



Nourrir le lien avec nos enfants

De boulot prenant à la course de la vie quotidienne, d'activités en écrans, on perd parfois la possibilité d'être en lien avec nos enfants. Et si on prenait le temps de nourrir ce lien si important ?

L'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant ! I. Filliozat

De plus en plus de parents déplorent des comportements difficiles chez leurs enfants; surexcitation, colères, agressivité, difficultés de séparations, difficultés de sommeil... Parfois, en creusant, on se rend compte qu'ils passent peu de temps avec eux, pris par les contraintes et la pression quotidienne.

Et si une piste pour résorber les comportements difficiles était de passer plus de temps avec nos enfants ?

Le réservoir affectif

Nous sommes tous munis d'une sorte de «réservoir affectif» qui a besoin d'être rempli régulièrement, surtout chez les enfants!

Si nous, adultes, pouvons nous réguler sur du plus ou moins long terme, les enfants n'en sont pas capables: quand leur réservoir est vide, c'est le chaos!

Imaginez dans votre cœur une sorte de réservoir, comme dans une voiture.

Comme une voiture a besoin d'essence pour avancer, notre être a besoin de remplir son réservoir d'amour pour se sentir serein!

Disons qu'au réveil, notre réservoir est rempli.

Au fur et à mesure qu'avance la journée, au fil du stress, des contrariétés, de la fatigue, le réservoir se vide... Et plus ce réservoir se vide, moins nous avons de patience, plus nous sommes

irritables... et c'est particulièrement visible chez les enfants.

Cela peut se manifester chez eux par des comportements «inadéquats» de recherche d'attention et de contacts (explosion émotionnelle, bagarre, enfant pot-de-colle, chouineur...)... et chez nous par de l'irritation, de la nervosité, de la déconnexion de l'instant présent (partir dans ses pensées, surfer sur son téléphone...).

Dans ces moments-là, de nombreux parents (au bout de leur journée, eux aussi!) ont tout sauf envie de tisser du lien avec leur enfant!

Et pourtant... «c'est lorsqu'ils semblent en mériter le moins que les enfants ont besoin le plus d'amour et d'attention»! (Aletha Solther)

Alors, on fait quoi?

Pour être disponible pour nos enfants, le tout premier réservoir dont on doit prendre soin, c'est le nôtre en tant que parent!

À chacun de nous de trouver comment le remplir.

À partir du moment où l'on est disponible, à nous de jouer pour remplir le réservoir de notre enfant!

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE

Les 5 langages de l'amour

Notre réservoir ne se remplit pas toujours de la même façon que celui du voisin.

Chaque être humain a son langage préféré pour recevoir de l'amour:

- le toucher;
- les paroles valorisantes;
- les moments de qualité;
- les petits cadeaux;
- les services rendus, le soutien.

Les petits enfants ont besoin de chacun de ces langages pour remplir leur réservoir... au fur et à mesure de leur évolution, l'une ou l'autre forme pour marquer (et recevoir) son amour va se dégager plutôt qu'une autre.

Si votre enfant reçoit l'amour à travers des paroles valorisantes et que vous essayez de lui transmettre de l'amour à travers un massage, vous allez probablement tous les deux être frustrés: vous aurez donné mais ça n'aura pas été (totalement) reçu!

Quel est le langage de prédilection de votre enfant?

(N.B.: c'est valable aussi avec le ou la partenaire!)

Voici quelques pistes pour nourrir le lien avec votre enfant en fonction du langage...

LE TOUCHER

Faire un massage

Faire un câlin

Faire une bataille de chatouilles

Nager ensemble et jouer dans l'eau

LES PAROLES VALORISANTES

Dire à son enfant combien on l'aime, combien on est fier de lui / d'être son parent.

Faire des compliments descriptifs (plutôt qu'un «ooooh, c'est un beau dessin», dire «je vois que tu as dessiné des cerises dans les arbres, que tu as utilisé telle ou telle couleur, j'aime beaucoup tel ou tel aspect...» qui montre un véritable intérêt pour la production de l'enfant)

Donner de l'encouragement.

LES MOMENTS DE QUALITÉ

Jouer à un jeu

Cuisiner

Observer la nature, planter des fleurs, jardiner

Écouter une histoire, de la musique, chanter, danser

Dessiner, bricoler, lire ensemble

Se promener

LES PETITS CADEAUX

Nul besoin de faire chauffer la carte de crédit! Nos enfants reçoivent notre amour à travers des petits mots, des petites attentions.

Ce qui compte, c'est le fait d'avoir pensé à eux!

LES SERVICES RENDUS, LE SOUTIEN

Lui faire une boîte à bisous à emporter.

Laisser un petit mot d'amour dans son plumier ou sa boîte à tartines.

L'aider à réviser sa poésie, à trouver de la documentation pour son exposé...



Parfois, l'on se dit qu'on n'a pas de temps «à perdre», parce qu'on a déjà tellement de choses à faire.

Loin de moi l'idée de vous voir culpabiliser parce qu'il n'y a que 24 heures dans une journée et que vous avez un tas de choses à gérer: chacun fait de son mieux à tout instant! Essayez et vous verrez: le temps consacré à votre enfant sera doublement bénéfique.

Vous allez tisser du lien ensemble et votre enfant sera prêt à mieux coopérer: ce qui vous fera gagner du temps et de l'énergie!

En vous rappelant que le plus important est votre véritable pleine présence auprès de votre enfant... sans pensées parasites, sans distraction... une présence qui se marque dans l'ici et maintenant et qui nourrit le lien de cœur à cœur.



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15