

Le réservoir affectif !

Une notion souvent utilisée lorsque nous nous intéressons à l'éducation éclairée, bienveillante... en d'autres termes à une éducation respectueuse de l'enfant. Mais de quoi parlons-nous vraiment ?

Le réservoir affectif est le terme employé pour décrire le besoin d'amour, d'affection, d'attention, de l'enfant. Dans notre société qui va encore trop vite, au sein de laquelle nous n'arrivons pas définir notre sens des priorités, nous avons besoin d'une expression pour nous rappeler que l'être humain est un "animal" social et que son premier besoin est l'amour. Oui, son premier besoin vital est celui d'être aimé, de se sentir considéré comme un être à part entière et de disposer de l'attention nécessaire à ses besoins pour échanger avec son entourage.

Vous qui lisez ces premières lignes avez peut-être déjà réagit ! "C'est pas si facile, entre le travail, notre quotidien, les tâches ménagères, les enfants...le temps est compté !".

Au risque de vous décevoir, c'est vous qui organisez votre temps et le sens de vos priorités. Lorsque vous êtes devenus parents, cette notion de temps est l'une des premières que vous devez prendre en considération. Imaginez qu'un être que vous aimez ne vous accorde pas le temps nécessaire pour entretenir et faire briller votre relation. Qu'allez vous faire ? Vous allez peut-être essayer d'en discuter et travailler ensemble sur ce sujet. Et nous souhaitons de tout notre cœur que vous parviendrez ainsi à refaire briller l'étoile de votre relation (qu'elle soit amoureuse, amicale ou familiale). Le cas échéant, vous risquez de vous en éloigner.

Pour l'enfant, les choses prennent une tout autre dimension. Car lui, il vous aime tel que vous êtes, et attend ce même amour de votre part. Il ne peut l'envisager autrement. Il va donc mettre en œuvre des stratégies, bien souvent inconscientes, pour attirer votre attention. Nous estimons aujourd'hui que 90% des comportements des enfants qui nous dérangent sont en réalité une demande d'attention. Et plus l'enfant a besoin d'utiliser ces stratégies, plus cela impacte son estime de soi, sa confiance personnelle, car il va intégrer en lui (encore une fois de façon inconsciente) qu'il n'est pas à la hauteur de votre amour.

Chez Les P'tits Sages, nous estimons qu'il est nécessaire de dire les choses telles qu'elles sont. Si celles-ci vous font culpabiliser, c'est qu'intérieurement, vous n'êtes pas totalement alignés avec ce que vous vivez, dans votre quotidien de parents. Nous vous invitons à le considérer comme un signe, une alerte. Cela vous permettra de vous séparer de ce sentiment désagréable et contre productif qu'est la culpabilité. Celui-ci laissera alors place à la responsabilité. Celle que nous avons en tant que parents.

Car la bonne nouvelle est que ce réservoir affectif est simple à combler et que même si les minutes de vos journées sont comptées, vous avez ce temps. La seconde bonne nouvelle, est qu'en prenant ce temps, votre, vos enfants et vous, allez sécréter de l'ocytocine,

également appelé hormone du bonheur et du bien-être. Celle qui booste notre joie, mais aussi notre immunité... et oui, rien que ça. Alors pourquoi s'en priver ?

Comment faire concrètement ? Il n'y a pas de guide, nous en revenons au temps. Prendre un temps de qualité, c'est-à-dire un temps pendant lequel vous êtes réellement disponible, sans notifications ou appels. Un temps pendant lequel vous allez partager une petite activité, un câlin, ou tout simplement prendre le temps d'écouter votre enfant et de discuter avec lui. Il suffit souvent de quelques minutes pour remplir ce fameux réservoir affectif. C'est une façon de prendre du temps pour s'assurer que des choses qui vous semblent parfois compliquées, comme le bain, le repas, le coucher...se déroulent de façon plus sereine. Rappelez vous que ces comportements qui vous dérangent, vous agacent, sont des signaux de votre enfant. La construction du cerveau de l'enfant est lente et bouillonnante, il n'a pas les ressources, comme nous, d'exprimer clairement ses besoins (d'ailleurs, ce n'est pas chose aisée pour nous tous les jours n'est-ce-pas ?). Il utilise donc les ressources qui vont lui permettre d'attirer votre attention. Et que celle-ci soit positive (un câlin) ou négative (une colère de votre part), cela reste de l'attention pour lui. Néanmoins, il a besoin d'attention positive et empathique pour grandir et développer de façon constructive son cerveau. C'est la même attention qui est recherchée quand votre enfant de 5 ans, ne sait plus, du jour au lendemain s'habiller seul le matin. Vous pouvez alors faire le choix de vous fâcher, de finalement commencer la journée avec des émotions désagréables, ou alors de comprendre qu'à ce moment il a besoin de remplir son réservoir affectif. Et les 30 minutes de négociation vont se transformer en 3, 5 minutes ensemble... Et il aura même du temps pour jouer avant de partir à l'école ^^

Vous l'avez compris, le temps c'est de l'amour. 5 minutes de véritable présence seront plus nourrissantes qu'une heure de présence en dilettante entre téléphone et tâches ménagères.

Quid des professionnelles de la petite enfance et de l'enfance ?

Nous ne parlerons pas ici d'amour mais d'affection car le mot amour est peut-être trop fort pour certain et certaine d'entre vous suivant la définition que vous lui accordez. Néanmoins, que votre accueil soit collectif ou individuel, il existe des clés pour garantir ce temps à chacun et chaque jour. Cela demande de faire un pas de côté, de prendre du recul pour sortir des soins, des tâches quotidiennes et inclure ce temps de partage qui peut avoir lieu le temps d'un change, d'un jeu, d'une sortie..

Le réservoir affectif est lié à la théorie de l'attachement que nous développerons lors d'un prochain article.

Prenons soin de nous,

Les P'tits Sages