

ÊTRE PAPA, MAMAN ... UN ROLE QUI SE CONSTRUIT AU QUOTIDIEN

C. Bachellerie – Psychologue – Psychothérapeute de familles

1. Quelques définitions

- **Cécile, 12ans:** « C'est élever son enfant, prendre soin de lui, donner le bon exemple. »
- **Olivier, 20ans:** « Les parents donnent à leurs enfants les outils qu'ils pensent bons pour sa vie et lui choisit ceux qui lui conviennent. »
- **Dolto:** « Éduquer, c'est susciter l'intelligence, les forces créatrices d'un enfant tout en lui donnant ses propres limites pour qu'il se sente libre de penser, de sentir, de juger autrement que nous-mêmes, tout en nous aimant. »

2. D'abord et avant tout: une Relation

a) À l'autre:

- « nos enfants sont les enfants de la Vie » dit le poète.
- C'est une écoute, un regard, une attitude corporelle qui respectent la personne dans son intimité.
- Si j'étais à sa place, pourquoi aurais-je besoin de réagir comme ça?

b) A soi-même, à nos parts d'ombre et de lumière

- L'enfant me révèle –malgré lui- des aspects inconnus, des affects désagréables.
- Il ébranle mes certitudes et peut fragiliser mon équilibre.
- Il m'aide à retrouver mon « âme d'enfant », mon émerveillement, ma créativité.

c) Une relation qui aide donc notre enfant à grandir ...et nous fait grandir aussi.

- Invitation à voir, entendre, ressentir tout ce qui peut se passer dans une relation, un échange comme un conflit.
- Ouverture à notre être émotionnel
- Toutes les expériences ont quelque chose à nous renseigner: nos succès sont souvent une série d'échecs surmontés.
- Une présence, à soi et à l'autre: l'un ne va pas sans l'autre.
- Être authentique, pas parfait.
- Suivre son intuition.

3. Quelques émotions plus sensibles à vivre dans notre société d'aujourd'hui

a) Plaisir partagé ET limites

• Le besoin de tendresse, de chaleur, de complicité que l'on peut développer avec:

- Le jeu: une nourriture pour l'enfant
l'adulte y retrouve son âme d'enfant », lâche prise et développe sa créativité.
le merveilleux comme terrain de rencontre.
quels jeux ai-je envie de partager avec mon enfant (vélo, petits soldats, jeux de société, histoires, ...)?

• L'attention au langage non-verbal (le langage du corps)

• L'empathie: se mettre à la place de son enfant, le comprendre

• Le dialogue et l'expression des sentiments

- Écouter les enfants pour qu'ils vous parlent
- Parler aux enfants pour qu'ils vous écoutent
- Exprimer lors d'un conflit son ressenti et aider l'enfant à exprimer le sien favorise la sortie d'une relation d'emprise et de pouvoir pour trouver une solution dans l'altérité.
- Aide des histoires, des contes de fées

• Le besoin de limites, aussi essentiel

Pas toujours facile car l'enfant en ayant besoin de les sentir cherche à se confronter à elles et interpelle ses parents.

Quelques questions qui peuvent aider:

- Quelles sont les valeurs que je veux transmettre à mon enfant?
- Et donc pour cela, quelles limites sont importantes?
- Quelles sont les limites difficiles pour moi à faire respecter? Pourquoi?
- Dans ma famille, avec quelles limites étais-je d'accord?
- Avec quelles autres, non?

b) Sentiment d'appartenance ET individuation

L'enfant fait partie d'une famille, nucléaire et élargie, d'une lignée, d'une culture, d'une histoire.

- Besoin de la connaître et de s'en imprégner
- Importance d'une transmission des valeurs et intérêts du groupe
- Quelques clés pour l'y aider:
 - Les réunions de famille
 - Les albums photos

L'enfant doit trouver sa place, unique, dans sa différence, avec le sentiment de sa valeur, de sa compétence individuelle et de ce qu'il peut apporter à son groupe de vie.

• La connaissance personnelle de notre famille et du rôle que nous y jouons:

- Quel est mon rôle dans ma famille?
- Et celui de mon conjoint?
- En quoi mon enfant me ressemble-t-il?
- En quoi est-il différent?

• Écouter, observer son enfant

Repérer ses compétences propres à lui et les lui dire
L'encourager, le valoriser, se réjouir avec lui

• Repérer également ses limites

L'aider à les dédramatiser et les accepter
Connaître ses talents perso et ses limites

• La connaissance personnelle de sa famille et du rôle que nous y jouons:

- Quelle est ma place dans ma famille?
- Celle de mon conjoint?
- En quoi mon enfant me ressemble?
- En quoi est-il différent?

4. Conclusion

- « Vos enfants ne sont pas vos enfants.
- Ils sont fils et filles du désir de Vie en lui-même.
- Ils viennent par vous et non de vous,
- Et bien qu'ils soient avec vous, ce n'est pas à vous qu'ils appartiennent. »
- « **Vous pouvez leur donner votre amour mais non vos pensées,**
- **Car ils ont leurs propres pensées.**
- **Vous pouvez loger leurs corps mais non leurs âmes,**
- **Car leurs âmes habitent la demeure de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.**
- **Vous pouvez vous efforcer de leur ressembler, mais n'essayez pas qu'ils vous ressemblent. »**
- « **Car la vie ne retourne pas en arrière ni ne s'attarde à hier.**
- **Vous êtes les arcs qui projettent vos enfants telles des flèches vivantes.**
- **L'Archer voit la cible sur le chemin de l'infini, et Il vous courbe avec toute sa Force pour que Ses flèches aillent vite et loin.**
- **Que cette courbure, dans les mains de l'Archer, tende à la joie;**
- **Car comme il aime la flèche qui vole, Il aime aussi l'arc qui est stable. »**

» Khalil Gibran