

Besoins de l'enfant, besoins du couple

19 février 2007



N'étiez-vous pas un couple avant d'être parent? N'aviez-vous pas des besoins et des limites avant d'avoir des enfants? Comment vous occuper de vous et d'eux sans vous perdre?

N'étiez-vous pas un couple avant d'être parent? N'aviez-vous pas des besoins et des limites avant d'avoir des enfants? L'arrivée de ces derniers vient chambouler les limites et faire repousser parfois la satisfaction des besoins physiques et affectifs. Comment vous occuper de vous et d'eux?

Dans ma **précédente chronique**, j'ai parlé de l'importance de satisfaire les besoins affectifs des enfants puisque c'est par la réponse à leurs besoins qu'ils ont le sentiment d'être importants et peuvent ainsi développer leur estime de soi. Comment répondre aux besoins de vos enfants si les vôtres sont insatisfaits? Comment favoriser le développement de l'estime de soi de vos enfants si vous ne vous épanouissez pas dans votre vie et votre relation de couple? Comment combler les besoins de vos enfants sans ignorer les vôtres?

Je propose aux parents qui souhaitent plus de collaboration de la part de leurs enfants différents moyens visant à combler les besoins affectifs de l'enfant. Je crois qu'il est dans la nature d'un enfant de faire plaisir à ses parents et de collaborer avec eux si ses besoins affectifs sont satisfaits. De la même façon, il est dans la nature d'un amoureux (se) de faire plaisir à son (sa) partenaire lorsque ses besoins affectifs sont satisfaits dans la relation de couple.

Du temps pour s'amuser... et se retrouver!

Selon William Glasser instigateur de la Thérapie de la réalité, ces besoins affectifs sont : l'amour, la sécurité, le pouvoir (compétence), la liberté et le plaisir. Un des moyens proposés pour combler le besoin d'amour et d'importance

de l'enfant consiste en un temps de jeu exclusif de vingt minutes durant lequel l'enfant décide du jeu. Les rires fusent lorsque je dis aux parents « *Faites de même dans votre couple. Dites à votre conjoint (e) « Chéri (e), je veux te faire plaisir, je t'offre une période de jeu de 20 minutes et c'est toi qui décides du jeu!* » J'ai modifié cet exercice pour les parents en leur demandant de s'accorder du temps d'exclusivité en prenant trois heures, seuls tous les deux et sans écran. Le but est que chacun se sente important pour l'autre, exclusif et aimé. En plus de satisfaire le besoin d'amour et de plaisir, si chacun choisit l'activité à tour de rôle, vous répondrez à votre besoin de liberté, de choisir et à votre besoin de sécurité. Lorsqu'un couple planifie des rencontres ensemble pour être en relation et avoir du plaisir, c'est sécurisant. Au contraire, il est insécurisant de ne jamais savoir quand nous pourrions nous retrouver.

Ces moments privilégiés vous rendront davantage complices et plus ouverts à accepter vos différences et à résoudre vos conflits. Idéalement une fois par semaine et au minimum une fois par mois. Les pères sont très heureux de cette proposition, car plusieurs disent s'ennuyer de leur « blonde », de la conjointe, de la femme qu'ils ont connue au tout début et qui parfois est devenue plus mère qu'autre chose, à leur grand désarroi. Les mères me disent « *Je ne vois presque pas les enfants la semaine, je ne peux pas les faire garder la fin de semaine!* » Ces moments de plaisir, de complicité rejaillissent sur les enfants. L'argument utilisé pour convaincre les mères est celui-ci « *Puisque vous êtes des modèles pour vos enfants, lorsque vous vous accordez du temps à vous, à votre couple, vous démontrez à vos enfants que vous existez avec vos besoins propres et que vous ne vous sacrifiez pas. Ils feront de même dans leur vie actuelle et future. Ils seront capables de s'occuper d'eux, de leurs besoins sans se sacrifier pour qui que ce soit. C'est donc un service à rendre à vos enfants.* » Le risque de ne pas se donner de temps en couple est de s'éloigner au fil des années jusqu'à ne plus pouvoir se rapprocher. Est-ce ce que vous souhaitez? Pour vous? Pour vos enfants?



La reconnaissance, c'est bon!

Un autre moyen proposé, cette fois-ci pour répondre au besoin de compétence des enfants, est de reconnaître quotidiennement chez chacun, trois forces ou dire trois appréciations. L'enfant développe ainsi le sentiment qu'il a de la valeur, qu'il a quelque chose de bon. Ce qui lui donne envie de collaborer avec ses parents. Qui n'aime pas que l'on reconnaisse sa valeur, qui n'aime pas se sentir bon? Tous, nous aspirons à cela. L'enfant comme l'adulte ou le conjoint. De la même façon, lorsque j'enseigne aux parents à combler le besoin de compétence chez l'enfant je leur suggère d'être sensible au besoin de compétence du conjoint (e) et de reconnaître l'autre quotidiennement. Si on ne le fait pas durant la journée, le moment du coucher, sur l'oreiller, est un moment privilégié pour dire à l'autre trois choses que j'apprécie. « *Comme c'est agréable, ta bonne humeur le matin!* », « *Merci de m'avoir supporté quand j'ai fait assumer à Julia la conséquence de son geste.* », « *Merci de m'avoir serré dans tes bras alors*

que je n'en pouvais plus. » N'auriez-vous pas envie de répéter ces mêmes gestes le lendemain avec votre conjoint (e) sachant qu'ils sont si appréciés?

En terminant, demandez donc à votre partenaire comme je le suggère avec vos enfants, « *Te sens-tu aimé de moi?* » S'il ou elle répond « Oui » - ce que je vous souhaite -, demandez-lui « *Comment te sens-tu aimé de moi? Qu'est-ce que je fais pour que tu te sentes aimé?* » Mon amoureux m'a répondu « *Je sais que tu m'aimes quand tu m'écris des courriels pour me dire combien tu m'aimes et m'apprécies* ». Depuis, je prends le temps de le faire souvent et encore plus particulièrement lorsque j'ai beaucoup de travail et que j'ai peu de temps à lui accorder. Parce que je l'aime, c'est important pour moi qu'il se sente important et aimé. » Dire « Je t'aime », c'est bien, mais pas suffisant. Aux mots d'amour doivent se rattacher les gestes aimants, acceptants et supportants. Sinon, ils perdent leur sens.



Brigitte Racine

Infirmière, psychothérapeute et auteure

Brigitte Racine est infirmière, thérapeute familiale, diplômée de l'Université Laval, du Centre de relation d'aide de Montréal et de l'Institut William Glasser de Californie. Elle offre des conférences, formations, ateliers et consultations individuelles. Pour connaître la liste de ses prochaines conférences ou pour visionner des extraits de son DVD « La discipline...un jeu d'enfants », visitez son **site internet** . Ses deux DVD - La discipline...un jeu d'enfants Quand discipline rime avec estime - sont disponibles en librairie au coût de 49,99 \$ chacun. **brigitte@educoeur.ca**, 514.392.4755. La discipline, un jeu d'enfant Brigitte Racine Éditions CHU Ste-Justine, 2008 ISBN : 9782896191192 14,95 \$