



Coéquipiers père-mère

Oser exister, laisser l'autre exister!

*« Vous êtes des arcs par qui vos enfants,
comme des flèches vivantes, sont projetées »*
Kahil Gibran¹

L'arrivée d'un nouvel enfant vient donner un nouveau sens à la vie du couple. Comme si le couple devenait famille. Une nouvelle forme de vie d'équipe s'installe alors avec la responsabilité de prendre soin et d'accompagner ce nouvel enfant dans les différentes étapes de sa croissance. Les couples qui ont déjà des enfants le savent, des changements importants se produisent dans les habitudes de vie, mais aussi dans une somme de nouveau rôle à jouer et à partager pour le développement et l'éducation de l'enfant. L'importance de faire équipe prend toute son importance, avec ses plaisirs et ses difficultés. C'est ce que nous allons explorer avec vous dans cette partie.

Faire équipe

Au départ, laissons-nous inspirer par les manchots et leur capacité à prendre soin de leurs petits à travers de nombreux rôles. La famille de manchots conserve sa chaleur en se blottissant les uns contre les autres. Chez les manchots, le père et la mère s'engagent tous les deux auprès du nouveau-né. Tout comme la mère, le père couve l'œuf. À la naissance, la mère partira à la pêche et le père maintiendra le bébé au chaud. Le père donnera le premier repas ingurgité. Lorsque la mère reviendra de la pêche, ils feront le transfert du bébé en quelques secondes seulement, afin de préserver sa chaleur; sa survie en dépendra. Puis à son tour, le père partira pour la pêche pendant trois semaines. À son retour, l'alternance des rôles ira en s'accéléralant... De l'instinct bien sûr, mais du cœur également. Ce à quoi nous sommes interpellés en tant que père et mère, dans notre rôle de coéquipiers.

Parler d'équipe plutôt que de couple, de parent, de conjoint, nous ramène ici à l'essentiel de notre préoccupation de père et de mère pour les enfants. Un lien où les mères et les pères ont à faire équipe pour donner à l'enfant le nid dont il a besoin.

Larousse définit l'équipe comme étant un groupe de personnes travaillant à une même tâche ou unissant leurs efforts dans le même dessein. On peut déjà reconnaître ici la possibilité d'une mère et d'un père de faire équipe. L'équipe s'invente, se crée.

Il n'y a pas une façon de faire le partage des tâches, de partager les responsabilités, d'être en équipe. Il y a la façon qui convient à la mère et au père, avec la préoccupation de mettre l'enfant au cœur de leur vie d'équipe.

◆ **L'enfant au cœur de la vie d'équipe**

Au cœur de la vie d'équipe, les enfants. Ne sont-ils pas les premiers concernés, la raison d'être de votre nouvelle équipe? Ils sont le baromètre qui devrait inspirer vos gestes au quotidien. Ils ont besoin que papa et maman fassent équipe.

Bien sur ils ont des besoins de base, allant des besoins physiques, de sécurité, d'amour, d'estime de soi, jusqu'au besoin d'accomplissement. Ces besoins touchent le père et la mère, chacun ayant à y répondre auprès de l'enfant.

Mais face à la relation que le père et la mère vivent entre eux, les enfants ont-ils des attentes spécifiques, des besoins particuliers pour se développer et grandir? La qualité de la relation du père et de la mère influe-t-elle sur l'enfant? Allons voir ensemble ce qu'en disent des pères et des mères.

Les enfants ont besoin :

- De constance, de stabilité, de sécurité, de se sentir en confiance, de compter sur leur père et leur mère
- De se sentir important, reconnu, valorisé, d'être eux-mêmes avec le droit de s'exprimer, de sentir qu'ils ont une place dans la famille
- De sentir de l'harmonie et de la complicité entre leur mère et leur père
- De sentir de la cohérence entre leur mère et leur père, d'avoir des règles de vie, des balises claires, des structures
- De congruence, d'authenticité, de personnes vraies, de transparence, de modèles, de personnes à qui s'identifier
- D'avoir la liberté d'aimer leur mère et leur père librement, de ne pas se sentir pris en otage entre les deux.

◆ **Les besoins de mères et de pères**

Tout comme votre enfant, vous aussi comme adultes, vous ne pouvez pas faire abstraction de vos propres besoins de pères et de mères, d'hommes et de femmes que vous avez un envers l'autre. Voici les besoins que des pères et des mères nous ont partagés :

- D'être respectés, d'être reconnus et valorisés dans ce qu'on fait, confirmés, validés, dans son rôle de mère, dans son rôle de père
- D'apprendre, d'avoir le droit de faire des erreurs
- De vivre ses différences, de pouvoir prendre sa place
- D'équité, d'une forme de partage des tâches mais aussi des responsabilités
- D'espace pour un peu de répit, d'avoir du temps à soi
- De communiquer, de négocier les zones grises, d'être écoutés, de vivre en harmonie
- D'être en constance évolution.

◆ **Accepter de grandir avec vos enfants**

Jacques Salomé nous dit « Le plus difficile n'est pas d'apprendre ce que je sais pas, mais d'apprendre ce que je sais »²

Combiner les rôles de père, de conjoint, de coéquipier, d'homme, de mère, de conjointe, de coéquipière, de femme, ce n'est pas toujours évident. Et la vie d'équipe peut en souffrir.

En tant que mère, père, nous portons notre regard sur notre enfant qui grandit, se développe, s'épanouit. Les mots sont multiples pour exprimer le plaisir et l'émerveillement à voir notre enfant faire ses apprentissages. Trop souvent nous oublions notre propre aventure de croissance également. Comme si nous devions savoir, être toujours à la hauteur, le bon geste au bon moment, tout le temps. Parlons alors de la corvée d'être parent !

Tous nos questionnements, nos insécurités, nos maladresses, n'ont-ils pas le droit d'exister ? Se laisser apprendre et se donner le droit à l'erreur, face à nos enfants, mais aussi face à notre coéquipier(e) et reconnaître ce droit à l'autre ; s'épauler là-dedans.

◆ **Les avantages de faire équipe**

Faire équipe présente des avantages à tout point de vue, surtout pour l'enfant, mais combien également pour la mère et le père. Voici quelques témoignages de pères et de mères :

- Nous pouvons nous apporter de l'entraide, du support, nous épauler mutuellement
- Que c'est bon de se sentir complice
- Quand nos différences se complètent au lieu de s'affronter, c'est extraordinaire !
Les bienfaits de la multiplication des mains : 4 mains, deux têtes, deux cœurs ;
Ce n'est plus 4 mains, mais 8 mains qui semblent à l'œuvre
- On a plus de temps pour être avec nos enfants.
- On a plus de cordes à nos arcs, différents points de vue, façons différentes de faire, des trucs différents qui amènent de nouvelles solutions. On se complète.
- L'implication des deux, ça veut dire s'émerveiller ensemble, prendre plaisir ensemble, grandir ensemble, se passer le relais.
- La communication et le partage, le respect de l'autre, l'écoute, l'ouverture à la discussion, à l'amour.

Pourquoi ne pas mettre en valeur, de temps en temps, les bons coups de l'autre, ce que nous apprécions dans sa façon de faire, nous laisser le découvrir différent de nous. C'est tellement facile de s'en tenir seulement aux reproches.

◆ **Nos difficultés de coéquipiers**

L'expérience de coéquipiers n'est pas sans poser certaines contraintes. Les facteurs qui influent sur la vie d'équipe sont multiples. Il est facile de dévier de l'importance que l'on veut y apporter. Le manque de temps, le manque de patience, toujours avoir à négocier... avoir l'impression de toujours en faire plus que l'autre, avoir l'impression de ne jamais en faire assez, de ne jamais faire correct, les impulsions qui nous jouent des tours, les enfants qui viennent nous chercher, les gestes qui débordent, la fatigue, le manque de sous...

Les principales difficultés rencontrées se retrouvent en lien avec les thèmes suivants :

- En lien avec la différence entre les personnes
 - L'éducation personnelle, l'histoire à chacun, un bagage différent
 - Les sensibilités et les réactions différentes
 - Des valeurs différentes, des exigences différentes
 - Des manières différentes de voir, de faire
 - Des mésententes dans les consignes

- En lien avec le partage des tâches et des responsabilités
 - Manque de confiance envers l'autre
 - Demander à l'autre de faire à ma manière
 - Assumer les conséquences de nos décisions.
 - Avoir l'impression de se faire chialer tout le temps
 - Zones grises, des ententes pas claires
 - Partage inéquitable
 - Vouloir partager les tâches, mais pas les responsabilités, garder un contrôle

- En lien avec l'adaptation à la vie de famille au sens large
 - Contraintes, perte de liberté
 - Les nouvelles responsabilités pour lesquelles nous ne sommes pas préparés
 - Absence de modèles, les rôles ont changé d'avec nos pères et nos mères
 - Toujours dans le feu de l'action, manque de temps
 - Nouvelle organisation à inventer

- En liens avec les relations conflictuelles
 - Confrontation, affrontement, opposition systématique
 - Chicane totale, personne ne veut lâcher son bout
 - Un a toujours raison, l'autre toujours tort
 - S'affirme en s'imposant
 - Porté à abandonner tout simplement
 - Le goût de frapper

- En lien avec le support que l'on se donne dans l'équipe
 - Ne pas se sentir appuyé
 - Ne jamais se sentir correct, valorisé
 - Ne pas se sentir respecté
 - Ne pas avoir de place

- En lien avec le rythme de vie
 - Courir tout le temps, pas le temps de se parler
 - peu de disponibilité, de temps pour la famille, le couple
 - manque de tolérance, les nerfs à fleur de peau
 - occupation chargée

- En lien avec les préjugés
 - Les hommes sont toujours comme ci, les femmes sont toujours comme ça !
 - Les femmes sont jamais contentes, les hommes font jamais correct
 - Les mères sont bien meilleures que les pères pour s'occuper des enfants
 - Les pères sont irresponsables, les mères veulent tout contrôler
 - Les pères ne sont pas impliqués, les mères sont plus importantes pour les enfants.
 - Les pères sont sans cœur, les mères sont toujours inquiètes

- En lien avec la communication et la façon de prendre des décisions
 - Difficultés à communiquer « Y parle pas », « À parle pas »
 - Devine-moi mon amour, ne pas dire ses attentes
 - Ne rien dire pour ne pas déclencher la chicane
 - Trop de « tu, tu », pas assez de « je », pas parler de nos sentiments
 - Manque de compréhension
 - Pas le temps d'expliquer à l'autre
 - Sujets chauds, gants blancs
 - Faire passer les messages par les enfants

◆ Des pistes pour améliorer notre vie d'équipe

La vie d'équipe est en mouvement, elle se crée. Elle est constamment en évolution et les difficultés énumérées précédemment peuvent être un compost, un outil pour apprendre et s'améliorer. Voici quelques pistes...

- On peut avoir tendance à fermer les yeux, croyant que ça va s'arranger tout seul. Où encore garder le silence pour éviter le conflit, souvent les effets sont encore plus néfastes. Prendre conscience de ma façon d'éviter les difficultés plutôt que d'y faire face est déjà une première piste d'amélioration importante à se donner.
- Etre attentif à bien identifier le problème, la difficulté, lorsque la difficulté est confuse, la solution l'est également.
- Chacun porte, et le père et la mère, une partie du problème et une partie de la solution. On ne peut demander uniquement à l'un ou à l'autre d'être la solution. Les deux doivent s'impliquer.
- Il est important de nommer les points forts, positifs au sein de notre équipe et de prendre le temps de se dire ce qui va bien. Cela alimente la motivation, apporte de la gratification, suscite de l'intérêt et donne du plaisir. Une force sur laquelle on peut s'appuyer pour faire face aux difficultés.
- Dans les relations humaines, nous nous faisons souvent piéger, et nous accusons l'autre: «C'est ta faute, tu ne comprends rien, tu as toujours raison!» Attention à l'accusation, à la culpabilisation, prenons chacun, chacune, notre part de responsabilité dans la relation.

- Respecter l'autre, reconnaître et accepter sa façon différente de faire, concilier les différences et non les imposer; que nos différences favorisent la créativité plutôt que l'affrontement. Témoignage de Paul :

*« Au début, je voulais que mon rôle soit égal à celui de sa mère.
Mais au fil des jours, des différences s'imposent. Claudia est
meilleure que moi pour l'endormir, je suis plus habile pour lui
donner le bain. Je commence à accepter ces différences.
C'est comme se passer le témoin dans une course à relais.
Le partage additionne au lieu de diviser ».*

- Le partage des tâches qui tient compte des forces de chacun, des intérêts et l'organisation des zones grises. Le partage des responsabilités beaucoup plus profond que le partage des tâches invite à faire confiance à l'autre, à le laisser être à sa manière. « *Partageons nos ressemblances, protégeons nos différences* » Vandière
- Reconnaître les heures de pointe susceptibles de créer des conflits. Le choix du moment opportun pour régler ses difficultés : en l'absence des enfants, souvent pas sur le fait où nous sommes à vif, la situation est trop tendue. Il peut être pertinent de prendre un peu de recul, mais non pas éviter la question pour autant !
- La prise de conscience de nos propres limites, c'est tellement plus facile de pointer celles de l'autre.
- Se donner des ressources extérieures au besoin. Souvent juste le fait d'en parler avec d'autres éveillent en nous plein de stimulant pour se mettre en route.
- Dans toutes ces pistes d'amélioration, il y en a une qui revient constamment : la communication, l'importance de se parler, de s'affirmer et de laisser l'autre s'affirmer, de s'écouter. Prendre le temps de le faire.

◆ **Nos rôles de parents : Les mères et les pères, les mamans et les papas**

Accompagner un enfant sur le chemin de la vie n'est pas une tâche facile et donne lieu à beaucoup de remises en question. Suis-je trop sévère... ou encore est ce que je veux trop être son ami... devrais-je être plus exigeant... Bref, ça n'arrête jamais! C'est d'autant plus difficile que la diversité des familles d'aujourd'hui fait en sorte qu'il n'existe pas de modèle unique et que tout est à inventer.

Il en va de même des rôles de chacun des parents; consoler et écouter n'est plus la chasse gardée des mères, les pères expriment également leur tendresse à leurs enfants et sont préoccupés d'être à leur écoute. «Attends que ton père arrive! » n'est plus autant d'actualité et la discipline n'est plus l'affaire que des hommes!

Mais, il n'en demeure pas moins que les enfants ont besoin d'être aimés et d'être sécurisés; ils ont besoin d'amour et de soutien, mais également de limites et de règles. Ainsi, dans notre rôle de parents, nous sommes parfois des papas et des mamans et parfois des mères et des pères.

Nous pourrions dire de la maman et du papa que c'est le parent qui donne et qui reçoit: encouragements, caresses, jeux... Alors que la mère et le père, c'est le parent qui exige et qui refuse: règles, limites, balises...

Il y a donc des moments avec mon enfant où je suis un papa, par exemple lorsque je lui raconte une histoire avant d'aller au lit et d'autres où je suis un père qui lui demande de faire ses devoirs ou de ranger sa chambre.

Faites l'exercice d'identifier ces différents moments avec vos enfants. Vous allez voir comme vous allez profiter davantage des plaisirs du «papa et de la maman» et comme vous allez vous sentir plus confiant dans vos exigences de «père et de mère».

◆ **Témoignage sur le partage des responsabilités**

Susie 27 ans et Daniel 24 ans

Nous sommes un couple marié depuis bientôt trois ans et nous avons trois enfants. Gabriel 4½ ans, Mariane 3 ans et Émanuel 1½ an... Nous avons d'abord décidé, il y a cinq ans, de dire oui à tout ce qu'impliquait un enfant. Mais, à ce moment-là, étions-nous conscients de l'ampleur de l'engagement? Il n'existe malheureusement pas de guide pour devenir «parents». On apprend «sur le tas». Et le problème, dans tout ça, c'est que nous sommes deux pour répondre de tout ce qui concerne l'enfant. Quand on parle de problèmes, c'est un peu pour dédramatiser la situation avec humour... Ce qui revient à dire que nous sommes deux personnes différentes venues de milieux différents, éduquées de façon différente, ayant des valeurs différentes... et vive la différence!

Mais, comment concilier ces deux mondes? L'enjeu principal est le bonheur des enfants ainsi que leur épanouissement personnel et social. Il ne faut jamais perdre de vue cette mission première. Pour y arriver, les deux parents doivent faire des concessions.

Prenons simplement, en guise d'exemple, le partage des responsabilités familiales. Bien plus complexe que le simple partage des tâches ménagères et quotidiennes, le partage des responsabilités fait en sorte que les deux conjoints assument les responsabilités à tout point de vue. L'homme et la femme doivent être en mesure de prendre des décisions concernant le ménage, l'épicerie, la gardienne, le budget, le changement d'huile, l'éducation des enfants...

Bien plus fort que le simple : «n'oublie pas de laver la vaisselle ou passe chercher les enfants à 16h», il devient pour nous essentiel de dialoguer et de se comprendre sur les grandes orientations que l'on veut donner à notre famille.

Quelles valeurs veut-on inculquer à nos enfants? Il faut se parler et se réajuster constamment. Être parents, c'est un travail d'équipe qui demande patience, confiance et respect. Nous aimons nos enfants, nous voulons ce qu'il y a de mieux pour eux et c'est pour cette raison que nous sommes prêts à investir du temps et de l'énergie pour leur bonheur...en se souvenant que nous sommes des êtres différents qui veulent cependant faire tous les deux un bout de chemin vers un travail d'équipe père-mère équitable et respectueux de l'autre...

Références

1. Gibran, Kahil, *Le prophète*, Édition Casterman, Belgique, 1956, 95 pages.
2. Salomé Jacques, *Si je m'écoutais, je m'entendrais*, Éditions de l'homme, Montréal, 1990,
336 pages.