

Denaye Barahona Ph. D.

# LA SIMPLICITÉ FAMILIALE

Le secret pour vivre heureux avec moins



TRÉCARRÉ 

# **LA SIMPLICITÉ FAMILIALE**

## SOMMAIRE

06	EMBRASSEZ LE MINIMALISME
08	Lettre à mes lecteurs
10	Être parents: qu'est-ce que revenir à l'essentiel?
19	Revoir ses ambitions
22	À la découverte du minimalisme
28	Manifeste de la simplicité
32	L'AMÉNAGEMENT DE LA MAISON FAMILIALE
34	Par où commencer?
38	Choisir ses meubles et ses accessoires en fonction des enfants
54	Une collection capsule pour les vêtements
62	Comment réduire le nombre de jouets?
76	Comment simplifier le temps des repas?





94      UNE APPROCHE SIMPLE DE LA PARENTALITÉ

96      Adopter la philosophie du minimalisme

100     Moins de peur

116     Moins de hâte

128     Moins de divertissements

146     Moins d'intervention

164     Moins de possessions matérielles

182     Remerciements

184     Notes de fin d'ouvrage

185     Ressources

186     Index

190     À propos de l'auteure, de la photographe et de l'illustratrice



INTRODUCTION

EMBRASSEZ

LE

MINIMALISME

# LETTRE À MES LECTEURS

*Chers amis,*

## **Comme la plupart des parents, j'avais les meilleures intentions du monde.**

Quand je suis tombée enceinte de mon premier enfant, j'étais sûre d'une chose : je voulais décrocher la lune pour mes enfants. Chaque génération souhaite naturellement donner à ses enfants plus que ce qu'elle-même a reçu. J'en voulais plus pour mes petits.

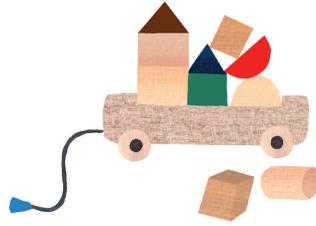
Plus d'amour. Plus de protection. Plus de jouets. Plus de possibilités.

Plus, plus et toujours plus. Je voulais tout faire, endosser tous les rôles pour ma famille. Durant cette première grossesse, ce désir d'abondance était porté par l'amour.

Après la naissance de mon premier enfant, j'ai senti un changement dramatique : très vite, ce désir s'est trouvé alimenté par la crainte. Et parfois la crainte et l'amour se mélangent au point de devenir inextricables. Je me suis mise à me poser des questions... Si je ne joue pas assez avec mes enfants, est-ce qu'ils seront malheureux ? Si je ne reste pas à proximité d'eux quand ils jouent à l'aire de jeux, est-ce qu'ils vont tomber ? Si je ne leur donne pas de la nourriture bio, est-ce que leur cerveau en pâtira ?

Toutes ces craintes (dissimulées sous le vernis de l'amour) ont vite sapé mon énergie. Essayer d'être la meilleure et de tout faire pour mes enfants m'épuisait ! J'avais envie d'en donner plus à mes enfants et au final j'étais de moins en moins...

Moins en forme, moins heureuse, moins sereine.



Aujourd'hui les familles ont une vie bousculée, bruyante, surchargée. J'en ai fait l'expérience dans ma vie personnelle, mais aussi professionnelle. Je suis titulaire d'un doctorat sur le développement de l'enfant, avec une spécialisation en bien-être familial. Je travaille avec des familles pour retrouver la sérénité au milieu du vacarme. Ce travail est très gratifiant et les objectifs sont concrets. Et vous aussi vous êtes capables de trouver la simplicité et la joie dans votre famille.

Ce livre est basé sur ma propre histoire pour trouver la simplicité dans ma famille. Invariablement, votre histoire sera un peu différente, mais tout aussi belle et importante. Mais je dois vous mettre en garde (car je sais que vous aussi, vous avez les meilleures intentions du monde). Ne transformez pas ce livre en *checklist*, dans l'idée d'adhérer à un certain style de vie. *Vous valez mieux que ça !* Les individus sont trop extraordinaires et singuliers pour entrer dans des cases ou pour appliquer à la lettre une philosophie éducative mise au point par des experts.

À la place, je souhaite que les mots de ce livre vous inspirent et vous donnent espoir. Utilisez mon témoignage comme un outil pour vous aider dans votre odyssée personnelle, pas comme une Bible. Je pense que ce livre parlera à beaucoup de personnes, et vous y trouverez des méthodes importantes, mais je vous invite aussi à laisser de côté ce qui ne convient pas à votre famille. Mon but est de vous aider à viser la simplicité et le bonheur, mais aussi de vous autoriser à écrire votre propre histoire. Celle qui vous convient parfaitement.

*Chaleureusement*  
(et avec les meilleures intentions du monde),

P.-S. : Si vous voulez approfondir votre compréhension de ce processus, je vous invite vivement à rejoindre la communauté *Simple Families*, ou à suivre un de nos programmes en ligne.

# ÊTRE PARENTS : QU'EST-CE QUE REVENIR À L'ESSENTIEL ?

Le lundi matin était arrivé bien trop vite. Malgré le week-end, je ne me sentais pas reposée. Nous avons pris part à deux anniversaires, étions allés au zoo et avons encore fait des courses. Ce genre de week-ends était une véritable course contre la montre. En plus de toute cette agitation, j'avais bu trop de verres de Pinot noir dans l'espoir de relâcher la pression d'avoir essayé de concilier maternité, et vie personnelle pendant toute la semaine. Voilà comment j'en étais arrivée là, à Starbucks, pour m'envoyer en vitesse un remontant.

Encombrée par un siège auto gigantesque contenant un bébé tout aussi gigantesque, j'essayais de ne pas heurter les autres clients fatigués qui me précédaient dans la queue. En parcourant les lieux du regard, je repérai rapidement mon amie Eden, une maman comme moi.

Eden était affublée du même attirail de puériculture encombrant et des mêmes yeux fatigués que moi.

« Salut, comment s'est passé le week-end ? », me demanda-t-elle.

Comme souvent, je lui répondis : « Pas le temps de souffler, je suis crevée. »

« Ouais, je vois ce que tu veux dire. J'ai déjà envie d'une sieste », renchérit-elle, compatissante.

Nous nous étions rencontrées lors d'un goûter de bébés et nous nous étions tout de suite bien entendues. Elle était calme, intelligente et sa maison en désordre pouvait rivaliser avec la mienne. Cela faisait à peine neuf mois que nous étions mères et déjà nous avions pleinement adopté l'attitude « débordée » qui prévaut dans les familles actuelles.

À mesure que nos bambins grandissaient, nous nous sommes rapprochées. Sa fille s'est mise à marcher. Pas mon fils. Les mois passaient et j'attendais fébrilement qu'il franchisse cette grande étape.

Pour juguler mon anxiété, je faisais tout ce qu'une mère peut faire.

Je lui achetais tout ce qu'il faut. C'est-à-dire trois types différents de trotteurs et cinq paires de chaussures (à semelle dure, à semelle souple, montantes, basses, et des chaussons en cuir).

Je prenais tous les rendez-vous nécessaires. J'ai consulté six professionnels différents : deux pédiatres, un physiothérapeute, deux ergothérapeutes et un podologue. Tous levèrent les yeux au ciel et me suggérèrent de « lui laisser le temps ».

Alors je me suis tournée vers Eden et je lui ai posé une question touchante : « Est-ce que parfois ça ne t'inquiète pas de trop t'inquiéter ? »

Je me la posais aussi à moi-même et je ne me souviens plus de sa réponse. Mais peu importe, car en exprimant mon interrogation tout haut, j'ai eu toutes les réponses dont j'avais besoin.

En tant que jeune mère, j'étais aveuglée par toutes les craintes tapies au fond de l'amour maternel. J'étais aveuglée par le fait que les bonnes intentions peuvent se muer en pression, stress, accablement et accumulation de choses.

Mon fils a fini par marcher, tardivement. Et le jour où il a fait ses premiers pas, je ne me suis pas autorisée à savourer cette étape. À la place, mon esprit cavalait déjà.

« Bon, et maintenant, quand est-ce qu'il va apprendre à sauter ? »

Mais à cet instant, je me suis rendu compte que j'étais prise dans cette course contre la montre qu'est la vie et que j'entraînais mon premier enfant avec moi.

C'est ce jour-là que j'ai décidé de dire « STOP ». J'ai décidé que l'âge auquel il marchait, courait, sautait ou lisait son premier livre n'avait plus d'importance.

### **J'ai quitté la course, avec mon bébé et notre famille en devenir.**

Être parents dans le monde d'aujourd'hui est laborieux. La vie de famille est encombrée d'une pléthore de choses qu'on doit faire ou qu'on doit avoir. On ressent la pression d'en faire toujours plus, d'avoir toujours plus, de travailler plus, de réussir plus. Et les enfants sont devenus un baromètre de notre réussite personnelle.

Ce baromètre est de plus devenu public par le biais des réseaux sociaux. Combien de « j'aime » pour la vidéo du spectacle de danse de ma fille ? Est-ce que mon fils a obtenu de meilleures notes que le fils de ma copine ce trimestre ?

Cette évaluation constante et la vie de famille surchargée ont un coût dramatique : *le bien-être de nos enfants*.

En tant que parents, nous avons tous globalement les mêmes objectifs. Nous nous efforçons d'élever des enfants heureux, en bonne santé et couronnés de succès.

Mais quelle contradiction dans la manière dont nous nous y prenons pour atteindre ce but ! Nous voulons tout faire, tout donner à nos enfants, mais nous finissons par les étouffer. Nous tentons de gérer leur vie dans ses moindres détails. La vie de famille devient compliquée quand nous mettons en œuvre de grands efforts pour protéger nos enfants de toutes les douleurs physiques et émotionnelles du quotidien, ce qui a pour résultat de nous laisser *complètement stressés*.

Voir ses enfants faire l'expérience de la douleur et de l'échec est un crève-cœur pour tout parent. Et nous sommes prêts à tout pour nous protéger de cette souffrance. Donc nous trimballons des sacs remplis d'encas pour qu'ils n'aient pas faim. Nous couvrons les coins des meubles pour éviter les bleus et les bosses. Nous inscrivons nos enfants à des stages de foot pour « qu'ils prennent une longueur d'avance ». Nous leur achetons des gadgets et des jouets populaires pour obtenir plus de sourires et qu'ils n'envient pas leurs copains. Nous faisons ceci et cela, toujours plus.



Alors quel est le verdict ? Est-ce que surprotéger sa progéniture donne des enfants heureux, en bonne santé et couronnés de succès ?

Pas vraiment. Passons en revue ces objectifs.

## HEUREUX

Surprotéger conduit à... (sans surprise) un sentiment d'étouffement. Quand nous achetons tout et faisons tout, nos enfants ne s'en trouvent pas plus heureux. Au contraire, des études ont démontré que les enfants jouent mieux quand ils ont peu de jouets, et qu'ils sont plus vite autonomes si on les laisse faire par eux-mêmes. Alors à quoi mène un trop grand zèle parental ?

### **Au burn-out.**

Les enfants sont des miroirs qui reflètent fidèlement les émotions et sentiments de leurs parents. Et comme les parents d'aujourd'hui sont stressés et débordés, les enfants souffrent des mêmes troubles.

Parfois nous pensons réussir à cacher notre mal-être à nos enfants. C'est illusoire, ces petites personnes intuitives nous décryptent comme un livre d'images. La science a prouvé que nos enfants parviennent à sentir nos sentiments et frustrations dès les premiers mois de leur vie. C'est le phénomène de « référence sociale », et cette capacité s'acquiert dès la petite enfance.

Le stress et l'anxiété sont donc devenus aussi des maladies infantiles. Quand la vie de famille est infectée par le stress, le désordre et le syndrome de débordement chronique, les cas de dépression augmentent. Élever des enfants dans un environnement encombré et stressant leur fait courir le risque de connaître des problèmes de santé mentale, sur le moment ou plus tard dans leur vie.

## EN BONNE SANTÉ

La santé et le développement des enfants débordés sont en péril. Un niveau de stress élevé dans l'enfance est en corrélation directe avec divers impacts sur la santé physique et l'apparition de maladies chroniques au cours de la vie.



Les risques à long terme sur la santé sont évidents, mais le fait d'être débordé a aussi un impact direct sur les apports nutritionnels. Nous savons que dans les familles où les emplois du temps sont très serrés, les repas à la maison tous ensemble sont rares et cela se traduit par la consommation d'une nourriture de piètre qualité. Quand on passe son temps à courir entre l'entraînement de foot, le cours de danse et de musique, on n'a guère le loisir de mitonner de bons petits plats.

Les enfants qui sont occupés tout le temps jouent moins et dorment moins. Vous vous dites peut-être qu'ils se dépensent bien en allant au base-ball ? En fait, on se rend compte qu'ils font moins d'exercice lors d'activités structurées que lorsqu'ils jouent librement. Pourtant nous savons que les jeux libres n'ont plus la cote – la faute à « pas le temps »<sup>13</sup>.

Ces enfants dorment également moins, alors que le sommeil est vital au bien-être et au bon développement des enfants. Un enfant en pleine croissance a besoin de beaucoup de sommeil toutes les nuits. Mais les obligations et engagements sans cesse plus nombreux au sein des familles portent préjudice à la quantité et à la qualité de leur sommeil.

## COURONNÉS DE SUCCÈS

Nous voulons que nos enfants réussissent à l'école, fassent de bonnes études et aient une brillante carrière. C'est pourquoi les parents poussent souvent leurs enfants à faire des choix d'orientation pour lesquels ils ne sont pas prêts. Des études montrent que les enfants qui commencent trop tôt leur parcours scolaire ont plus de problèmes de concentration et d'hyperactivité.

Ce phénomène se retrouve à toutes les étapes de l'enfance. L'importance du jeu est mise de côté. On pousse les enfants à savoir compter et à connaître l'alphabet avant même que leur cerveau soit prêt. Il existe même des applications pour que les bébés acquièrent ces connaissances avant leur entrée à l'école ! Naturellement, les petits résistent et ne découvrent pas le plaisir d'apprendre comme ils devraient en faire l'expérience dans leurs premières années. Quand ils se retrouvent dans un contexte scolaire plus cadré, cela peut conduire à de grosses difficultés et résistances<sup>9</sup>.

Et si nous faisons comme tous ces professionnels me l'avaient conseillé à l'époque de mes premiers pas en tant que mère ?

*Et si nous leur offrions simplement de prendre le temps ?*

La pression et le stress entravent le succès, mais l'encombrement aussi. Nous savons que les enfants ont plus de mal à être attentifs et à apprendre dans un environnement désordonné. Les distractions et le désordre empêchent les enfants de se concentrer et sont liés à des résultats plus faibles en classe. La dépression, l'anxiété et la baisse d'estime de soi sont associées au stress, qui peut empêcher les enfants de se réaliser pleinement dans le milieu scolaire comme dans leur future carrière<sup>16</sup>.

*Attendez un peu !* Au départ, on voulait des enfants heureux, en bonne santé et couronnés de succès, non ?

*Comment atterrissons-nous si loin de ces objectifs bien intentionnés ?*

*Comment se remettre sur les bons rails ?*

Ma réponse : par une éducation basée sur la simplicité et le bonheur.



# REVOIR SES AMBITIONS ET FAIRE LE DEUIL DE LA PERFECTION

J'aimerais vous présenter June. C'est la mère parfaite. Elle a quatre enfants. Chaque jour, elle commence sa journée avant le lever du soleil par une heure de yoga, de méditation et d'écriture dans son journal. C'est une mère qui traverse la vie avec sérénité, sans jamais se départir de son sourire, et qui parvient à trouver le juste équilibre entre sa famille et sa carrière, car elle travaille à domicile, en tant que chef d'entreprise d'une affaire florissante. Elle adore son travail et connaît un joli succès dans ce domaine.

L'intérieur de June est impeccable et elle a toujours des biscuits faits maison à offrir à des visiteurs surprise (qu'elle accueille à bras ouverts, dans sa maison bien rangée). Elle part régulièrement en week-end avec son mari, ou avec ses amies, avec qui elle entretient des relations chaleureuses et enrichissantes.

Le travail de June lui donne une ouverture sur le monde : elle a des réunions de travail et des coups de téléphone dans la journée. Heureusement, ses enfants sont capables de jouer seuls pendant des heures, donc ils ne la dérangent pas quand elle travaille.

Chaque jour elle lit des dizaines de livres à chacun de ses enfants, car elle trouve important d'accorder son attention à chacun individuellement. Mais elle les entraîne aussi dans des activités collaboratives, comme faire pousser des légumes bio dans la petite ferme écologique qu'ils ont derrière la maison.

Les enfants de June sont bien élevés. Au restaurant, ils restent sagement assis et finissent leur assiette. Mais ils savent aussi se lâcher et s'amuser quand c'est le moment (tout comme June). Tous les quatre dorment bien la nuit, mangent des légumes sans rechigner et sont propres (même le bébé).

## **June vous paraît formidable, non ? Vous voulez connaître tous ses secrets ?**

June est un personnage de fiction. Une telle femme n'existe pas sur la planète Terre. Les idéaux qu'elle représente sont irréalistes. Pourtant, aux quatre coins du monde, les femmes s'efforcent d'atteindre ce niveau de perfection : une vie équilibrée et sans défauts.

Si June était humaine, elle devrait écrire ce livre. Mais puisqu'on ne l'a pas en stock, c'est moi qui suis aux commandes ! Je suis une vraie maman humaine, et en tant que telle, il faut que je vous dise : *donnez-vous la permission d'être imparfaite.*

Je vous invite à être une mère qui pleure, qui s'énerve, qui flanque une pizza surgelée au four quand la journée a été dure. Soyez des mères du monde réel, avec des enfants imparfaits. Il y en aura toujours un pour mouiller son lit, pour jeter ses légumes par terre, et non, non, il est peu probable que vous parveniez à avoir une conversation téléphonique ininterrompue pendant les vingt prochaines années – au moins.

## **Faites votre boulot de maman de votre mieux, mais faites le deuil de June.**

Si vous essayez d'être comme June, vous échouerez continuellement. Au lieu de poursuivre un idéal impossible, choisissez la vie simple et l'amour immense. Soyez au meilleur de vous-même, mais surtout, soyez *VOUS*.

# À LA DÉCOUVERTE DU MINIMALISME

Je n'ai rien vu venir. Je ne me doutais pas qu'en vidant un placard, j'allais révolutionner ma vie. J'ai rempli deux énormes sacs poubelle avec l'intégralité de ma garde-robe, avant de les jeter devant la maison. Puis j'ai posté un message sur Facebook qui disait :

« Les amis, si quelqu'un veut récupérer toute ma garde-robe, venez vous servir ! Elle se trouve devant le perron. »

Ils ont peut-être cru que j'avais jeté ma raison avec, mais c'était tout le contraire. Sur le moment, je l'ignorais, mais quand j'ai mis ces sacs dehors, j'ai aussi éteint l'incendie qui me dévorait.

J'ai commencé à vivre plus lentement. Certains trouvent que c'est de la paresse. Ce n'est pas le cas. Vivre simplement est un mécanisme de protection contre les maladies physiques et mentales, et les problèmes financiers qui vont de pair avec le stress et le trop-plein d'activités.

Pendant trop longtemps, j'étais restée le pied au plancher. Il était temps, pour moi comme pour ma famille, de freiner et de sortir de la course. Ce livre raconte comment j'ai fait.

## J'AI ARRÊTÉ D'ACHETER

Vider mon placard a tout changé. Tout d'abord, ma vision des espaces vides et blancs a changé. Un espace blanc, c'est soit une étendue physique, soit un espace mental, soit un laps de temps qui est disponible et inoccupé. Un espace blanc dans votre salon, vous trouvez peut-être que c'est comme une étagère vide. Un blanc dans le calendrier, cela vous donnera l'impression d'un week-end où rien n'est prévu.

Maintenant j'accueille avec joie les blancs dans ma maison, sur mon calendrier et surtout dans mon esprit. Cela a modifié ma façon de consommer. Je ne fais plus d'achats impulsifs, je m'applique à acheter uniquement après réflexion, en étudiant mes besoins.

Finie la peur de manquer. Ne pas TOUT avoir est une *bonne chose*.

Quand j'ai déposé ces énormes sacs devant ma porte, une petite partie de moi se sentait coupable. Parce que je savais que j'allais découvrir quelque chose. C'était un nouveau départ. Pour une vie nouvelle, allégée. Me défaire de ces sacs remplis de pulls en solde et de « super affaires dégriffées » me donnait l'impression de transmettre un flambeau que je ne voulais pas entretenir.

À la place, je voulais partager le sentiment de liberté qui grandissait en moi, comme si on m'enlevait un grand poids des épaules. C'est pourquoi je suis ravie de m'ouvrir à vous.

## J'AI ARRÊTÉ DE ME PRESSER

Depuis trop longtemps le poids sur mes épaules était accablant. Depuis des années, je trimballais une charge physique et mentale qui était devenue intolérable. Je passais mes journées à courir d'une obligation à une autre. Je passais mes nuits à me tourner et me retourner, élaborant des *to do list* dans mon esprit pour recommencer le lendemain.

J'ai passé mes premières années en tant que mère à me presser, à houspiller mes proches et à stresser. Jusqu'au jour où je me suis rendu compte que vivre comme si j'avais le feu aux trousses finissait par me consumer.

Cela m'amène à un nouveau changement auquel je ne m'attendais pas : mon placard était vide, et mon calendrier tout autant, mais étrangement, ce vide m'apportait un sentiment de plénitude.

## J'AI ARRÊTÉ DE TOUT SURVEILLER

J'ai aussi éteint l'incendie dans la vie de mes enfants. J'ai cessé de baser mon éducation sur la peur, de considérer que mon rôle de mère était de les maintenir en vie. Je voulais leur donner plus que ça. Je les ai laissés explorer



un peu plus loin, grimper plus haut, crier plus fort. Je les ai laissés apprendre à trouver eux-mêmes leurs limites.

Mes enfants apprennent à tomber, même si ce n'est pas toujours joli-joli. Mon boulot, c'est de faire des bisous magiques sur les bobos, pas de les leur éviter. J'ai sorti mon bambin de treize mois de son berceau pour qu'il fasse l'expérience de la liberté sans surveillance dans un lit, dans l'espace sûr de sa chambre. J'ai trouvé qu'un harnais cinq points sur une chaise haute était un peu exagéré : c'est juste pour faire manger mon bébé, pas pour l'emmener sur des montagnes russes.

Mes enfants se débrouillent sur le plan social et physique, et je m'assure que mon attitude et mes actions transmettent ma confiance en leurs capacités. Même si la résolution de conflits entre un enfant de deux ans et un de quatre est un peu brouillonne et chaotique, c'est leur propre chaos. Du moment que je sais qu'ils ne sont pas en danger, je les laisse régler leurs embrouilles.

Ma vie est imparfaite, mais elle est calme, saine et heureuse. Ma famille vit dans la simplicité et nous n'avons jamais regretté ce choix.





## **Libérez-vous des pressions de la « parentalité parfaite » et découvrez des moyens pour faire plus avec moins !**

La simplicité familiale est une approche originale qui intéresse de plus en plus de parents qui veulent ralentir leur rythme. Denaye Barahona Ph. D. propose dans ce livre des idées pratiques et des conseils utiles pour aider votre clan à s'épanouir différemment.

Cette quête d'équilibre passe par la planification de repas plus faciles, le plaisir de se retrouver autour de la table, le magasinage conscient, la réduction des déchets, le désencombrement et la possibilité d'opter pour une discipline positive.

Les enfants sont imaginatifs et curieux. C'est en leur laissant de l'espace et de la liberté plutôt que du matériel qu'ils peuvent mieux se réaliser. Et cette approche naturelle n'est pas bonne seulement pour eux, elle l'est aussi pour les parents. Une fois que nous nous affranchissons de la pression de la perfection, nous sommes tous en mesure d'embrasser une vie familiale simplifiée et plus saine.

[www.simplefamilies.com](http://www.simplefamilies.com)

Groupe  
**Livre**  
QUEBECOR

ISBN : 978-2-89568-784-9



9 782895 687849