



Coéquipiers père-mère

Oser exister, laisser l'autre exister!

Luc Ferland et Muriel Ménard
Texte inspiré du guide d'animation de la session
d'entraide Coéquipiers père-mère¹

*« Vous êtes des arcs par qui vos enfants,
comme des flèches vivantes, sont projetés »*
Le Prophète de Khalil Gibran

Nous sommes au cœur d'une Maison de la Famille, Cible Famille Brandon, un organisme communautaire de milieu rural, ayant comme mission le mieux-être de la famille et le soutien aux différents acteurs qui la composent.

C'est ici qu'est née la session d'entraide « Cœur de pères », huit rencontres basées sur le partage d'expérience entre pères, dont deux ateliers portent sur la relation de coéquipier avec la mère. Suite aux sessions d'entraide, un comité de pères a été formé au sein de l'organisme pour promouvoir la paternité et favoriser l'entraide entre pères. Comme première préoccupation, les pères ont voulu approfondir leur relation de coéquipiers avec les mères, prêts à prendre leur place à côté d'elles. Ainsi est née la session d'entraide « Coéquipiers père-mère ».

Faire équipe

L'arrivée d'un enfant vient donner un nouveau sens à la vie du couple. En devenant une 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 nouveaux rôles à jouer et à partager pour le développement et l'éducation de l'enfant. C'est alors que faire équipe prend toute son importance, avec les plaisirs et les difficultés que cela comporte.

Nous avons choisi les manchots pour symboliser les coéquipiers. Aussi, laissons-nous inspirer par 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'accélégrant... Beaucoup d'instinct bien sûr, et du cœur également, ce à quoi nous sommes interpellés en tant que père et mère, dans notre rôle de coéquipiers.

¹ Luc Ferland, Muriel Ménard, Guide d'animation, Session d'entraide Coéquipiers père-mère, Cible Famille Brandon, 2003, 124 pages

Parler d'équipe plutôt que de couple, de parents, de conjoints, 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 motivation d'une mère et d'un père à faire équipe.

Il n'y a pas une façon de partager des tâches et 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 notre équipe? Ils sont le baromètre qui devrait inspirer nos gestes au quotidien. Ils ont besoin que papa et maman fassent équipe.

Bien sûr, 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 en harmonie? La qualité de la relation du père et de la mère influe-t-elle sur l'enfant ?

Allons voir ensemble ce que disent des pères et des mères des besoins des enfants :

- Constance, stabilité, sécurité, se sentir en confiance, pouvoir compter sur leur père et sur leur mère.
- Se sentir importants, reconnus, valorisés, être eux-mêmes, pouvoir s'exprimer, sentir qu'ils ont une place dans la famille.
- Sentir de l'harmonie et de la complicité entre leur mère et leur père.
- Sentir de la cohérence entre leur mère et leur père, avoir des règles de vie, des balises claires.
- Congruence, authenticité, transparence, avoir des modèles, des personnes à qui s'identifier.
- Avoir la liberté d'aimer leur mère et leur père, ne pas se sentir pris en otages entre les deux.

◆ **Les besoins des mères et des pères**

Tout comme les enfants, nous ne pouvons pas faire abstraction de nos propres besoins de pères et de mères, d'hommes et de femmes. Mais nous avons également des besoins l'un envers l'autre, en tant que coéquipiers.

Voici les besoins que des pères et des mères nous ont partagés :

- Être respectés, être reconnus et valorisés dans ce qu'on fait, confirmés, validés, dans notre rôle de mère, dans notre rôle de père.
- Apprendre, avoir le droit de faire des erreurs.
- Vivre ses différences, de pouvoir prendre sa place.
- Un partage équitable des tâches, mais aussi des responsabilités.
- Un espace pour un peu de répit, avoir du temps à soi.
- Communiquer, négocier les zones grises, être écoutés, vivre en harmonie.
- Être en constance évolution.

◆ **Accepter de grandir avec nos enfants**

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 et 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 coéquipière et à notre coéquipier. Reconnaître également ce droit à l'autre et 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 :

- Que c'est bon de se sentir complices!
- Quand nos différences se complètent au lieu de s'affronter, c'est extraordinaire!
Les bienfaits de la multiplication : quatre mains, deux têtes, deux cœurs.
- 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.
- Nous pouvons nous apporter de l'entraide, du support, nous épauler mutuellement.
- 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, se laisser découvrir différente et différent, sans vouloir changer l'autre. C'est tellement facile de s'en tenir seulement aux reproches.

◆ **Les 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 ou 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, nos problèmes personnels...

Voici les principales difficultés exprimées par les mères et les pères :

➤ **En lien avec la différence**

- L'éducation et l'histoire de chacun, un bagage différent
- Les sensibilités et les réactions différentes
- Des valeurs différentes, des exigences différentes
- Des manières différentes de voir et 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 critiquer tout le temps
- Zones grises, 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**

- Contraintes, perte de liberté
- Nouvelles responsabilités pour lesquelles nous ne sommes pas préparés
- Absence de modèles, les rôles ont changé
- Toujours dans le feu de l'action, manque de temps
- Nouvelle organisation à inventer

➤ **En lien avec les relations conflictuelles**

- Confrontation, affrontement, opposition systématique
- Personne ne veut lâcher son bout
- Un a toujours raison, l'autre toujours tort
- S'affirme en s'imposant
- Abandonner tout simplement
- Le goût de frapper
- La violence

➤ **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 soi, pour le couple, pour la famille
 - Manque de tolérance, les nerfs à fleur de peau
 - Occupation chargée, trop d'obligations

- **En lien avec les préjugés**
 - Les hommes sont toujours comme ci, les femmes sont toujours comme ça!
 - Les femmes ne sont jamais contentes, les hommes ne 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**
 - Devine-moi mon amour, ne pas dire ses attentes
 - Difficultés à communiquer « Y parle pas », « A parle pas »
 - Ne rien dire pour ne pas déclencher la chicane
 - Trop de « tu, tu », pas assez de « je »
 - Ne 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
 - Le vocabulaire utilisé

◆ **Des pistes pour améliorer la 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, ou 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.
- Être attentif à bien identifier le problème, lorsque le problème est confus, la solution l'est également.
- Le père et la mère portent 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 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.

- Trop souvent, nous accusons l'autre: « C'est ta faute, tu ne comprends rien, tu as toujours raison! » Dans la relation, c'est 50-50, à chacun de prendre sa part de responsabilité. Se regarder soi, sans vouloir changer l'autre.
- 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 et des intérêts de chacun 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, pas sur le fait lorsque la situation est trop tendue. Il peut être pertinent de prendre un peu de recul, mais non pas d'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 éveille en nous la stimulation nécessaire 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.

Nous terminerons sur la réflexion suivante : Les enfants au cœur de notre vie de coéquipiers nous incitent à apprécier la différence, la complémentarité et le partage. Une invitation à oser exister et à laisser l'autre exister. Une invitation à grandir ensemble. Et si la relation coéquipiers père-mère était une occasion privilégiée d'apprentissage de la relation homme-femme? Animés par l'amour que nous portons à nos enfants, n'est-ce pas un lieu propice d'exploration des rapports égalitaires?