

RICHARD TEMPLAR

LES  
100 LOIS  
DE LA  
FAMILLE



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR  
POUR QUE VOS ENFANTS DEVIENNENT  
DES ADULTES ÉPANOUIS

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

**Vous voulez :**

*Être un parent serein ?*

*Avoir des enfants heureux, qui deviennent des adultes responsables et épanouis ?*

**Alors il ne vous reste plus qu'à adopter les bonnes habitudes pour devenir des parents parfaits (ou presque !). Chaque jour, mettez en pratique une nouvelle Loi. Promis, elles sont très simples, mais leur pouvoir est inestimable...**

**Loi n° 2 :**

*Personne n'est parfait*

**Loi n° 10 :**

*Votre relation amoureuse est tout aussi importante*

**Loi n° 14 :**

*Traitez votre enfant avec respect*

**Loi n° 26 :**

*La bonne et la mauvaise humeur sont contagieuses*

**Loi n° 40 :**

*Votre enfant a le droit de s'exprimer*

**Loi n° 74 :**

*Ne regardez jamais sous leur matelas*

**Loi n° 77 :**

*Crier n'est pas la solution*

**Loi n° 86 :**

*Apprenez-leur à échouer*

**Loi n° 90 :**

*Vous ne pouvez pas tout réparer*

**Loi n° 92 :**

*Attendez qu'ils vous demandent conseil*

**Loi n° 95 :**

*Encouragez-les de façon inconditionnelle*

*« Vous ne deviendrez sans doute pas parfait à la lecture de ce livre.*

*Mais vos enfants, eux, y gagneront en vous découvrant plus sûr de vous. »*

**Pédagogies Magazine**

**Richard Templar**, anglais, est l'auteur de nombreux guides pratiques vendus à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde. Également disponibles dans la même collection : *Les 100 Loïs de la vie* et *Les 100 Loïs de l'amour*.

**12 euros**

Prix TTC France

978-2-84899-599-1

design : bernard amiard

**QUOTIDIEN MALIN**  
**ÉDITIONS**

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Les 100 Lois de la vie*, 2013.

*Les 100 Lois de l'amour*, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : manipages

Traduit de l'anglais par Marc Rozenbaum

Titre de l'édition originale: *The Rules of Parenting*

© Richard Templar 2008

This translation of *The Rules of Parenting* 01 Edition is published  
by arrangement with Pearson Education Limited.

Cet ouvrage est une réédition du titre *Les 100 Lois pour être des parents parfaits (ou presque !)* paru aux éditions Leduc.s en 2010.

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail: [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN: 978-2-84899-599-1

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

RICHARD TEMPLAR

LES  
100 LOIS  
DE  
LA FAMILLE



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# Sommaire

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introduction ..... | 9 |
|--------------------|---|

## Les Lois pour rester sain d'esprit..... 13

|             |                                                                                                     |    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Loi n° 1 :  | Détendez-vous .....                                                                                 | 17 |
| Loi n° 2 :  | Personne n'est parfait .....                                                                        | 19 |
| Loi n° 3 :  | Sachez dans quoi vous êtes bon .....                                                                | 21 |
| Loi n° 4 :  | Pratiquement n'importe quelle règle peut être enfreinte<br>de temps à autre.....                    | 23 |
| Loi n° 5 :  | N'essayez pas de contrôler leur vie.....                                                            | 25 |
| Loi n° 6 :  | Vous n'êtes pas obligé de suivre tous les conseils<br>que l'on vous donne (pas même celui-ci) ..... | 27 |
| Loi n° 7 :  | Il est normal d'en avoir assez.....                                                                 | 29 |
| Loi n° 8 :  | Vous avez le droit de disparaître un moment.....                                                    | 31 |
| Loi n° 9 :  | Les parents sont aussi des gens comme les autres .....                                              | 33 |
| Loi n° 10 : | Votre relation amoureuse est tout aussi importante.....                                             | 35 |

## Les Lois concernant l'attitude ..... 37

|             |                                                                                    |    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Loi n° 11 : | L'amour ne suffit pas .....                                                        | 41 |
| Loi n° 12 : | Pour chaque recette, les ingrédients sont différents .....                         | 43 |
| Loi n° 13 : | Tâchez de paraître content de les voir.....                                        | 45 |
| Loi n° 14 : | Traitez votre enfant avec respect.....                                             | 47 |
| Loi n° 15 : | Sachez apprécier leur compagnie.....                                               | 49 |
| Loi n° 16 : | Être ordonné et soigné n'est pas aussi important<br>que vous pouvez le croire..... | 51 |
| Loi n° 17 : | Être de bons parents, c'est prendre des risques calculés.....                      | 53 |
| Loi n° 18 : | Gardez vos inquiétudes pour vous .....                                             | 55 |
| Loi n° 19 : | Sachez voir les choses de leur point de vue.....                                   | 57 |
| Loi n° 20 : | Être parent n'est pas un sport de compétition .....                                | 59 |

## Les Lois concernant le quotidien..... 61

|             |                                                                                            |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Loi n° 21 : | Laissez-les se débrouiller et apprendre .....                                              | 65 |
| Loi n° 22 : | Apprenez-leur à penser par eux-mêmes.....                                                  | 67 |
| Loi n° 23 : | Sachez complimenter avec à-propos.....                                                     | 69 |
| Loi n° 24 : | Il est important de leur fixer des limites.....                                            | 71 |
| Loi n° 25 : | Motiver n'est pas corrompre .....                                                          | 73 |
| Loi n° 26 : | La bonne et la mauvaise humeur sont contagieuses .....                                     | 75 |
| Loi n° 27 : | Attention aux habitudes alimentaires que vous leur donnez,<br>ils les garderont à vie..... | 77 |
| Loi n° 28 : | Communiquez .....                                                                          | 79 |
| Loi n° 29 : | Fixez des objectifs clairs.....                                                            | 81 |
| Loi n° 30 : | Ne soyez pas casse-pieds.....                                                              | 83 |

## Les Lois concernant la discipline ..... 85

|             |                                                                  |     |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 31 : | Présentez un front uni.....                                      | 89  |
| Loi n° 32 : | La carotte vaut mieux que le bâton.....                          | 91  |
| Loi n° 33 : | Soyez cohérent .....                                             | 93  |
| Loi n° 34 : | Détendez l'atmosphère.....                                       | 95  |
| Loi n° 35 : | Portez votre attention sur le problème, pas sur la personne..... | 97  |
| Loi n° 36 : | Ne vous mettez pas dans une impasse.....                         | 99  |
| Loi n° 37 : | Celui qui se met en colère a perdu la partie .....               | 101 |
| Loi n° 38 : | Si vous avez tort, reconnaissez-le et excusez-vous.....          | 103 |
| Loi n° 39 : | Laissez votre enfant revenir vers vous.....                      | 105 |
| Loi n° 40 : | Votre enfant a le droit de s'exprimer.....                       | 107 |

## Les Lois concernant la personnalité ..... 109

|             |                                                                                  |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 41 : | Trouvez quelles formes d'incitation réussissent<br>avec votre enfant .....       | 113 |
| Loi n° 42 : | Il faut que chaque enfant sache qu'il excelle<br>dans quelque chose .....        | 115 |
| Loi n° 43 : | Apprenez à apprécier les qualités qui vous rappellent<br>quelqu'un d'autre ..... | 117 |
| Loi n° 44 : | Recherchez les ressemblances entre votre enfant et vous .....                    | 119 |
| Loi n° 45 : | Trouvez des qualités à admirer chez vos enfants.....                             | 121 |
| Loi n° 46 : | Laissez-les vous dépasser.....                                                   | 123 |
| Loi n° 47 : | Leur attitude a autant d'importance que leurs succès .....                       | 125 |

|             |                                                                         |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 48 : | Gardez vos craintes et vos inquiétudes pour vous .....                  | 127 |
| Loi n° 49 : | Attention aux perceptions que vous programmez<br>chez vos enfants ..... | 129 |
| Loi n° 50 : | N'essayez pas d'avoir des enfants parfaits.....                         | 131 |

## Les Lois concernant les rapports entre frères et sœurs ..... 133

|             |                                                                                   |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 51 : | Encouragez les liens entre frères et sœurs.....                                   | 137 |
| Loi n° 52 : | Sachez reconnaître l'utilité des disputes<br>(dans la mesure du raisonnable)..... | 139 |
| Loi n° 53 : | Apprenez-leur à régler leurs disputes .....                                       | 141 |
| Loi n° 54 : | Travaillez en équipe.....                                                         | 143 |
| Loi n° 55 : | Laissez-les s'occuper entre eux.....                                              | 145 |
| Loi n° 56 : | Ne faites jamais de comparaisons entre vos enfants.....                           | 147 |
| Loi n° 57 : | Des enfants différents ont besoin de règles différentes.....                      | 149 |
| Loi n° 58 : | N'ayez pas de favori.....                                                         | 151 |
| Loi n° 59 : | Variez les plaisirs .....                                                         | 153 |
| Loi n° 60 : | Sachez trouver les points forts de chacun .....                                   | 155 |

## Les Lois concernant l'école ..... 157

|             |                                                                  |     |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 61 : | Scolarité et éducation sont deux choses différentes .....        | 161 |
| Loi n° 62 : | L'école est à prendre comme elle est .....                       | 163 |
| Loi n° 63 : | Soyez du côté de votre enfant .....                              | 165 |
| Loi n° 64 : | Les railleries sont un problème sérieux .....                    | 167 |
| Loi n° 65 : | Apprenez à votre enfant à se faire respecter.....                | 169 |
| Loi n° 66 : | Acceptez que votre enfant ait des copains que vous n'aimez pas   | 171 |
| Loi n° 67 : | N'oubliez pas que vous êtes leurs parents, pas leurs professeurs | 173 |
| Loi n° 68 : | Ne les dorlotez pas.....                                         | 175 |
| Loi n° 69 : | Relâchez la pression .....                                       | 177 |
| Loi n° 70 : | Il faut qu'ils fassent leurs propres choix.....                  | 179 |

## Les Lois concernant l'éducation des adolescents ..... 181

|             |                                                |     |
|-------------|------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 71 : | Ne paniquez pas .....                          | 185 |
| Loi n° 72 : | N'oubliez pas la troisième loi de Newton ..... | 187 |
| Loi n° 73 : | Donnez-leur voix au chapitre .....             | 189 |

|             |                                                                   |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 74 : | Ne regardez pas sous leur matelas .....                           | 191 |
| Loi n° 75 : | Les élever dans un cocon ne leur rendra pas du tout service ..... | 193 |
| Loi n° 76 : | N'essayez pas d'affronter l'adolescence .....                     | 195 |
| Loi n° 77 : | Crier n'est pas la solution .....                                 | 197 |
| Loi n° 78 : | Tout a une contrepartie .....                                     | 199 |
| Loi n° 79 : | Faites preuve de respect pour tout ce qui compte à leurs yeux ... | 201 |
| Loi n° 80 : | Adoptez une attitude saine en matière de sexualité.....           | 203 |

## Les Lois pour faire face à une situation de crise ..... 205

|             |                                                              |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 81 : | Ne vous servez pas de vos enfants comme munitions.....       | 209 |
| Loi n° 82 : | Laissez-les affronter la situation à leur manière .....      | 211 |
| Loi n° 83 : | Ne pas croire que les jeunes tournent plus vite la page..... | 213 |
| Loi n° 84 : | Le contrecoup peut ne jamais s'estomper.....                 | 215 |
| Loi n° 85 : | Expliquez-leur ce qui se passe .....                         | 217 |
| Loi n° 86 : | Apprenez-leur à échouer .....                                | 219 |
| Loi n° 87 : | Mieux vaut approuver qu'avoir raison .....                   | 221 |
| Loi n° 88 : | Ce que vous faites compte plus que ce que vous dites .....   | 223 |
| Loi n° 89 : | Montrez-leur qu'ils sont votre priorité.....                 | 225 |
| Loi n° 90 : | Vous ne pouvez pas tout réparer .....                        | 227 |

## Les lois à respecter quand vos enfants sont adultes..... 229

|              |                                                     |     |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----|
| Loi n° 91 :  | Effacez-vous.....                                   | 233 |
| Loi n° 92 :  | Attendez qu'ils vous demandent conseil .....        | 235 |
| Loi n° 93 :  | Traitez-les comme des adultes .....                 | 237 |
| Loi n° 94 :  | N'essayez pas d'être leur meilleur ami.....         | 239 |
| Loi n° 95 :  | Encouragez-les de façon inconditionnelle .....      | 241 |
| Loi n° 96 :  | Pas de cadeaux sous condition.....                  | 243 |
| Loi n° 97 :  | Ne les culpabilisez pas .....                       | 245 |
| Loi n° 98 :  | N'oubliez pas qu'ils ont encore besoin de vous..... | 247 |
| Loi n° 99 :  | Ce n'est pas de votre faute .....                   | 249 |
| Loi n° 100 : | Parent un jour, parent toujours.....                | 251 |

# Introduction

Être parent est une chose à laquelle rien ne saurait vous préparer. C'est un test d'endurance, une épreuve pour les nerfs, un révélateur des émotions... et parfois même un danger pour la santé ! Au début, vous vous demandez comment vous y prendre pour changer une couche, mais très vite vous comprenez que des défis bien plus grands vous attendent. Et juste au moment où vous pensez avoir compris comment gérer la situation, vos enfants atteignent un âge où tout fonctionne autrement. Après les couches et la poussette, c'est l'école, puis le collège et le lycée, les petits copains ou les petites copines, et bientôt les leçons de conduite... Cela ne s'arrête jamais. Heureusement, être parent est aussi extrêmement gratifiant : c'est beaucoup de joie, d'affection et de complicité. C'est même, au bout du compte, de la reconnaissance, du moins pour les plus chanceux d'entre nous. Il y a aussi, naturellement, le plaisir de les voir grandir et devenir des personnes dont vous pourrez être fier.

Tout au long de cette aventure, vous êtes sûr de vivre de nombreux moments de frustration, de colère, de confusion et de remise en question, à mesure que vous chercherez quoi dire ou comment agir pour que votre enfant devienne un adulte épanoui. C'est bien de cela qu'il s'agit dans ce livre.

Le chemin sur lequel vous êtes maintenant engagé est déjà bien balisé. Des millions de gens ont été parents avant vous et, à force de tâtonnements et d'erreurs, certains d'entre eux ont fini par tirer de cette expérience quelques tuyaux qui pourraient bien, aujourd'hui, vous être utiles. Pour ma part, je suis passé par ce cycle à deux reprises. En près de trente ans, j'ai fondé successivement deux familles. J'ai donc eu la possibilité de commettre plusieurs fois les erreurs les plus classiques, mais aussi, grâce

à mes amis et aux amis de mes enfants, j'ai eu la possibilité de voir vivre d'autres familles et d'observer la façon dont d'autres parents se comportaient. C'est une étude fascinante et qui n'est jamais terminée.

Certains parents semblent savoir d'instinct comment faire face à chaque situation. D'autres tâtonnent davantage mais se montrent très brillants dans certains domaines. Si vous observez suffisamment les faits et gestes des autres parents, comme je l'ai fait, vous commencerez à apercevoir des schémas, des techniques et des règles de conduite qui vous permettront d'élever au mieux votre enfant. Vous pourrez les reprendre et les adapter à la personnalité qui est la sienne. C'est à partir de toutes ces attitudes et de toutes ces règles que j'ai peaufiné le contenu de ce livre, afin qu'il vous serve de guide dans les moments les plus ardues et qu'il vous aide à donner à votre enfant l'éducation la plus valorisante et à cultiver avec lui, tout au long de votre existence, la meilleure relation possible.

Les 100 Lois de la famille ne se veulent pas une révélation : elles sont plutôt un aide-mémoire. Un certain nombre de ces Lois vont de soi, mais on a vite fait de les perdre de vue quand on a affaire à un enfant de deux ans en pleine crise ou à un adolescent qui croit que le monde entier et tout ce qui en fait partie n'existent que pour lui. Par conséquent, il ne sera jamais inutile de vous rappeler même les règles qui peuvent sembler être les plus évidentes. Élever un enfant est un travail qu'il importe d'effectuer correctement.

Cent Lois, cela peut paraître beaucoup au premier abord, mais dix-huit ans, pour un travail, c'est une période plutôt longue. Si vous avez plus d'un enfant, c'est même plus que dix-huit ans\*. Songez qu'il y aura le sevrage, les couches, le moment où l'enfant commence à marcher et à toucher à tout ce qui est à sa portée, son apprentissage du langage, de la lecture, de l'écriture et de l'arithmétique, l'école, les copains, la sexualité, la drogue et le rock'n'roll. Cent Lois, en fin de compte, c'est bien loin d'être excessif!

Dire qui est un bon parent et qui ne l'est pas est un jeu d'enfant. Il suffit, justement, d'observer l'enfant. Un enfant peut traverser une période

---

\* Sauf si ce sont des jumeaux, je sais, merci...

difficile pour toutes sortes de raisons, sans que les parents ne soient en cause la plupart du temps, mais je me suis rendu compte qu'on pouvait apprécier la qualité de l'éducation qu'un enfant a reçue lorsqu'il quitte le domicile de ses parents. Pour moi, quand les enfants savent être autonomes, profiter de la vie et rendre heureux ceux qui les entourent, se montrer aimables et attentionnés et, en même temps, prêts à se battre pour ce en quoi ils croient, alors on peut dire que leurs parents ont été à la hauteur. Avec le temps, j'ai pu voir quel type d'éducation parentale permet d'obtenir de vrais adultes au bout de dix-huit ans.

Quand on songe à l'immense responsabilité qui est celle des parents, il y a de quoi se décourager. Tout ce que vous pourrez faire et dire tout au long de ce processus aura une influence considérable sur l'équilibre psychique de votre enfant. Heureusement, en y réfléchissant dès à présent – ce que vous ne manquerez pas de faire si vous lisez ce livre –, vous commencerez à corriger un certain nombre de vos petits travers et de vos mauvaises habitudes et à en prendre de meilleures – qui seront plus profitables, aussi bien à votre progéniture qu'à vous-même.

Vous avez d'autres raisons encore d'espérer. L'éducation des enfants comporte de nombreuses possibilités de se tromper, mais d'also nombreuses possibilités de bien faire. Dans ce livre, vous trouverez des Lois à suivre, que vous pourrez adapter en fonction de vos enfants et de vous-même. Il ne s'agit pas d'une liste d'instructions à appliquer à la lettre pour que votre enfant réussisse sa vie. J'ai vu des parents qui trouvaient toutes sortes de manières originales, créatives et probantes d'interpréter ces Lois. J'ai connu, par exemple, des parents qui assuraient eux-mêmes avec succès l'éducation scolaire de leurs enfants, d'excellents parents qui mettaient leurs enfants dans des écoles privées et d'autres qui, avec autant de succès, comptaient sur l'école publique. Si vous adoptez l'attitude qui convient, le reste suivra.

Il est impossible de respecter ces cent Lois chaque jour pendant dix-huit ans, je le sais pertinemment. Cependant, je sais aussi que les meilleurs parents que j'ai observés se sont tous fourvoyés à un moment ou à un autre : pas trop souvent, ni de façon trop grave, mais ils ont toujours eu conscience du moment où ils s'étaient égarés. Voilà ce qui semble être le

plus important : prendre la mesure des incidents et des lacunes, et tâcher de mieux s'en souvenir la fois suivante. On ne saurait exiger davantage.

Je peux ajouter – et cela vous rassurera sans doute – qu'il ne sera jamais question, dans les Lois qui suivent, de broser consciencieusement les cheveux de votre enfant ni de veiller à ce qu'il ait toujours des chaussettes bien propres. Je suis persuadé que tout cela est souhaitable, mais j'ai vu aussi des parents élever de façon remarquable des enfants jamais bien coiffés et sans chaussettes !

Ces Lois concernent les choses les plus importantes, celles qui ont trait non pas aux chaussettes mais au comportement de votre enfant, aux valeurs que vous lui inculquerez et à l'image qu'il aura de lui-même. Ce sont des Lois qui vous permettront d'être heureux avec vos enfants, qui permettront à vos enfants d'être heureux avec vous, et qui vous permettront, à vous et à vos enfants, d'aimer la vie et de traiter autrui avec respect. Ce sont des principes généraux qui s'appliquent aussi bien aux familles nucléaires traditionnelles qu'aux formes plus modernes que sont les familles monoparentales et les familles recomposées.

Je ne prétends pas qu'il existe exactement cent Lois à observer, ni plus ni moins : loin de là. Il s'agit des règles qui m'ont paru les plus importantes, en fonction de ma propre expérience, mais je serai toujours intéressé par les impressions et les idées de mes lecteurs et je ne demande pas mieux que d'ajouter à ma liste de nouvelles Lois, si vous en avez à me proposer. N'hésitez pas à m'écrire (en anglais) à l'adresse électronique : *Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk*

Richard Templar

Les Lois pour rester  
sain d'esprit



Ce livre est divisé en dix parties. Je commence par dix Lois pour rester sain d'esprit car, faute de le rester, vous n'auriez que faire des quatre-vingt-dix autres Lois.

Si vous êtes parent depuis peu, ou si vous êtes sur le point de le devenir pour la première fois, je ne veux pas vous alarmer en vous donnant l'impression que votre principale tâche de parent, durant les dix-huit prochaines années, consistera à essayer de ne pas sombrer dans la folie. Ce n'est pas cela du tout. Il y aura simplement, de temps à autre, des moments où vous devrez être vigilant : des moments qui seront des épreuves même pour les parents les plus avertis. Croyez-moi, nous passons tous par là.

L'idée est que vous vivrez bien plus heureux si vous gardez les pieds sur terre. C'est important pour vous mais aussi pour vos enfants, qui auront besoin d'avoir des parents sains d'esprit. Voici donc quelques Lois qui vous aideront, dans les moments où vous ne saurez plus où donner de la tête, à la garder froide.



# Détendez-vous

Quels sont donc les meilleurs parents que vous connaissiez ? Ceux qui semblent savoir d'instinct ce qui rendra leurs enfants heureux et épanouis ? Ne vous êtes-vous jamais demandé quel était leur secret ? Songez maintenant à ceux qui, selon vous, ne sont pas à la hauteur : qu'est-ce qui ne va pas chez eux ?

Les bons parents que je connais ont tous un point commun : ils ne sont pas anxieux. À l'inverse, les autres trouvent toujours une raison d'être crispés. Ils ne se préoccupent pas nécessairement d'être de bons parents (peut-être devraient-ils s'en préoccuper), mais ils ont, dans un domaine ou un autre, une obsession ou un complexe qui les empêche d'être de bons parents.

Je connais des parents qui sont maladivement soigneux. Si leurs enfants n'ôtent pas leurs chaussures avant d'entrer – même si elles sont propres – c'est comme si le monde s'écroulait. Ils ne supportent pas que leurs enfants causent le moindre désordre (même si c'est pour tout ranger ensuite). Ils ne laissent jamais leurs enfants s'amuser tranquillement, de peur qu'ils salissent leurs vêtements ou qu'ils renversent quelque chose sur la table.

J'ai un autre ami dont l'esprit de compétition est tel qu'il place la barre très haut pour ses enfants : il faut qu'ils gagnent à tous les jeux auxquels ils participent. J'ai aussi une amie qui se met dans tous ses états dès que son enfant s'égratigne les genoux. Je suis sûr que cela vous fait penser à un certain nombre d'exemples similaires parmi vos connaissances.

Au contraire, les parents vraiment admirables que je connais trouvent normal que leurs enfants soient bruyants, désordonnés, agités, râleurs ou couverts de boue. Ils savent prendre tout cela avec sérénité. Ils savent qu'il y a un temps pour tout et qu'ils ont dix-huit ans pour faire de ces petites créatures des adultes respectables. Ils savent qu'il n'y a aucune urgence à obtenir des enfants qu'ils se conduisent comme des adultes : des adultes, ils auront bien le temps de le devenir et de le rester.

En confiance, cette Loi devient plus facile avec le temps, même si certains ne parviennent jamais à bien l'observer. Il est bien plus difficile de rester serein avec son premier bébé qu'avec le dernier des adolescents à quitter la maison. Avec un bébé, il suffit de se préoccuper de l'essentiel : qu'il soit en bonne santé, qu'il n'ait pas trop faim et qu'il soit suffisamment à l'aise dans son environnement. Peu importe que son vêtement n'ait pas été boutonné correctement, que vous n'ayez pas le temps de lui donner un bain aujourd'hui ou que vous ayez oublié, en partant en week-end, d'emporter un lit ou une nacelle... Ce n'est jamais bien grave.

Le mieux est encore que vous puissiez, à la fin de la journée, vous détendre avec votre conjoint en sirotant un verre de cognac ou de gin-tonic\* et vous dire : « Bon, s'ils sont toujours en vie, c'est qu'il y a au moins quelque chose que nous avons réussi. »

De vraiment bons parents, ce sont des  
parents qui trouvent normal que leurs  
enfants soient bruyants, désordonnés, agités,  
râleurs ou couverts de boue.

---

\* Non, je n'incite pas les parents à consommer de l'alcool. L'important est de se détendre !

# Personne n'est parfait

Vous êtes-vous jamais demandé ce que cela ferait d'avoir des parents parfaits? Imaginez que vos propres parents aient été parfaits (je parie qu'ils ne l'ont pas été\*). Supposons qu'ils aient *toujours* eu raison. Est-ce que votre enfance et votre adolescence auraient été amusantes? Sans doute pas.

Un enfant a besoin d'obstacles. Il a besoin d'être contrarié et d'avoir quelqu'un à critiquer, et ce ne peut être que vous, je le crains. Alors, autant que votre enfant ait au moins une raison de vous critiquer.

Bien entendu, il ne s'agit pas d'être cruel ou tyrannique. Il s'agit de rester dans les limites du raisonnable. Vous n'êtes pas surhumain, il est normal que vous ayez vos faiblesses. Peut-être êtes-vous un peu prompt à vous emporter? Peut-être avez-vous tendance à soumettre vos enfants à une pression un peu excessive? Ne seriez-vous pas un maniaque du rangement et de l'ordre? Mais finalement, pourquoi se soucier de choisir un défaut? Soyez vous-même, avec vos propres imperfections. Cela ne vous demandera pas d'effort particulier.

Il ne s'agit pas pour autant de renoncer à tout effort pour devenir de meilleurs parents. Sans compter toutes les autres conséquences, ce livre serait inutile. Simplement, ne vous faites pas trop de souci quand vous ne parvenez pas à respecter tout à fait les règles que vous vous êtes vous-même fixées. Comment vos enfants pourraient-ils suivre votre exemple

---

\* Non, je n'insulte pas votre mère. Je mets simplement les choses au clair.

si vous étiez infaillible ? Je ne pourrais même pas imaginer avoir de tels parents, et vos enfants non plus, je pense.

Tôt ou tard, vos enfants trouveront des reproches à vous faire, parce que les choses sont ainsi faites. Si vous étiez parfait, ils auraient de bonnes raisons de vous le reprocher. Vous ne pouvez pas gagner. Vous pouvez seulement espérer que, au bout du compte, surtout s'ils deviennent eux-mêmes parents, vos enfants se rendront compte qu'ils doivent vous être reconnaissants de ne pas avoir été parfait.

Tôt ou tard, vos enfants trouveront  
des reproches à vous faire, parce que les  
choses sont ainsi faites.

# Sachez dans quoi vous êtes bon

Quand mes enfants de mon premier mariage étaient petits, j'étais toujours jaloux des autres pères qui passaient des heures à jouer au football avec leurs enfants. Je me sentais un peu coupable de ne pas pouvoir m'y consacrer plus d'une demi-heure.

J'avais aussi un ami qui avait construit pour ses gamins une superbe cabane dans un arbre de son jardin (« Papa, pourquoi on ne peut pas avoir une cabane dans un arbre comme eux ? »). Sa femme avait un don pour organiser des parties de chasse au trésor très amusantes, parsemées d'obstacles et d'énigmes subtiles. Il y avait aussi cette mère qui emmenait chaque semaine sa fille au même cours de danse que la mienne, mais qui semblait vraiment y prendre du plaisir... je pourrais citer d'autres exemples encore.

J'étais obnubilé par tout ce que ces parents se montraient capables de réaliser et dont je me sentais pour ma part incapable. En réalité, de mon côté, j'en faisais tout autant dans d'autres domaines : des choses qui me semblaient évidentes mais qui n'étaient pourtant pas moins admirables.

Ainsi, par exemple, j'adorais lire des histoires aux enfants. Étant assez extraverti (à la limite de l'exhibitionnisme), je passais des heures entières à lire à mes enfants de longues histoires, en donnant une voix différente à chaque personnage et sans oublier tous les bruitages et effets sonores, chuchotements, etc. Cela me semblait tellement naturel qu'il m'a fallu

des années pour me rendre compte que c'était tout aussi admirable que construire une cabane dans un arbre ou faire du football.

Les rares fois où il m'est arrivé de jouer au football avec mes enfants, il était évident que je le faisais parce que je m'y sentais obligé. Ce n'était pas une mauvaise raison, mais je ne serai jamais comme mon ami qui rayonnait d'enthousiasme, un enthousiasme qu'il savait d'ailleurs communiquer à ses enfants. Encore une fois, cet ami n'est sans doute pas capable de lire une histoire à haute voix comme je sais le faire. Peut-être n'est-il pas non plus capable de préparer même de simples spaghettis à la bolognaise.

Toujours est-il que les bons parents savent dans quels domaines ils peuvent être brillants. Il ne s'agit pas de renoncer à tout le reste, mais de savoir valoriser ses atouts. Chez nous, par exemple, le football n'est pas notre fort mais nous lisons davantage d'histoires à nos enfants. Nous leur préparons de bons petits plats. Nous nous montrons d'une grande patience lorsqu'il s'agit de les encourager à travailler leur piano. Nous leur apprenons à réparer les voitures. Nous partageons leur enthousiasme pour *La Guerre des étoiles*, pour les motos ou pour *Mon Petit Poney* (oui, je sais que ce dernier exemple vous demandera beaucoup d'efforts).

Il est important pour vous de savoir dans quels domaines vous êtes bon et d'avoir confiance dans vos propres points forts. Ainsi, vous cesserez de ne pas vous sentir à la hauteur devant les exploits des autres parents. Chaque fois que vous éprouverez le moindre sentiment d'envie ou de frustration, marquez une pause et pensez à vos propres talents.

Il ne s'agit pas de renoncer à tout le reste,  
mais de savoir valoriser ses atouts.

# Pratiquement n'importe quelle règle peut être enfreinte de temps à autre

Nous le savons tous, il est des règles, des principes et des procédures que tout parent se doit de respecter: ne pas nourrir ses enfants n'importe comment, ne pas les laisser veiller trop tard, ne pas les laisser collés à la télévision, leur interdire les gros mots jusqu'à un certain âge (si quelque chose vous dérange dans ce qui précède, commencez par lire la [Loi n° 76](#)).

Ce que savent aussi les bons parents, c'est que très rares sont les règles que l'on ne peut enfreindre sans une bonne raison. Bien sûr, vous êtes censé leur préparer des repas sains et équilibrés, avec cinq fruits et légumes par jour, mais si vous rentrez épuisé après une longue journée de travail, vous pouvez bien, pour une fois, sortir du congélateur des carrés de poisson pané.

L'essentiel est de savoir quel est le pire qui puisse arriver lorsque vous ne respectez pas une certaine règle. Voyager en voiture sans attacher sa ceinture de sécurité n'est certainement pas acceptable, mais renoncer à donner à son enfant le bain du soir parce qu'on est trop épuisé, franchement, qu'est-ce que cela peut avoir comme conséquences?

N'oubliez pas que cette section traite des Lois pour rester sain d'esprit. Le sens de la présente Loi, c'est qu'il est plus important pour vos enfants d'avoir des parents calmes et sains d'esprit que de ne jamais manger des carrés de poisson pané surgelé. Certains parents se compliquent trop

l'existence en croyant devoir respecter toutes les règles à tout moment. C'est de l'autoflagellation pour des broutilles.

Un jour, nous avons emmené deux de nos enfants en balade pour la journée. Il y avait d'abord un voyage en train à vapeur. Le plus jeune n'était âgé que de quelques semaines, l'autre avait deux ans. Ce n'est qu'en sortant de la voiture, devant la gare, que nous nous étions rendu compte que notre enfant de deux ans n'avait rien aux pieds. Par la suite, naturellement, nous avons adopté une règle non écrite selon laquelle on n'emmène pas un petit enfant faire un voyage dans un train à vapeur sans chaussures. Sur le moment, nous avions deux possibilités : renoncer à la balade en train, ou faire la balade avec un enfant pieds nus. Notre bambin, évidemment, a choisi la deuxième option.

Nous avions alors à nouveau deux possibilités : nous morfondre de ne pas avoir pensé aux chaussures, c'est-à-dire nous gâcher la journée à tous les trois pour une chose à laquelle nous ne pouvions plus rien changer, ou bien nous laisser aller au fil de l'eau. Vous l'avez compris, le bon choix était le second : en prendre son parti, se détendre et ne plus y penser. Dans ce genre de situation, il est nécessaire de transgresser la loi (bien sûr, ce ne serait pas une raison pour enfreindre aussi la règle du bain du soir).

La morale de cette histoire est que si l'on s'acharne à respecter toutes les règles en permanence, on va se rendre malade.

Le bon choix est d'en prendre son parti,  
de se détendre et de ne plus y penser.

# N'essayez pas de contrôler leur vie

Que voudriez-vous que soit votre enfant quand il sera grand ? Médecin ? Footballeur ? Danseuse ? Chercheur ? Violoniste concertiste ? Acteur ? Quand un enfant est jeune, on peut difficilement être sûr de ce dont il sera capable. Par conséquent, peut-être devriez-vous ménager toutes les possibilités en veillant à ce que votre enfant ait une solide formation dans tous les domaines qui semblent susciter de l'intérêt chez lui. Ainsi, plus tard, il ne pourra pas vous rendre responsable de son échec en affirmant que vous ne l'avez pas laissé commencer suffisamment tôt.

Bien sûr, son emploi du temps risque d'être bien chargé. Football le lundi, théâtre le mardi, clarinette le mercredi, sans oublier la piscine ; danse le jeudi, gymnastique le vendredi, et équitation le week-end. Tout cela pour un seul enfant. Si vous en avez deux ou trois, vous allez vous amuser.

Pas si vite ! Nous oublions quelque chose. À quel moment votre enfant va-t-il jouer tranquillement dans le jardin ? Quand va-t-il apprendre à se trouver lui-même une distraction ? Dans son emploi du temps hebdomadaire, quand pourra-t-il lire une bande dessinée, ou même flâner en contemplant distraitement les nuages ? Tout cela fait aussi partie de l'apprentissage de la vie.

La vie d'un certain nombre d'enfants autour de nous n'est qu'une longue succession de cours, de travaux pratiques et autres activités hebdomadaires. Avez-vous vu ce qui arrive quand ils se retrouvent livrés à eux-mêmes pendant quelques jours ? Vous les emmenez en vacances dans quelque

endroit magnifique – campagne, montagne ou bord de mer – et ils sont incapables d’y trouver matière à occuper leurs journées : c’est une chose qu’ils n’ont jamais apprise. Pour eux, devenir adultes sera difficile. Ils ne savent même pas se détendre, car personne ne leur a appris à le faire.

Il ne s’agit pas pour autant de priver vos enfants d’activités extrascolaires. Ce serait stupide. Ce que je vous suggère, c’est de limiter cela à deux activités par semaine, par exemple, et en laissant votre enfant choisir lesquelles. Ne pas lui faire faire du violon uniquement parce que vous en aviez fait quand vous étiez enfant et parce que vous aviez aimé cela ; ni parce que vous avez toujours regretté de ne pas en avoir fait. Si votre enfant veut démarrer une autre activité, il faudra qu’il renonce à une de ses activités actuelles (et votre fille peut très bien arrêter la danse si elle ne s’y plaît pas, même si son professeur dit qu’elle a du talent).

La [Loi n° 1](#) et les parents détendus, vous n’avez pas oublié ? Parmi les meilleurs parents de votre entourage, combien envoient leurs enfants chaque semaine, si ce n’est chaque jour, à des cours de ceci ou de cela ? Aucun. Leurs enfants pratiquent une ou deux activités qui les intéressent vraiment et, le reste du temps, ils jouent à des jeux de société, se salissent dans le jardin, y chassent les insectes, se fabriquent des jouets à partir de paquets de céréales vides, font défiler leurs petits dinosaures en plastique, lisent des livres d’enfants un peu bébêtes, font tout ce que font habituellement les enfants. C’est bon pour eux, et pendant ce temps, ils ne sont pas dans vos jambes.

Votre fille peut très bien arrêter la danse si elle ne s’y plaît pas, même si son professeur dit qu’elle a du talent.

# Vous n'êtes pas obligé de suivre tous les conseils que l'on vous donne (pas même celui-ci)

Que vous a dit votre mère? Que le bébé ne doit pas téter plus de dix minutes sans faire son rot. Aux dires de votre belle-mère, mieux vaut lui faire porter des vêtements qui ne recouvrent pas la tête. Et, bien sûr, votre meilleure amie vous a mis en garde contre les couffins. Quant à votre belle-sœur, elle vous conseille de ne pas laisser le bébé dans son lit pendant la journée... Au secours!

Et ce n'est que le début. Le nombre de conseils que l'on peut recevoir quand on a un bébé est impressionnant. Dix-huit ans plus tard, ce n'est pas encore fini: « Tu ne vas pas le mettre à l'université, quand même! Il perdrait son temps. Dis-lui de se chercher plutôt un travail » ou bien « Maintenant qu'il a dix-huit ans, il faut qu'il quitte la maison de ses parents, sinon il y sera encore à trente ans », ou encore « Ne lui achète pas une voiture. Apprends-lui plutôt à mettre de l'argent de côté et à ne s'offrir que ce dont il a les moyens. C'est ce que nous avons fait avec les nôtres ».

La seule personne que vous devez absolument écouter, c'est vous-même, et éventuellement votre conjoint qui a son mot à dire. Autrement, vous risquez de devenir fou. Or, vous devez rester sain d'esprit, ne l'oubliez pas.

Je ne dis pas que vous ne devez pas écouter ce que l'on vous dit. Vous pouvez même profiter d'un ou deux conseils, mais même lorsque les conseillers ont raison, vous n'êtes pas obligé pour autant de faire ce qu'ils vous disent. Ce n'est pas parce qu'une méthode, un truc, un accessoire, un système ou une technique quelconque vaut pour quelqu'un d'autre que cela vaudra pour vous également. Il y a même peu de chances pour que ce soit le cas, sachant que tous les enfants sont différents et que tous les parents sont différents.

Un jour, ma voisine m'a demandé mon avis sur la façon dont elle devait nourrir et changer son bébé. Je n'étais pas la bonne personne pour la conseiller, d'autant qu'elle et moi étions comme le jour et la nuit. Elle était très ordonnée, méticuleuse et organisée, et il lui importait que tout soit fait dans les règles de l'art. Moi, au contraire, je suis d'un naturel bien plus décontracté. Mes enfants peuvent dormir quand ils sont fatigués et manger quand ils ont faim, cela ne me dérange pas du tout.

Les bons parents savent refuser de suivre les conseils qui ne leur correspondent pas. Prêtez l'oreille, mais sachez filtrer les conseils. Si un conseil ne vous semble pas judicieux, il ne l'est probablement pas. Contentez-vous de sourire poliment et de répondre : « Merci, j'y penserai. »

Ce n'est pas parce qu'une méthode particulière vaut pour quelqu'un d'autre qu'elle vaudra pour vous également.

# Il est normal d'en avoir assez

Parlons un peu des tabous. Ce n'est pas à la mort que je pense, ni à la drogue, mais à un tabou bien plus grand encore : l'idée que, parfois, vous aimeriez être débarrassé de vos enfants.

Il n'est bien sûr pas pensable d'admettre que vos petits chéris puissent être importuns. Cela peut donner matière à rire, mais il est parfois difficile de reconnaître ouvertement qu'il est des moments où vous aimeriez tout simplement en être débarrassé. Comment le pourriez-vous, alors que c'est votre rôle de les aimer ? Et si vous les aimez, il s'ensuit que vous aimez tout ce qui les concerne. Vous êtes censé sourire avec indulgence lorsque vous êtes obligé de leur lire toujours la même histoire ennuyeuse, chaque soir pendant trois mois d'affilée, les contempler avec amour quand ils poussent des hurlements tout en courant autour de vous, rire avec eux quand ils répètent pour la vingt-cinquième fois la même plaisanterie pas drôle du tout.

Curieusement, il est considéré comme admis d'être irrité par les enfants des autres (sans que l'on ait pour autant la possibilité de le dire). Nous savons tous que les enfants nous tapent parfois sur les nerfs. Vos propres enfants peuvent donc, de temps à autre, vous rendre fou. Ce n'est pas un problème.

Les enfants sont même très forts à ce jeu-là. Ils commencent à s'y entraîner pratiquement dès la naissance. Leurs pleurs et leurs cris leur servent à vous tarabuster jusqu'à ce que vous réagissiez. Et Dieu sait si c'est efficace.

Vous taper sur les nerfs devient pour eux une habitude. Parfois, ce n'est même pas leur faute ; et cependant, au bout de trois nuits blanches à cause d'une poussée des dents, il devient difficile d'être compréhensif. Vous savez que vous devriez l'être, mais vous n'avez en réalité qu'une envie : que votre enfant se taise et qu'il vous laisse enfin dormir. Une dent qui sort, ce n'est tout de même pas grand-chose, n'est-ce pas ?

Eh bien, laissez-moi vous dire que tous les parents passent par là. Vous traverserez des phases pendant lesquelles vous éprouverez ce sentiment une à deux fois par semaine, et d'autres pendant lesquelles vous l'éprouverez cinquante fois par jour. Acceptez cela, tout simplement, comme quelque chose de naturel. Des parents qui ne le reconnaîtraient pas seraient des menteurs. On ne peut pas empêcher son enfant de se comporter ainsi, même si l'on n'est pas non plus obligé de tout supporter.

L'important est de ne pas oublier que c'est à double tranchant. Si vos enfants vous énervent, il y a de fortes chances pour que vous les énerviez au moins autant. Vous êtes quittes.

Il est considéré comme admis d'être irrité par les enfants des autres, mais nous savons tous que nos enfants nous tapent parfois sur les nerfs.



## **Les 100 Lois de la famille**

**Richard Templar**

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions  
Leduc.s