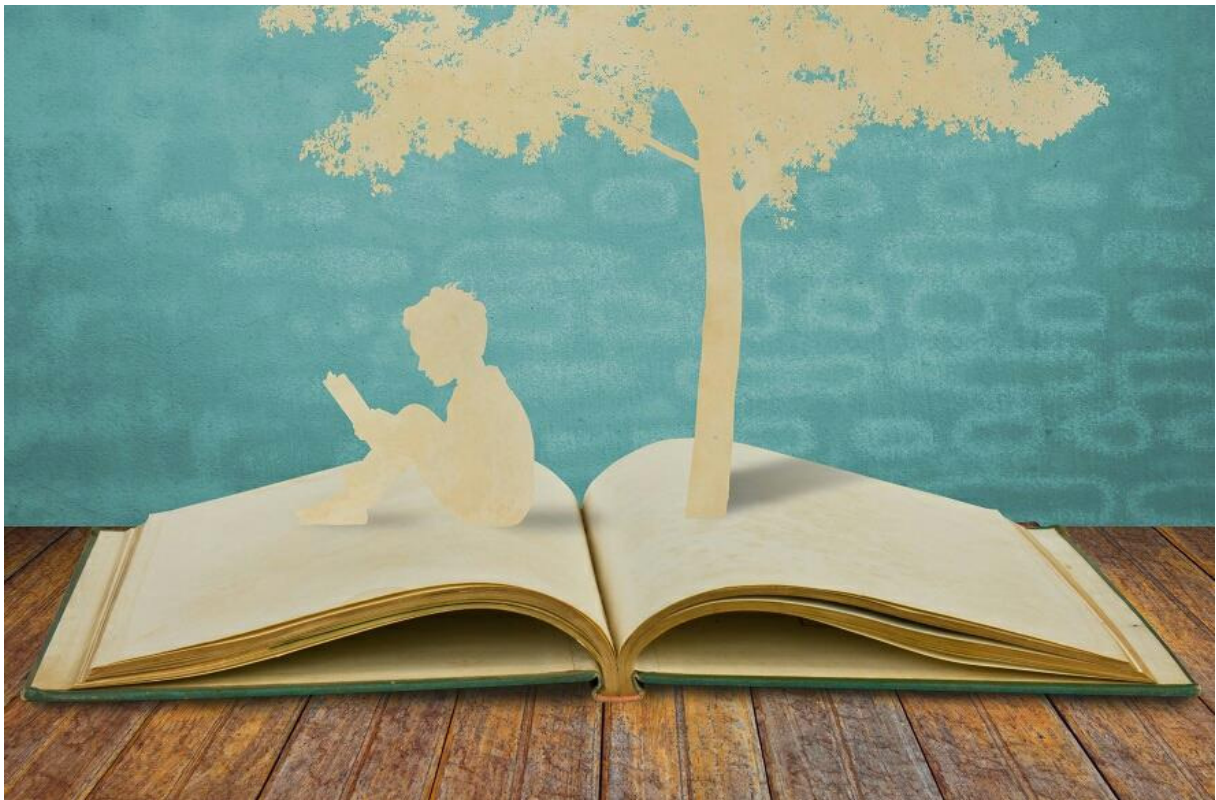


# AIDES ET CONSEILS DE PARENTS POUR LES PARENTS



Pour le [Blog](#) du site [Family Event](#)

Par Jean-Charles RIPOCHE

Tous droits réservés à Family Event - © 2019

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Page de Couverture.....  | 1  |
| Introduction.....  | 4  |
| Grossesse et maternité .....   | 5  |
| Comment bien se préparer à l'arrivée de son premier enfant ?.....            | 5  |
| S'y prendre à l'avance pour ce qui est logistique :.....                     | 5  |
| Les aspects psychologiques à ne pas négliger :.....                          | 7  |
| Comment se retrouver dans son corps après un accouchement ?.....             | 8  |
| Laisser le temps au temps .....  | 8  |
| La peur de la douleur.....   | 8  |
| Comment retrouver le désir après un accouchement ?.....                      | 8  |
| Les pères ne doivent pas rester sur la touche ! .....                        | 9  |
| Parents : mode d'emploi .....  | 10 |
| Les 5 astuces pour rester zen avec ses enfants en toutes circonstances ..... | 10 |
| On se pose et on respire.....  | 10 |
| Calmez-vous en premier.....  | 10 |
| Intervenir de manière à ne pas aggraver les choses .....                     | 10 |
| Ne négligez pas vos sentiments .....   | 11 |
| Soyez moins exigeant .....   | 11 |
| Les sorties en famille .....   | 11 |
| Sorties familiales : leur organisation et leurs bienfaits .....              | 11 |
| Comment choisir son activité ? .....   | 11 |
| Quel budget ? .....  | 12 |
| Quels sont les effets des sorties familiales ?.....                          | 12 |
| Être ensemble tout simplement.....   | 12 |
| Les Grands-Parents.....  | 12 |
| Grands-parents, leur rôle et l'évolution de leur statut .....                | 12 |
| Les nouveaux grands-parents.....   | 13 |
| Le rôle des grands-parents .....   | 13 |
| Le Burn-Out Parental.....  | 14 |
| Burn out parental, une pathologie bien réelle.....                           | 14 |

|  |           |
|--|-----------|
| C'est quoi le burn out parental ?.....   | 14        |
| Les conséquences du burn out parental .....  | 14        |
| <b>Burn out familial, les 5 signes avant-coureurs.....</b>                         | <b>15</b> |
| Séparation, comment l'annoncer aux enfants ? .....                                 | 15        |
| Discutez avec votre ancien partenaire avant de parler du divorce aux enfants ..... | 16        |
| Soyez tous les deux présents au moment d'annoncer la séparation aux enfants .....  | 16        |
| Gardez votre calme et évitez de blâmer .....                                       | 16        |
| Informez les enfants des changements à venir.....                                  | 16        |
| Montrez votre amour inconditionnel.....  | 16        |
| Laissez-les poser leurs questions.....   | 17        |
| Donnez-leur le temps de s'adapter .....  | 17        |
| Famille monoparentale, comment rester un super-parent ? .....                      | 17        |
| On adopte des stratégies positives .....   | 18        |
| Parlez à votre enfant de la séparation .....                                       | 18        |
| <br>   |           |
| Le budget familial .....   | 20        |
| Comment bien gérer son budget familial ?.....                                      | 20        |
| Avant toute chose, savoir ce qu'il ne faut pas faire !.....                        | 20        |
| Par où commencer ?.....  | 20        |
| Comment optimiser mes dépenses ?.....  | 21        |
| Budget familial : astuces pour éviter les fins de mois difficiles.....             | 22        |
| Fins de mois difficiles, un mal qui touche de nombreuses familles .....            | 22        |
| Une situation qui pousse à l'endettement.....                                      | 22        |
| Nos astuces pour éviter les fins de mois difficiles.....                           | 22        |
| <br>   |           |
| En conclusion.....   | 24        |

## INTRODUCTION

Tout d'abord nous tenons à vous remercier d'avoir téléchargé ce livre électronique.

Après plusieurs mois d'écriture sur notre blog, nous sentions le besoin de condenser dans un ebook les aides et les conseils évoqués dans nos différents articles.

Ceux-ci n'ont pas vocation à devenir votre référence dans tout ce que vous entreprendrez avec vos enfants, ni de vous dire ce que vous devez faire exactement dans telle ou telle situation. Non, ce livre est fait pour être présent à vos côtés, quand vous en avez besoin.

Nous savons tous que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et qu'aucun mode d'emploi ne sera là pour nous aider : nous faisons simplement ce que nous pouvons avec nos forces et nos faiblesses, nos atouts et nos défauts !

Nous espérons simplement que vous trouverez dans ces lignes du réconfort, des astuces pour le quotidien, de l'aide bien sûr, mais surtout vous aider à vous sentir plus serein dans votre « métier » de parent au quotidien.

Bonne lecture !

## Grossesse et maternité

### Comment bien se préparer à l'arrivée de son premier enfant ?

L'arrivée du premier enfant est toujours un grand événement. Mais une fois la joie de l'annonce passée, des questions peuvent envahir l'esprit des futurs parents.

Quels équipements acheter ? Combien de vêtements ? Ce nouvel enfant va-t-il bouleverser nos vies et celles de notre entourage ? Si se poser des questions est tout à fait normal, trouver des réponses peut parfois être plus compliqué.

Voici donc quelques conseils pour bien se préparer à l'arrivée de votre premier enfant.

S'y prendre à l'avance pour ce qui est logistique :

Devenir parent pour la première fois est souvent un saut dans l'inconnu. On ne sait pas trop de quoi bébé va avoir besoin. Alors pour éviter les achats inutiles, mieux vaut vous y prendre à l'avance ! Cependant, il n'est pas nécessaire de vous ruer dans un magasin de puériculture dès la confirmation de la grossesse. Vous pouvez commencer à élaborer la liste des accessoires et autres équipements indispensables au bien-être de bébé dès les premiers mois.

**Nous avons choisi pour vous quelques marques de référence\* :**

*\*notre liste n'est pas exhaustive et nous n'avons rien perçu des marques pour les citer. Ces objets font juste partie de notre quotidien et qu'en tant que parent nous avons pu tester.*

### VÊTEMENTS & DOUDOUS

**OBAIBI-OKAIDI** : leurs gammes de vêtements sont vraiment de qualité et surtout très résistant !

 [www.okaidi.fr](http://www.okaidi.fr)

**TAPE À L'OEIL** : des articles fun et tendance, vous pouvez même partager les looks de vos petits bouts sur Instagram avec le hashtag #tapealoeil !

 [www.t-a-o.com](http://www.t-a-o.com)

**SUCRE D'ORGE** : des doudous tous doux et des vêtements trop chou !

👉 [www.sucredorge.com](http://www.sucredorge.com)

**LITTLE CIGOGNE** : un concept qu'à family event on adore 👍 ! Vous vous inscrivez, vous remplissez un quizz et vous recevez en fonction de vos choix 3 looks personnalisés ! Le meilleur ? Vous ne payez qu'à la réception.

Le choix est vaste et le site est top !

En savoir plus 👉 [www.littlecigogne.com](http://www.littlecigogne.com)

**MOULIN ROTY** : la marque à ne pas rater ! Vous connaissez sûrement les peluches « les Jolis Pas Beaux », c'est eux ! Retrouvez leur catalogue et la liste des revendeurs près de chez vous ici 👉 [www.moulinroty.com](http://www.moulinroty.com)

#### *LE MOBILIER*

**BÉBÉ 9** : un large choix de meuble indispensable pour bébé avec des styles très variés. Idéal pour les parents qui recherchent une chambre clé en main, le conseil en plus ! Trouvez le magasin près de chez vous 👉 [www.bebe9.com](http://www.bebe9.com)

**BÉBÉCONFORT** : notre marque coup de ♥ ! Du siège auto à la poussette en passant par le parc où la chaise haute, nous avons quasiment tout acheté chez eux pour nos enfants ! Robuste, confortable facilité d'utilisation et service client au top !

👉 [www.bebeconfort.com](http://www.bebeconfort.com)

#### *PUÉRICULTURE*

**ALLOBEBE** : tout simplement le site n°1 de la puériculture en ligne !

👉 [www.allobebe.com](http://www.allobebe.com)

**MAM** : une gamme de biberons parfait pour commencer avec le set pour nouveau-nés. Marque connue pour limiter les coliques de bébé !

👉 [www.mambaby.com](http://www.mambaby.com)

**BEABA** : un incontournable de nos placards 😊 ! Si vous n'avez pas leur babycook, courez sur leur site 👉 [www.shop.beaba.com](http://www.shop.beaba.com), vous ne le regretterez pas.

En vous y prenant à l'avance vous aurez ainsi le temps de bien choisir ce dont vous avez besoin tout en comparant les différentes offres pour trouver le meilleur rapport qualité/prix !

### **Écouter les conseils de son entourage :**

Que ce soit auprès de votre mère, meilleur(e) ami(e) ou grande sœur, vous pouvez toujours profiter des bons conseils de personnes qui sont passées par là. Elles vous aideront à bien vous préparer à l'arrivée de votre premier enfant aussi bien d'un point de vue matériel que psychologique.

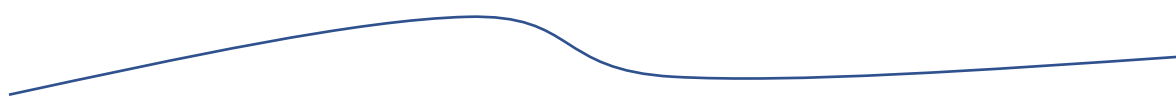
Les aspects psychologiques à ne pas négliger :

Lorsque le premier enfant arrive dans le couple, cela entraîne irrémédiablement des bouleversements pour lesquels il faut être préparé :

- Cela commence par le rythme de vie qui va s'en trouver modifié. Il va falloir se lever la nuit et s'adapter au rythme de l'enfant durant la journée.
- Les habitudes du couple aussi sont impactées avec des sorties moins fréquentes et plus propices aux enfants en bas âge.
- D'autre part, l'arrivée du premier enfant peut également être source de conflits au sein du couple. La fatigue ou encore le baby blues sont souvent à l'origine des disputes. Pour pallier cela, pensez à vous offrir des moments en tête-à-tête, c'est important pour faire perdurer la flamme.
- Enfin, les membres de la famille trop ou pas assez présents et les amis sans enfants qui semblent s'éloigner sont des facteurs qui peuvent peser psychologiquement. N'oubliez pas que le dialogue et l'échange sont à privilégier afin de garder un équilibre au sein du couple et de la famille.

Si vous vous retrouvez dans l'une de ces situations, découvrez les réunions organisées par nos membres sur notre calendrier des événements. Envie d'organiser votre propre réunion ? Rien de plus simple inscrivez-vous et rejoignez la communauté !

Gardons à l'esprit que l'arrivée d'un enfant est toujours un moment merveilleux, avec un peu de préparation cette période n'en sera que plus belle !



## Comment se retrouver dans son corps après un accouchement ?

Nous avons choisi d'aborder la thématique de la sexualité après l'accouchement. Nous allons voir ce qu'il est possible de faire pour que ce retour à la sexualité se déroule dans les meilleures conditions.

L'accouchement est un événement qui bouleverse la vie d'une femme. Après 9 mois de grossesse, le corps est radicalement modifié et si certaines n'ont pas de mal à l'accepter d'autres en souffrent.

Cela peut se traduire par une baisse de moral ou une fatigue extrême mais un accouchement impacte aussi la vie sexuelle du couple.

### Laisser le temps au temps

Mettre au monde un enfant est une épreuve qui change à jamais le corps mais aussi la psychologie d'une femme. L'essentiel est savoir prendre le temps, d'y aller en douceur et de ne pas précipiter les choses.

Il ne faut surtout pas vous forcer à reprendre une vie sexuelle si vous n'en n'avez pas envie ou que vous avez peur.

Parlez avec votre conjoint de ce que vous ressentez aussi bien au niveau physique que psychologique.

### La peur de la douleur

La peur d'avoir mal est la première raison qui pousse les femmes à retarder le retour à la sexualité, surtout après un accouchement par voie basse.

Les douleurs vont varier d'une femme à l'autre, en fonction de sa résistance à la douleur ou des soins pratiqués lors de l'accouchement (épisiotomie, points de suture...).

Là encore, il est important de parler de ces douleurs avec votre médecin mais aussi avec votre conjoint. C'est normal d'avoir mal après un accouchement, en mettant des mots sur ces douleurs le papa pourra plus facilement comprendre la situation et vous aider à surmonter vos peurs.

## Comment retrouver le désir après un accouchement ?

L'arrivée d'un enfant fait généralement baisser le niveau de désir chez les femmes. Les nuits écourtées, les nouvelles préoccupations et le corps qui change sont autant de facteurs qui ne facilitent pas l'envie de faire l'amour.



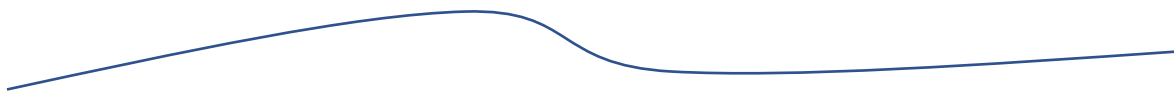
Pour retrouver le désir, le mieux est de commencer par s'offrir des moments rien qu'à deux, c'est important pour garder un certain équilibre dans le couple de manière générale.

Les pères ne doivent pas rester sur la touche !

Durant cette période, le papa est un peu dérouté. Il ne sait pas vraiment ce que ressent sa femme et se sent souvent démuné.

Pourtant c'est à ce moment-là qu'il doit être le plus présent auprès d'elle. Il doit l'accompagner et la soutenir dans son nouveau rôle mais aussi dans la reprise de la vie intime. Cela passe bien entendu par le dialogue et surtout l'écoute.

Vous l'aurez compris, retrouver une vie sexuelle épanouie après un accouchement demande de la patience, de l'écoute, du dialogue et surtout de l'amour.



## Parents : mode d'emploi

### Les 5 astuces pour rester zen avec ses enfants en toutes circonstances

Nous aimons nos enfants plus que tout mais parfois ils ont le don de nous faire monter la pression !

Caprice interminable dans le rayon jouet, crise de larmes dans la salle d'attente du médecin ou refus total de rentrer dans la voiture, nous avons tous rencontré au moins une fois l'une de ces situations.

Ces réactions répondent souvent à un comportement parfois inapproprié de notre part ; notre quotidien pressé nous impose un rythme soutenu que nous faisons subir à nos enfants, augmentant notre fatigue, notre stress et notre irritabilité.

Voici 5 astuces pour garder son calme avec ses enfants quelle que soit la situation :

#### On se pose et on respire

Ce sentiment de colère envers votre enfant est un signal d'arrêt. Arrêtez tout, abandonnez tout ce que vous faites et respirez. Prenez trois respirations profondes par le nez et laissez-les sortir de votre bouche, lentement. Continuez jusqu'à être apaisé.

Pensez que tout ira bien et que s'il se comporte comme un enfant c'est parce qu'il est un enfant 😊. Cela semble simple, mais cela vous donnera cet espace infime entre pensée et action qui vous permet d'agir plus judicieusement.

#### Calmez-vous en premier

Votre enfant ne peut pas se calmer, car il est en train d'apprendre à réguler ses émotions. Cependant, votre enfant a besoin de vous pour modéliser la régulation émotionnelle, ce qui l'aide à apprendre à passer du trouble émotionnel au calme. Une fois que vous êtes plus calme, vous pouvez revoir ce qui vous a bouleversé avec votre enfant et améliorer les choses.

#### Intervenir de manière à ne pas aggraver les choses

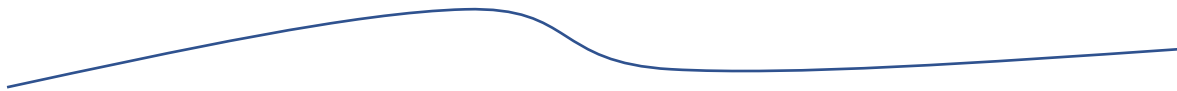
Si une tempête se prépare, votre intervention peut soit la calmer, soit la transformer en tornade. Lorsque nous sommes en mode « combat » et que nous ne pouvons pas courir, nous considérons généralement notre enfant comme un ennemi. Or, il n'est pas. C'est un humain immature, dépendant de vous, dont le mauvais comportement envoie un message SOS. Si vous devez intervenir immédiatement, faites ce que vous devez faire pour assurer la sécurité de tous. Plus tard, essayez de décoder le SOS derrière le « mauvais » comportement de votre enfant.

## Ne négligez pas vos sentiments

Vous ne pouvez pas aborder les problèmes de manière constructive au moment où vous êtes contrarié, mais vous pouvez certainement les résoudre si vous investissez un peu d'énergie à un autre moment. Si l'heure du coucher ou les devoirs sont difficiles, résolvez-les de front. Vous pouvez toujours faire quelque chose p récurrents. Si le problème récurrent est votre propre irritation constante, votre épuisement ou votre état de stress, vous vous devez de le résoudre en allant chercher du soutien.

## Soyez moins exigeant

Si votre principale responsabilité parentale est le bien-être et le bon développement de votre enfant, vous devez souvent vous retrouver dans un état d'énerverment insurmontable. Quand on est parent, surtout avec un enfant de moins de 6 ans, il ne faut pas mettre la barre trop haute. Ne soyez pas trop exigeant sur tout ce qui n'est pas essentiel et pensez à préserver votre équilibre familial.



## Les sorties en famille

### Sorties familiales : leur organisation et leurs bienfaits

Entre le travail, l'école et les obligations quotidiennes, parents et enfants ne passent pas beaucoup de temps ensemble dans la semaine.

Certains parents ont déjà pris l'habitude d'organiser des sorties en famille et cela depuis l'arrivée de leur premier enfant.

Mais si pour vous, prévoir et organiser des sorties familiales s'apparente plus à une corvée, voici quelques conseils pour vous motiver et vous aider à mieux vous préparer, car vous avez tout à y gagner !

### Comment choisir son activité ?

La réponse à cette question diffère d'une famille à l'autre car elle va dépendre des goûts de chacun.

Il y a également des contraintes à prendre en considération comme l'âge des enfants ou encore votre état de santé.

Randonnées, sorties vélo ou simples balades vous avez l'embarras du choix. Et si vous ne savez pas vers quelle activité vous tourner, n'hésitez pas à en essayer plusieurs. Autre solution pour trouver une activité familiale, faire découvrir votre passion à votre famille.

Quel budget ?

Là encore, difficile de donner une réponse précise à la question du budget. Certaines activités ne nécessitent pas d'équipement coûteux tandis que d'autres oui.

Si votre budget ne vous permet pas d'organiser certaines sorties familiales, optez pour la simplicité. Et si vous devez vous équiper, pensez à l'occasion. C'est un bon moyen de s'équiper à moindre coût.

Quels sont les effets des sorties familiales ?

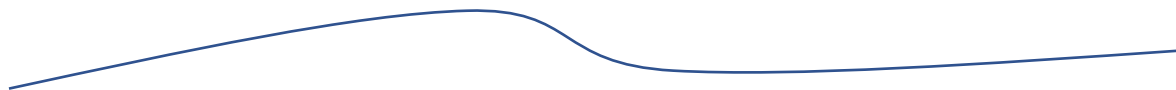
Quelle que soit l'activité que vous aurez choisie, les effets sont toujours bénéfiques.

Il faut admettre que passer du temps en compagnie d'autre procure toujours le plus grand bien. Mais quand il s'agit de le dépenser avec nos proches, c'est encore plus fascinant. De la même manière, les activités d'intérêt commun peuvent occasionner une certaine solidarité et une convivialité sans pareille aucune. Autrement dit, elles engendrent une véritable satisfaction et un bonheur complet que sûrement nous ne pouvons trouver ailleurs. Il est donc indispensable d'incorporer cet état d'esprit dans les habitudes de vie de chaque personne pour en tirer les nombreux avantages qui en découlent.

Être ensemble tout simplement

Parfois, une simple balade suffit amplement à se retrouver en famille. Il faut en effet garder à l'esprit que le but des sorties familiales est de partager un moment et de faciliter les échanges entre les parents et les enfants.

Alors, si vous ne trouvez pas une sortie familiale originale ou hors du commun, ne culpabilisez pas : le simple fait de dédier quelques heures à vos enfants est déjà très bénéfique et cela même si vous faites simplement le tour du quartier à pied !



Les Grands-Parents

Grands-parents, leur rôle et l'évolution de leur statut

Trop présents, trop envahissants ou au contraire pas assez disponibles, voire absents, les grands-parents ont parfois du mal à trouver leur place au sein de la famille.

La relation avec leurs enfants et petits-enfants doit trouver un certain équilibre qui n'est pas toujours facile à acquérir.

Il existe plusieurs facteurs qui agiront sur la relation petits-enfants/grands-parents : l'entente entre les parents et les grands-parents, la distance, l'âge, le caractère, ...

### Les nouveaux grands-parents

Les grands-parents d'aujourd'hui n'ont plus grand chose avoir avec ceux des générations précédentes, c'est le moins que l'on puisse dire ! Ils sont plus jeunes, plus actifs et plus dynamiques. Nous sommes souvent loin de l'image des grands-parents fans de tricot et de philatélie.

De nos jours, les grands-parents s'adonnent à des activités diverses pratiquées sur leur temps libre. Quand ils ne travaillent pas, ils partent en voyage, donnent du temps à une association ou encore pratique une activité sportive.

On note cependant, que même s'ils sont peut-être plus distants, ils n'en restent pas moins présents pour leurs enfants et petits-enfants.

### Le rôle des grands-parents

Les grands-parents possèdent une solide expérience et si cela leur permet de dispenser quelques conseils, ils ne doivent en aucun cas devenir des parents de substitution et ne doivent pas interférer dans l'éducation de leurs petits-enfants.

Les grands-parents étant déchargés de la responsabilité parentale, ils ont la possibilité d'avoir une relation plus détendue avec leurs petits-enfants. Le temps passé avec leurs petits enfants est bien souvent consacré à des activités éducatives ou non, à la transmission d'une passion, d'un loisir ou encore de connaissances.

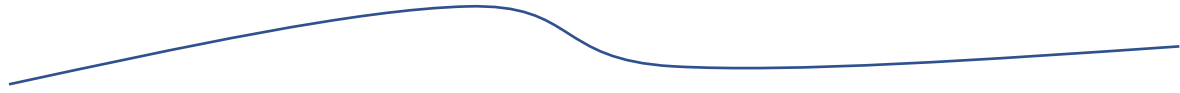
La relation grands-parents/petits enfants permet de tisser des liens privilégiés. En effet, cette relation dénuée de punitions et de réprimandes est propice au développement d'une relation basée sur la confiance et la complicité.

Il n'est d'ailleurs pas rare que les grands-parents deviennent des confidents pour leurs petits-enfants.

Le lien affectif prend tout son sens lorsqu'une situation familiale se complique notamment en cas de divorce ou de séparation. Les grands-parents deviennent alors un repère et permettent à l'enfant de s'évader de son quotidien parfois perturbé.

Enfin, les grands-parents sont la mémoire de la famille. Ils partagent leurs souvenirs, l'histoire de la famille, les photos mais aussi les recettes ou encore les photos. C'est un patrimoine affectif qu'ils transmettent à leurs petits-enfants. Découvrir son histoire familiale et ses racines permet à l'enfant de mieux appréhender sa place au sein d'un ensemble et de se construire en tant qu'individu.

En conclusion je dirais qu'il est important pour l'enfant, comme pour les parents, d'entretenir une entente bienveillante les uns envers les autres, encore plus dans le cas des familles recomposées mais c'est un autre sujet 😊 !



## Le Burn-Out Parental

Burn out parental, une pathologie bien réelle

On connaît depuis quelques années maintenant le burnout professionnel qui entraîne des arrêts maladie à répétition voire une démission.

Mais cette pathologie ne s'applique pas uniquement au monde du travail et peut aussi toucher les parents, c'est ce que l'on appelle le burnout parental.

C'est quoi le burn out parental ?

Le burnout parental, ou syndrome d'épuisement maternel (ou paternel !), se manifeste dans la sphère familiale en relation avec les enfants. Il est différent du baby blues et de la dépression post partum qui touchent plus particulièrement les mamans dans les mois qui suivent la naissance de bébé et dont les causes sont souvent hormonales. Le burnout parental peut survenir à n'importe quel moment de la parentalité.

À notre époque, les parents doivent être parfaits. La pression subie par leur entourage est si forte que cela les pousse bien souvent jusqu'à un état d'épuisement physique et psychique. D'un parent à l'autre les syndromes d'épuisement parental seront différents même si des symptômes sont communs.

Le burnout parental n'épargne personne, il touche aussi bien les mères ou pères au foyer comme les parents qui travaillent. Cependant, l'épuisement parental n'est pas une fatalité, l'important étant d'en prendre conscience pour agir en conséquence.

Les conséquences du burn out parental

Le burnout peut avoir des conséquences graves sur les parents, sur le couple et sur la relation parent-enfant. Il faut tout mettre en œuvre pour s'en sortir.

Les premiers à pâtir d'un burnout parental sont indéniablement les enfants. Le parent épuisé ne se contrôle plus, entre souvent dans une colère excessive pour des choses insignifiantes, peut avoir des mots violents voire des gestes inappropriés. C'est donc la violence qui prend le pas sur le dialogue.

Un burnout parental peut aussi avoir des conséquences sur la relation dans le couple. Incompréhension, disputes, tension et divorce sont quelques conséquences du burnout parental.

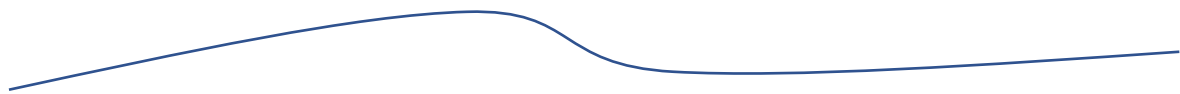
Enfin, un burnout parental peut également avoir des conséquences sur la santé des parents comme des addictions ou des problèmes de santé.

### Burn out familial, les 5 signes avant-coureurs

Voici les signes qui doivent vous alerter sur un éventuel burnout parental :

- Vous éprouvez une grande fatigue telle que le simple fait de penser à ce que vous devez faire avec les enfants vous épuise déjà.
- Vous vous dites que tout le monde y arrive sauf vous, vous pensez être un mauvais père ou une mauvaise mère.
- Vous rencontrez des troubles du sommeil.
- Vous avez perdu beaucoup de poids, ou pris beaucoup de poids.
- Vous vous isolez : vous n'appellez plus vos amis, vous refusez toute invitation, vous vous repliez sur vous-même.

Si vous vous reconnaissez dans l'un ou plusieurs de ces exemples, ne restez pas seul : parlez-en à votre entourage.



### Séparation, comment l'annoncer aux enfants ?

Annoncer à ses enfants que l'on va se séparer n'est pas une chose facile. C'est un événement qu'il faut bien préparer mais vous aurez également l'occasion de leur faire savoir que vous les aimez et de démontrer que, en tant que famille, vous allez répondre à leurs besoins et répondre à leurs questions.

## Discutez avec votre ancien partenaire avant de parler du divorce aux enfants

Pour le bien de vos enfants, mettez de côté la douleur et la colère que vous ressentez peut-être, afin de pouvoir prendre ensemble des décisions concernant les détails à communiquer à vos enfants. Si vous n'avez pas cette conversation, vous risquez de l'avoir devant vos enfants, ce qui ne serait pas juste pour eux. S'il est extrêmement difficile de vous parler, envisagez de faire appel aux services d'un médiateur ou d'un conseiller, ou invitez une personne en qui vous avez confiance et qui vous aidera à régler les détails.

## Soyez tous les deux présents au moment d'annoncer la séparation aux enfants

Cela envoie un message important à vos enfants : vous êtes tous deux capables de travailler ensemble pour leur bien. Il est important que les enfants entendent cette nouvelle directement de maman et papa.

## Gardez votre calme et évitez de blâmer

La manière dont vous présentez ces nouvelles à vos enfants influe en grande partie sur leur degré d'anxiété et sur le fait qu'ils anticipent un résultat positif pour eux-mêmes. Si la réunion tourne à la dispute, vos enfants seront beaucoup plus perturbés. Au lieu de cela, évitez de rejeter la « faute ». Dans la mesure du possible, essayez d'incorporer le mot « nous » lorsque vous expliquez les décisions qui ont été prises.

## Informez les enfants des changements à venir

Vos enfants voudront savoir où ils vont vivre, avec qui et ce qui va changer dans leur vie. Vous pouvez aider vos enfants à se préparer à ces changements en étant honnête sur ce que vous savez et ce que vous ne savez pas.

## Montrez votre amour inconditionnel

Vos enfants auront besoin de savoir que le divorce n'est pas de leur faute. Dites-leur spécifiquement que rien de ce qu'ils ont fait n'aurait pu causer – ni empêcher – ce qui se passe. Évitez de faire des promesses à long terme sur un avenir incertain. Restez plutôt sur ce que vous pouvez donner pour le moment présent et soyez généreux étant démonstratif.



## Laissez-les poser leurs questions

Très probablement, les enfants auront beaucoup de questions. Dans la mesure du possible, soyez honnête et clair dans vos réponses. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-leur. En outre, sachez que cette conversation se déroulera en plusieurs parties. Une fois que vous avez parlé aux enfants du divorce ou de la séparation, attendez-vous à revenir plusieurs fois sur le sujet à mesure que de nouvelles questions et préoccupations surgissent.

## Donnez-leur le temps de s'adapter

Vos enfants auront besoin de temps pour s'adapter à cette nouvelle. Il s'agit d'un énorme changement et il leur faudra un certain temps pour qu'ils réalisent. En attendant, soyez patient avec leurs besoins et faites l'effort d'être toujours présents dans leur vie.

### **Ce qu'il faut retenir :**

- Préparer l'annonce avec votre ancien partenaire sans les enfants,
- Vous et votre ancien partenaire devez être présents,
- Gardez votre calme,
- Soyez clair et honnête sur les changements qui concernent vos enfants,
- Rassurez-les et soyez démonstratif,
- Répondez à toutes leurs questions,
- Soyez patients et ouverts au dialogue.

---

## Famille monoparentale, comment rester un super-parent ?

Élever un enfant seul peut être stressant. Si vous êtes un parent célibataire en famille monoparentale, comprenez comment faire face à la pression, trouvez du soutien et encouragez votre enfant. Cet article fait suite à notre précédent sujet sur comment annoncer une séparation à ses enfants.

## On adopte des stratégies positives

L'éducation des enfants peut être difficile en toutes circonstances. Cependant, sans partenaire, les enjeux sont plus importants. En tant que parent célibataire, vous pourriez être seul responsable de tous les aspects de la garde d'enfants au quotidien.

Être un parent célibataire peut entraîner une augmentation de la pression, du stress et de la fatigue.

### **Nos conseils pour réduire le stress dans votre famille monoparentale :**

**Montrez votre amour.** N'oubliez pas de montrer votre amour inconditionnel et votre soutien à vos enfants. Réservez du temps chaque jour pour jouer, lire ou tout simplement vous asseoir avec votre enfant.

**Créez une routine.** La structure, telle que les repas et les heures de coucher, aide votre enfant à savoir à quoi s'attendre. Cela rythme son quotidien mais aussi le vôtre.

**Fixer des limites.** Expliquez les règles de la maison et les attentes de votre enfant – telles que parler avec respect – et respectez-les. Même si la séparation est une épreuve parfois douloureuse, ne cédez pas à tous les caprices de vos enfants.

**Ne culpabilisez pas.** Ne vous en prenez pas à vous-même et ne négligez pas votre enfant pour compenser cette monoparentalité.

**Prenez soin de vous.** Incluez l'activité physique dans votre routine quotidienne, mangez sainement et dormez suffisamment. Prévoyez du temps pour faire les activités que vous aimez seul ou avec des amis.

**Restez positif.** Soyez honnête avec votre enfant si vous traversez des moments difficiles, mais rappelez-lui que les choses iront mieux. Donnez à votre enfant un niveau de responsabilité adapté à son âge plutôt que de s'attendre à ce qu'il se comporte comme un « petit adulte ». Gardez votre sens de l'humour face aux défis quotidiens.

## Parlez à votre enfant de la séparation

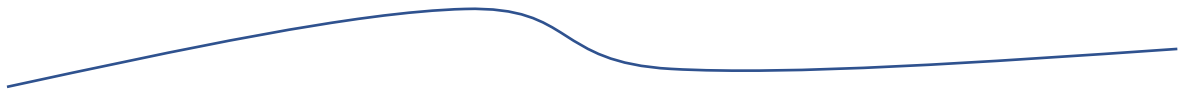
De nombreuses familles monoparentales sont le résultat d'un divorce ou d'une séparation. Si tel est le cas dans votre famille, parlez à votre enfant des changements auxquels vous êtes confrontés.

Écoutez les sentiments de votre enfant et essayez de répondre honnêtement à ses questions – en évitant les détails inutiles ou la négativité à propos de l'autre parent. Rappelez à votre enfant qu'il n'a rien fait pour provoquer le divorce ou la séparation et que vous l'aimerez toujours.

Être une super-maman ou un super-papa quand on est une famille monoparentale n'est pas une chose facile, surtout les premiers temps.

En prenant soin de vous vous serez plus disponible pour votre enfant et c'est l'essentiel. Enfin, pour que la séparation et la vie de famille monoparentale se déroulent bien, le dialogue et l'amour sont indispensables.

La vie de famille n'est pas un long fleuve tranquille ! Mais il suffit parfois d'adopter les bons gestes, les bonnes paroles, les bonnes attitudes pour radicalement transformer son quotidien.



## Le budget familial

### Comment bien gérer son budget familial ?

Qui ne s'est pas retrouvé le 20 du mois en se disant qu'il allait falloir se serrer la ceinture ? Découvrez comment inverser la tendance rapidement et en douceur !

Avec de bonnes habitudes, à la portée de tous, on peut éviter la « cata » des fins de mois ! Suivez nos conseils et vous verrez qu'il est facile de concilier « plaisir » et « petits prix » !

#### **« Ok je veux bien, mais comment dois-je m'y prendre ? »**

Avant toute chose, savoir ce qu'il ne faut pas faire !

Ne pas retirer top d'argent liquide en une seule fois. Même si cela part d'une bonne intention, il est difficile de mesurer les dépenses et les achats simultanément

Suivre ses comptes avec les tickets de soldes (à retirer sur les distributeurs). Attention danger ! Vous ne serez pas en mesure de vérifier l'état réel de votre compte au risque de vous retrouver à découvert

Faire son budget « au jugé ». Idem que dans le cas précédent, il sera difficile de savoir précisément où vous en êtes dans vos dépenses.

Par où commencer ?

Tout d'abord vous devez faire un état des lieux de vos revenus et de vos charges. Il est important que vous puissiez avoir du recul sur votre budget et connaître ce que l'on appelle le « reste à charge ».

Tenez un livre de compte ou mieux encore ! Family Event met à votre disposition un tableau pour apprendre à mieux gérer votre budget mensuel familial.

⇒ [Télécharger le tableau](#)

## « D'accord mais comment faire le point sur mes charges ? »

Tout d'abord il est important de définir quelles sont les dépenses qui impactent votre budget :

- Les charges fixes : loyer, eau, électricité, Internet/téléphone, impôt...
- Les charges courantes : courses, vêtements, abonnements divers...
- Les charges occasionnelles : loisirs en famille, sorties, cinéma, restaurant...
- Les imprévus : panne, accident, réparations...

Il sera difficile de limiter les dépenses sur les charges fixes et courantes, indispensable pour votre confort au quotidien. Par contre listez sur le dernier mois vos dépenses occasionnelles : sont-elles toutes indispensables ? Dans la mesure du possible essayez de limiter les distractions et les achats compulsif, même pour les enfants, le temps d'assainir votre budget.

### Comment optimiser mes dépenses ?

Adoptez nos 3 principes de bonne gestion et évitez une situation catastrophique. Ces conseils pour maintenir un compte sain sont simples et facile à suivre au jour le jour. Vous pouvez vous aider de notre tableau de gestion pour un suivi optimal :

1. Suivez bien votre budget : seule une connaissance précise de vos dépenses vous permettra d'avoir un compte bancaire positif
2. Conservez vos comptes créditeurs : principe du double compte pour jouer sur les découverts
3. Choisissez les moyens de paiements adéquats : par exemple ne faites pas de chèques si vous savez votre compte à découvert, les banques facturent en moyenne 50€ de frais de rejet ! Différez votre achat si cela est possible ou préférez un paiement en liquide.

Tous ces conseils peuvent vous aider à maintenir votre budget dans le vert et vous faire retrouver une position d'épargnant. N'hésitez pas à nous faire part de votre retour d'expérience dans les commentaires !

## Budget familial : astuces pour éviter les fins de mois difficiles

Fins de mois difficiles, un mal qui touche de nombreuses familles :

Si vous aussi vous avez du mal à boucler les fins de mois sachez que vous n'êtes pas seul dans ce cas. Près d'un français sur deux affirme être à découvert au moins une fois par an, un sur cinq l'est tous les mois.

Entre les charges liées au logement, à l'énergie, à la scolarité ou encore aux activités sportives des enfants, les dépenses des ménages sont parfois plus élevées que les rentrées d'argent.

Alors certes être à découvert n'a rien de dramatique à condition que cette situation ne perdure pas. Il est important de réagir et de ne pas laisser les choses s'aggraver et pour cela des solutions existent non seulement pour surmonter une fin de mois difficile et pour éviter que cela ne se reproduise.

Une situation qui pousse à l'endettement :

Pour faire face à une fin de mois difficile, de nombreux foyers passent par l'emprunt. Sollicitation de la famille, banque ou organisme de crédit, pour plus de la moitié des français qui empruntent de l'argent, le crédit est perçu comme une bouffée d'oxygène ou un réel soulagement.

Cependant, si emprunter de l'argent peut être une solution pour financer un projet ou pour faire face à un imprévu important ce n'est pas toujours la meilleure solution pour surmonter un manque d'argent en fin de mois.

Nos astuces pour éviter les fins de mois difficiles :

**Identifier les causes** : il est important de localiser la source du problème pour trouver une solution. Passez en revue vos dépenses en essayant de les classer par catégories (courses, loisirs, santé, cadeaux, etc.), pour identifier la source de dépense la plus coûteuse.

**Revoir ses priorités** : une fois les causes détectées, il est important de revoir les postes de dépense. Prioriser vos dépenses va vous permettre de reporter celles qui ne sont pas indispensables.

**Faites vous-même** : faire les choses soi-même c'est l'occasion de faire des économies tout en prenant du bon temps seul ou avec vos enfants. Cuisinez des petits plats maison plutôt que d'acheter des plats préparés, faites vous-même vos yaourts ou votre pain par exemple. Apprenez à cuisiner les restes également.

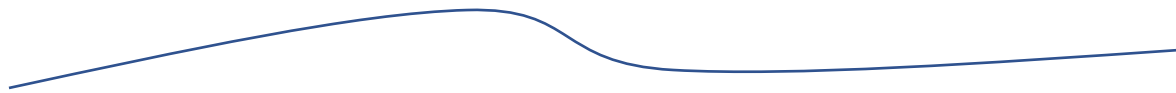
**Tenir ses comptes** : faire ses comptes et suivre le cours de ses dépenses est un bon moyen d'éviter les fins de mois difficiles. Notez toutes vos dépenses et vos recettes, intégrez vos revenus et déduisez

tout ce que vous avez à régler pendant le mois. De cette façon, il est plus facile d'avoir une vue d'ensemble et de prévoir les dépenses à venir. Family Event met à votre disposition un tableau pour apprendre à mieux gérer votre budget mensuel familial.

⇒ [Télécharger le tableau](#)

De nombreuses banques proposent également le suivi depuis l'espace client de votre compte alors profitez-en !

Mise bout à bout toutes ces petites astuces appliquées au quotidien vous aideront à garder le bon cap et à maintenir votre compte à flot. Il n'y a pas de façon idéale pour apprendre à bien gérer son budget familial, seul un suivi sérieux et régulier vous permettra d'y parvenir.



## En conclusion

Ce guide n'est que le reflet de notre quotidien, de votre quotidien ! Comme nous l'avons évoqué en introduction, les aides et les conseils recensés ici n'ont pas vocation à devenir votre référence dans tout ce que vous entreprendrez, mais bien vous servir quand vous en avez besoin.

Nous espérons simplement que vous aurez trouvé dans ces lignes ce que vous étiez venu y chercher (et même plus ☺), mais surtout vous aider à vous sentir plus serein dans votre « métier » de parent au quotidien.

Si ce livre électronique vous a plu, n'hésitez à le faire savoir sur [notre page Facebook](#) et sur [notre compte Instagram](#) !

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez [consulter notre blog](#) et si vous cherchez à rencontrer des personnes près de chez vous qui pourraient être dans la même situation que vous, rendez-vous sur le site [www.family-event.fr](http://www.family-event.fr).