

# CES PHRASES QUI ÉNERVENT

## les papas

« Tu lui as bien mis sa doudoune ? », « Tu n'oublies pas de... ? » « Tu es sûr que... ? » Pour leur fête (et après), certains pères aimeraient qu'on leur fasse un peu plus confiance.

CÉLINE FION

**A** l'heure des compliments et des cadeaux en pâte à sel, nous avons demandé aux papas quelles étaient les phrases qu'ils ne voulaient plus entendre (voir ci-contre). Nombre d'entre eux ont pointé ce qu'ils associent à un manque de confiance de leur partenaire, dans la manière de s'occuper des enfants. Nous avons abordé la question avec Sandro Costa Sanseverino, fondateur de Parents conscients. « *Même s'il leur manque parfois des connaissances, comme les stades de développement de l'enfant, la plupart des parents savent s'occuper de leur enfant de manière instinctive, qu'ils soient femme ou homme, explique le psychologue et psychothérapeute. J'aime parler d'équipe parentale. C'est comme dans n'importe quelle équipe, y compris au boulot : on partage, on délègue et on n'a pas besoin en permanence de surveiller ses collègues. Il faut apprendre à faire confiance.* »

### Ayons confiance

Le travail d'équipe peut notamment limiter les situations de fatigue extrême : « *Un père peut s'occuper de l'enfant pendant que la mère fait la sieste ou autre chose. La gestion du sommeil est très importante dans les premiers mois. La mère doit apprendre à lâcher le contrôle et à faire confiance au papa (et inversement), lui montrer qu'il a les compétences pour et la patience de s'occuper de*

*l'enfant.* » Si la confiance est remplacée par des reproches constants, le partenaire peut en arriver à se désengager de la relation : « *Si l'on s'entend répéter sans cesse que l'on n'est pas capable, au bout d'un moment on se dit : " Si je suis nul, je ne fais plus rien ! " C'est comme dans n'importe quelle situation* », note Sandro Costa Sanseverino.



### Montrer qu'il a deux parents pour lui

Il pointe un autre impact, cette fois dans le développement de l'enfant. « *Si Monsieur change les couches et que Madame est d'accord avec ça, l'enfant va voir qu'il a une équipe pour lui, qu'il a ses deux parents pour lui. Dans le cas contraire, si l'un surcontrôle l'autre, l'enfant peut, de manière très précoce dans sa vie, interpréter le monde en pensant qu'il est source de tensions entre ses parents et que c'est lui le problème.* »

Une première étape vers le travail d'équipe pourrait être, d'après le psychologue, d'observer l'autre exécuter certaines tâches et d'en discuter. « *On est dans les bases de la communication : accepter le feed-back et les pistes d'amélioration* », synthétise-t-il en ajoutant que le manque de confiance n'est pas l'apanage des mères et que certains pères sont également dans un nocif « *surcontrôle* ».

[www.parentsconscients.be](http://www.parentsconscients.be) - 0495 44 66 15