gary Chapman a découvert que le rôle de parent était porteur d'un certain nombre de changements et de responsabilités. Comment agir pour le mieux pour votre progéniture sans mettre votre couple en péril? Comment armer vos rejetons pour l'âge adulte? Comment leur apprendre l'essentiel? Comment gérer les ressources? Tout un programme, pour lequel des conseils avisés ne font pas de mal...



GARY CHAPMAN est un conseiller conjugal expérimenté et l'auteur de nombreux ouvrages, dont les best-sellers *Les langages de l'amour* et *Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier*.



Conseillère conjugale, SHANNON WARDEN a obtenu un doctorat en *Counseling and Counselor Education* et enseigne la psychothérapie à Wake Forest University depuis 2013.

«Nous désirons transmettre nos expériences personnelles ainsi que ce que nous avons appris en conseillant des centaines de parents. Nous vous encourageons à lire ce livre avant la naissance de votre premier enfant et à parcourir de nouveau ses chapitres tout au long de votre propre expérience des joies et défis de la parentalité.»

— GARY CHAPMAN

CHF 15.90 / 13.50 €
ISBN 978-2-88913-030-6



EDITIONS
OURANIA