

Ferland, F. (2009). *Simplifier sa vie de parent*. Montréal : CHU Sainte-Justine

Andrée Quiviger

Volume 39, Number 1, 2010

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1096858ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1096858ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Quiviger, A. (2010). Review of [Ferland, F. (2009). *Simplifier sa vie de parent*. Montréal : CHU Sainte-Justine]. *Revue de psychoéducation*, 39(1), 109–109. <https://doi.org/10.7202/1096858ar>

- **Ferland, F. (2009). *Simplifier sa vie de parent*. Montréal : CHU Sainte-Justine.**

Francine Ferland, par le biais des Éditions du CHU Sainte-Justine, revient à ses lecteurs avec un tout petit livre genre «Questions/Réponses» qui aligne sur un papier de qualité des conseils très concrets pour simplifier la vie parentale. La suite d'une série de situations quotidiennes se trouvent ici observées, commentées, et les problèmes inhérents solutionnés d'une manière ou d'une autre. Le tout est parsemé de citations pertinentes et de photos cependant peu originales qui ne permettent pas de continuer, d'illuminer ou de dépasser le texte, ce que, idéalement, vise l'illustration.

Tout parent est susceptible de reconnaître ici et là ses moments de stress, ses questionnements fondamentaux et les embourbements de la vie mouvementée des familles contemporaines. Le traitement se veut à la portée de tous et il sera peu de lecteurs qui pourront en effet éviter de réfléchir à leur rapport au temps et à la saine gestion de celui-ci.

J'ai particulièrement apprécié l'importance accordée en filigrane à la hiérarchie des valeurs qu'il importe d'établir pour trancher les meilleurs choix en faveur d'un heureux climat familial, de la poursuite du développement personnel et de la disponibilité aux enfants. Mine de rien, le lecteur est appelé à distinguer le permanent du provisoire, les besoins du désir et à mesurer la distance qui sépare parfois les intérêts personnels de ceux des enfants. Tout cela parle des vertus zen que sont la tolérance et la présence au présent.

Plusieurs des moyens proposés pour décompresser, économiser le temps, prévenir la contagion des humeurs dévastatrices sont parfaitement judicieux et touchent aussi bien le rangement dans les armoires, les postures favorables que la culture d'un regard ouvert. Si l'approche se révèle résolument pragmatique, elle ne manque pas pour autant de profondeur.

La structure du texte, fondée sur une suite de questions/réponses, invite à une lecture non linéaire, ce qui se trouve en cohérence avec les messages fondamentaux qui préconisent l'attention à ce qui détourne des tracas intérieurs.

L'écriture de Francine Ferland n'a rien perdu de la clarté ni de la fluidité qu'on lui connaît mais elle achoppe encore de temps en temps à des «il faut» qui risquent hélas de soulever l'auto-jugement plutôt qu'ils ne stimulent la réceptivité.

En somme, les heureuses publications du CHU Sainte-Justine viennent de s'enrichir d'un joli clin d'œil aux parents essouffés que l'ampleur des tâches quotidiennes rend souvent irascibles pendant que leurs enfants baignent tout naturellement dans la fantaisie.

**Andrée Quiviger**