

# Six façons simples de gérer les parents qui jugent

Vous avez l'impression d'être victime de mom shaming ou d'être jugée en tant que mère ? C'est difficile d'être une jeune maman, encore plus si vous vous sentez visée par les critiques des autres parents. Voici comment vous en sortir avec les parents, les membres de votre famille et les amis qui vous jugent, tout en vous assurant de montrer davantage de compassion et de ne pas juger les autres mères.

## 1. **Leur avez-vous demandé leur avis ?**

Si vous ne l'avez pas fait, alors vous pouvez poliment les faire taire. Vous pouvez décourager les conseils indésirables sur les bébés en expliquant ce que vous faites pour votre nouveau-né et en insistant sur le fait que vous souhaitez simplement être soutenue plutôt que de recevoir des opinions. [Vous trouverez ici des conseils sur la manière de traiter les questions non désirées relatives à l'allaitement maternel](#) [1].

## 2. **Ne posez pas des questions sur les bébés à n'importe qui**

Cependant, si vous avez demandé un conseil et que vous n'aimez pas la réponse, vous ne pouvez pas reprocher à votre interlocuteur d'avoir répondu. Réfléchissez bien aux personnes auxquelles vous posez certaines questions sur les bébés. Par exemple, si vous avez besoin d'un conseil sur l'allaitement, votre amie proche qui a allaité serait une meilleure option que votre sœur qui a opté pour le biberon.

## 3. **Ayez confiance en votre intuition de mère**

Suivez votre instinct et demandez à votre médecin traitant de vous prodiguer les conseils si vous avez des doutes. Cela peut être particulièrement utile si vous estimez que les conseils d'un membre de votre famille sont démodés ou dépassés. Utilisez les recommandations de votre médecin pour mettre fin à toute opinion non désirée. Dites : "Eh bien, en fait, j'ai vérifié avec mon médecin et il m'a déconseillé de faire ça".

4.

#### **Interprétez-vous leurs conseils sur les bébés de la mauvaise manière ?**

C'est tout à fait possible si vous communiquez par SMS, sur des forums en ligne ou par le biais des messageries des réseaux sociaux. En l'absence de langage corporel, d'inflexion et d'intonation, les messages peuvent facilement être mal compris – vous pourriez attribuer un sens à une opinion alors qu'elle indiquait autre chose. Si vous n'êtes pas sûre, demandez des précisions à la personne concernée. En cas de doute, mettez la conversation de côté et confirmez vos impressions par une discussion en face à face.

5.

#### **Le mom shaming est-il répandu ?**

Parfois, il ne s'agit pas d'un problème de compréhension – le mom shaming est très répandu en ligne et cela peut être très difficile à vivre quand on en est victime. Que la râleuse qui se cache derrière son clavier se sente mal vis-à-vis de ses propres décisions parentales, qu'elle éprouve de la jalousie, de la colère ou de la frustration, ce genre de propos est méchant et inutile. Si vous êtes victime de mom shaming sur Internet, ne répondez pas. Supprimez votre message pour empêcher quiconque de se greffer à la conversation et essayez de ne plus lire les commentaires. Même si c'est difficile, relativisez ces commentaires. Ce sont eux qui ont un problème, pas vous.

6.

#### **Jugez-vous les autres parents ?**

Enfin, prenez un peu de recul et demandez-vous si vous-même portez des jugements. Si c'est le cas, c'est le moment d'arrêter de juger les autres mères ou pères. Nous essayons tous de faire de notre mieux et nous prenons tous soin de nos bébés de manière légèrement différente. Il est beaucoup plus sain de soutenir les autres parents, qu'il s'agisse de membres de votre famille, d'amis ou de nouveaux membres de votre groupe de mères.

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ch/fr/0-6-mois/mom-shaming>

#### **Liens**

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/node/362078>