

PRENDRE SOIN DE SON COUPLE TOUT EN ETANT PARENTS

Résumé de la conférence de Montrouge. 7 octobre 2012

Comment **ÊTRE, CONTINUER, ou RETROUVER LE GOUT** à :

être heureux ensemble
prendre du temps ensemble
être complice
rire ensemble
être amant
être heureux de se retrouver
se découvrir
approfondir votre relation?

Quelques éléments de réflexion sur le rôle du père et de la mère...



Etre mère :

C'est tout d'abord être fille (avoir une filiation), être femme et être (ou avoir été) épouse. Prendre conscience de ce qui se joue ou rejoue dans l'éducation transmise à l'enfant.

La mère donne une place au père :

Cela veut dire que **le père existe dans la pensée et la parole de la mère**, indiquant ainsi à l'enfant qu'il n'est pas l'unique objet de son désir.

Cela implique que la **mère** ne soit pas dans le désir de **tout maîtriser et contrôler**, qu'elle ne cantonne pas le père au rôle de garant de l'autorité.

La mère est à la fois celle qui porte l'enfant et le met au monde, et celle qui peut (ou non) donner une place au père : elle seule peut dire qui il est, et faire qu'il existe (ou non) pour l'enfant.

Etre père :

Comme pour la mère, c'est tout d'abord être fils (avoir une filiation), être homme et être (ou avoir été) époux. Prendre conscience de ce qui se joue ou rejoue dans l'éducation transmise à l'enfant.

- **Le père est le premier « autre »** que le bébé rencontre, sa première expérience de la différence. Il est la figure masculine de référence grâce à laquelle, plus tard, le petit garçon ou la petite fille va pouvoir construire son identité sexuelle.

- Il est le « **tiers séparateur** ». En venant s'interposer dans la relation fusionnelle maman-bébé, il permet à son enfant de commencer à se percevoir comme un individu à part entière (au tout début, le nouveau-né se vit comme faisant partie intégrante de sa maman).

Pour aller plus loin, lire : <http://le-merveilleux-role-du-pere-dans-la-construction-affective-de-son-enfant/>

Le père est celui qui ouvre les portes, qui « tire » l'enfant vers **l'extérieur** et qui lui apprend comment il doit se comporter en société en lui donnant des règles .



PRENDRE SOIN DE SON COUPLE

TOUT EN ETANT PARENTS

Avoir un enfant : 3 questions à se poser :



Quel désir ai-je de mon enfant ?

L'enfant se construira en fonction de ce qu'il ressent du désir de ses parents et non de ce qu'il est en réalité.

S'il a l'impression de correspondre aux attentes de ses parents, il se sentira aimé, et aimable...au risque de n'exister que quand il correspond au désir de ses parents.

Il y a un nécessaire deuil à faire de l'enfant idéal pour accueillir l'enfant tel qu'il est.

Quelle sécurité affective ?

La manière dont l'enfant est touché, câliné, mais aussi le dialogue qui s'instaurera avec ses proches, construira en lui un sentiment de sécurité physique et affective, qui favorisera une juste confiance en soi. Voir : <http://www.relationaide.com/2012/07/05/5519/>

Quel Cadre ?

L'enfant a besoin de limite et d'une juste autorité pour grandir.

Un enfant se construit grâce à des repères et pas uniquement dans la satisfaction immédiate de ses désirs.

Lui donner un cadre permet de le :

Sécuriser : Si on lui dit toujours oui, l'enfant risque d'être dans la toute-puissance. Il va croire que tous ses désirs peuvent devenir « réalité », ce qui est angoissant pour lui.

Responsabiliser : c'est lui permettre de développer sa capacité à devenir acteur de sa vie.

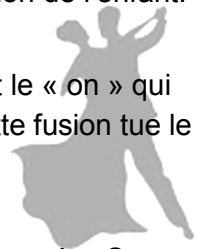
Voir : <http://www.relationaide.com/savoir-dire-non/>

Quel couple formons-nous ?

Quelque soit l'histoire du couple, la manière de vivre en couple influe sur l'éducation de l'enfant.

Couple Fusion :

C'est le début de beaucoup d'histoires de couples où nous ne faisons qu'un, c'est le « on » qui compte, nous oublions le reste. Le couple se replie sur lui-même. A la longue, cette fusion tue le couple car l'un n'existe pas, il peut y avoir perte d'autonomie et d'identité.



Couple cohabitation :

« *J'investis dans mon couple car cela m'apporte quelque chose, sinon, j'irais ailleurs !* ». Ce sont des couples qui vivent dans deux mondes parallèles et ne restent ensemble que parce que cela leur apportent quelque chose.

Couple Alliance :

« *Mon histoire entre dans ton histoire, ton histoire entre dans mon histoire.* » Dans l'alliance, il y a trois vies : la mienne, la tienne et le couple. Faire alliance, c'est conjuguer sa vie au pluriel et trouver un équilibre entre un épanouissement personnel et un épanouissement à deux.



PRENDRE SOIN DE SON COUPLE TOUT EN ETANT PARENTS

Dialoguer en couple :

Pour éduquer son enfant à deux voix, prendre le temps régulièrement d'échanger avec son conjoint.

Découvrir et expérimenter les 5 P :

1^{er} temps : Faire une pause :

Prendre le temps de s'arrêter et de se rencontrer gratuitement, pour retrouver l'autre, le redécouvrir. Se donner le temps d'instaurer un vrai dialogue.

Faire une pause pour « être »

Voir : <http://2heurespour.fr/se-donner-rendez-vous/>



2^{eme} temps : Partager la Parole :

Communiquer en profondeur et parler de soi. Laisser l'autre parler sans le couper.

Accepter de ne pas le/la connaître entièrement. Faire en sorte que chacun se sente entendu dans ce qu'il/elle vit.

Voir : <http://2heurespour.fr/les-3-paliers-de-communication/>



3^{eme} temps : Voir le Positif :

Redécouvrir son conjoint, ce qui nous a émerveillé en lui...et lui dire !!!

Faire une liste de 10 qualités de son conjoint et le remercier.

Voir : <http://2heurespour.fr/faire-des-compliments/>

4^{eme} temps : Faire le point :

Oser dire ce que je vis mal en prenant la précaution de ne pas blesser l'autre. Plus le dialogue semble difficile, plus il sera nécessaire de mettre en place des règles de communication afin de sécuriser le dialogue.

5^{eme} temps : Des projets :

Les 5P sont vivre comme une suite logique.

De ce temps vécu ensemble, que pouvons nous mettre en place, que décidons-nous?

Un projet à cours, moyen ou long terme... Pour soi, pour le couple, pour la famille...

Voir : <http://2heurespour.fr/une-page-a-ecrire>

Pour aller plus loin : <http://2heurespour.fr/pepitedevotre-vie/>

<http://2heurespour.fr/un-trousseau-de-cle-pour-construire-ma-vie/>

