

LE PÈRE QUE JE VEUX ÊTRE, C'EST

Brigitte Lavoie, psychologue

www.lavoiesolutions.com

brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com

Citation suggérée :

Lavoie, B. (2023). *Le père que je veux être*, La SU-PÈRE conférence, Montréal, Canada.

Vous pouvez partager ce matériel en citant la source. Tout usage pour des fins commerciales est interdit à moins d'une permission écrite de l'auteur.



Objectifs

- Connaître les interventions orientées solutions qui peuvent aider les pères à être la meilleure version d'eux-mêmes
- Faire plus ce qui marche plutôt que mettre l'accent sur ce qui est brisé
- S'approprier des exercices qui pourront être utilisés avec les pères

Approche orientée vers les solutions (AOS)

Quand les intervenant.e.s utilisent l'AOS, il y a des différences observables dans :

- Leur façon de parler des pères (quand ils ne sont pas là)
- Les sujets sur lesquels ils posent des questions
- Ce qu'ils choisissent de refléter

Être inspiré

Être un père, ce n'est pas pour les hommes parfaits, mais jouer ce rôle perfectionne les hommes.

– Frank Pittman

Il nous promettait que tout allait être correct. J'étais seulement un enfant et je savais déjà que tout ne serait pas correct. Ce n'était pas un menteur, c'était mon père.

– Jonathan Safranfoer

Pour être un père, tu dois te relever vite, penser vite. Tu dois être judicieux, sage, brave, tendre et tu dois aussi être capable de t'asseoir avec un chapeau à froufrous et faire semblant de prendre le thé.

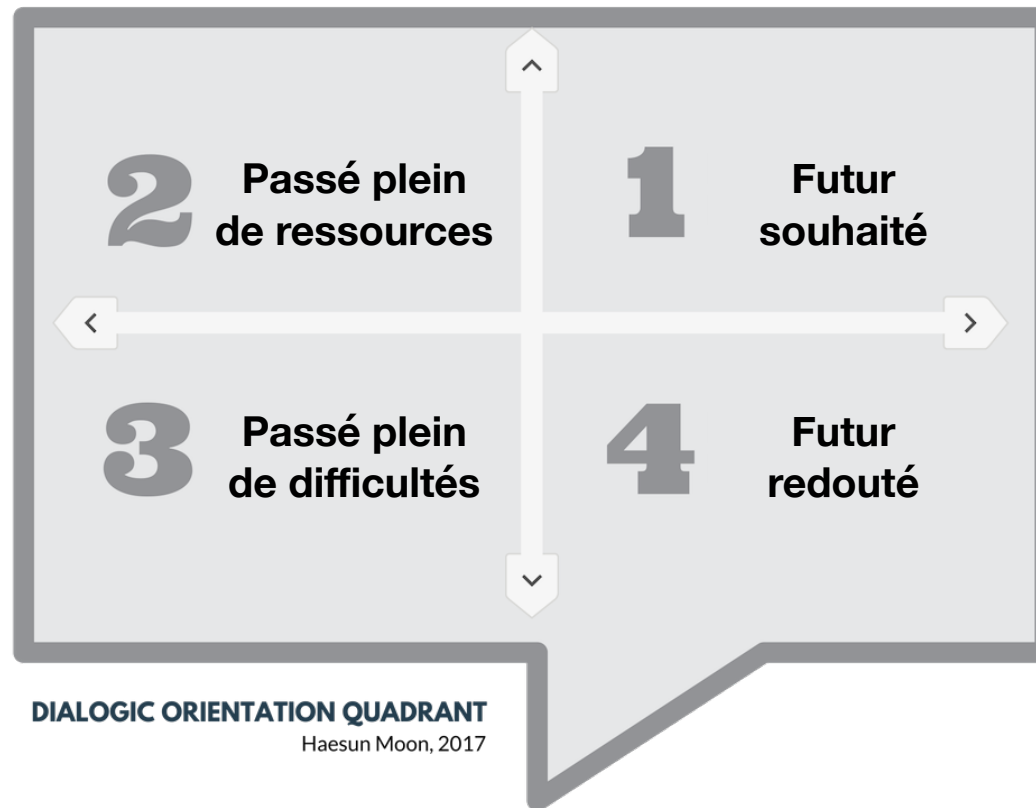
– Mathew Buckley

Des bonnes nouvelles

- Le passé ne détermine pas le futur
- Le futur imaginé influence le présent et le futur
- Les pères ont des antécédents d'être un bon père
- On peut trouver ces antécédents et les aider à refaire ce qu'ils ont déjà réussi

À moins d'une preuve contraire :

- Les pères espèrent avoir une influence positive sur leurs enfants
- Les pères espèrent que leurs enfants auront une vie plus facile que celles qu'ils ont eues
- Les pères espèrent avoir une bonne relation avec leurs enfants
- Les enfants (même les ados) espèrent que leur père soit fier d'eux



- Les humains passent 3 fois plus de temps dans les sections 3-4
- Les solutions sont dans les sections 1 et 2
- On peut aider un père en précisant le père qu'il veut être et ce qu'il a déjà réussi à faire dans ce sens-là

Le chemin de l'AOS

2. Quand il était la meilleure version de lui, qu'est-ce qu'il faisait?

3. On l'aide à reprendre son chemin, à avancer dans sa direction

1. Être un bon père pour lui, ça ressemble à quoi?

On l'aide à l'imaginer avec le plus de détails possible.

Le chemin de l'AOS

2. Quand il était la meilleure version de lui, qu'est-ce qu'il faisait?

Il faut qu'il réalise qu'il a tort _____



Il faut qu'il comprenne pourquoi il est comme ça _____



Il faut qu'il gère mieux ses émotions _____



Il faut qu'il parle de ce qu'il a vécu _____



Il faut qu'il apprenne _____



Il faut déconstruire et reconstruire _____



3. On l'aide à reprendre son chemin, à avancer dans sa direction

1. Être un bon père pour lui, ça ressemble à quoi?

On l'aide à l'imaginer avec le plus de détails possible.

Imaginer le futur avant de le réaliser

Tu surprends une conversation entre ton enfant et son meilleur ami. Qu'est-ce que tu espères l'entendre dire à propos de toi?

Tu vas prendre une bière (ou un souper) avec ton enfant devenu adulte. Qu'est-ce que tu espères qu'il-elle te dise à propos de ton rôle de père, franchement?

Détails du futur souhaité

- *Quel commentaire te rendrait vraiment fier?*
- *Supposons que tu réussis à être ce qu'il décrit. Quelle **différence** ça fait pour toi?*
- *Supposons que tu réussis à être _____. Quelle différence ça fait pour ton fils/ta fille?*
- *Qu'est-ce que tu ne voudrais surtout pas entendre?*
- *Qu'est-ce que tu voudrais que ton enfant dise de toi à la place de _____?*
- *Supposons que tu as réussi à être _____. Quel effet ça va avoir sur tes enfants à long terme? Sur votre relation?*

Les antécédents (dans le passé) du père qu'ils veulent être

On utilise souvent le mot antécédent pour les comportements négatifs (abus, violence) mais il a aussi des antécédents d'être plus patient, affectueux, encourageant. En l'aidant à retrouver ces antécédents-là, il pourra croire (et nous aussi) que c'est possible de recommencer puisque c'est déjà arrivé.

Les antécédents (dans le passé) du père qu'ils veulent être

Donne-moi un exemple d'un moment où tu étais la meilleure version de toi, comme père. Décris-moi la scène (un peu comme dans un film).

- C'était quand?*
- Vous étiez où?*
- Ton enfant avait quel âge?*

Détails des bons antécédents

- *Comment as-tu réussi à _____?*
- Si le père donne la responsabilité du succès à quelqu'un d'autre (ex. : *sa conjointe était là*), vous reconnaissez que ceci a pu aider (ex. : *bien sûr*) et demander ce qu'il a fait à ce moment-là.
- *Qu'est-ce que tu as fait pour y parvenir?*
- *Qu'est-ce que tu t'es dit?*
- *Sur quoi as-tu mis l'accent?*
- *Quoi d'autre as-tu fait pour que ça se passe bien?*
- *Qu'est-ce qui était différent dans ton attitude ce jour-là?*
- *Qu'est-ce qui a pris l'avant-plan à ce moment-là?*
- *Qu'est-ce que ça t'a permis de faire?*

À ton meilleur (scènes précises)

- *Pour jouer:*
- *Pour encourager:*
- *Pour montrer que vous l'aimez:*
- *Pour régler un conflit:*
- *Pour éviter une crise:*
- *Pour écouter:*
- *Pour rassurer:*
- *Pour jouer en équipe avec l'autre parent (ensemble ou comme ex):*
- *Un des meilleurs exemples de discipline:*
- *Une des meilleures scènes de patience:*
- *Une des meilleures conversations:*

Détails des bons antécédents

- *Quelles étaient les conditions gagnantes?*
- *Comment est-ce que tu as planifié ce moment?*
- *Qu'est-ce que tu t'es dit qui t'a aidé à rester calme, patient?*
- *Comment as-tu réussi à garder le cap?*
- *Comment es-tu arrivé à ne pas envenimer la situation?*
- *Pendant que ça se passait, rappelle-toi d'un moment où ça aurait pu mal tourner et que tu as évité? Comment as-tu réussi ça?*
- *Qui voyait les efforts que tu faisais?*
- *Qu'est-ce que ton enfant dirait qu'il a apprécié à ce moment-là?*
- *Comment as-tu joué en équipe avec ton/ta partenaire?*
- *Quelles étaient les qualités principales dont tu as fait preuve à ce moment-là?*

Le chemin de l'AOS

2. Quand il était la meilleure version de lui, qu'est-ce qu'il faisait?

3. On l'aide à reprendre son chemin, à avancer dans sa direction

1. Être un bon père pour lui, ça ressemble à quoi?

On l'aide à l'imaginer avec le plus de détails possible.

Supposons que tu te réveilles demain matin et que tu es enligné avec cette version-là de toi...

- *Quels sont les indices que tu te rapproches de ce père-là?*
- *Comment est-ce que tu réveilles les enfants?*
- *Qu'est-ce qu'ils remarquent de différent chez toi?*
- *Qu'est-ce que tu fais de différent en commençant ta journée?*
- *Qu'est-ce que tu dis?*
- *Qu'est-ce que tu te dis?*
- *Quelle différence ça fait pour toi?*
- *Quelle différence ça fait pour tes enfants?*
- *Qu'est-ce que tu fais à la place de (crier, pogner les nerfs)?*

L'aider à s'appuyer sur ses bons antécédents

- *Tu veux être plus _____ et tu as été capable de le faire _____. Qu'est-ce qui t'aiderait à le refaire? Ce qui rendrait ça plus facile?*
- *Qu'est-ce qui t'aiderait à te rappeler que c'est important pour toi?*
- *Est-ce que ce serait utile d'être en équipe pour y arriver?*
- *Comment est-ce que tu vas reconnaître que tu avances?*
- ~~*Qu'est-ce qui t'empêche de le faire?*~~
- ~~*Pourquoi tu ne le fais pas?*~~

Exemples de raccourcis

- *Je ne veux plus être impatient.*
 - *Tu veux être comment à la place?*
- *Je ne veux plus me sentir incompetent comme père.*
 - *Parle-moi d'un moment où tu t'es senti plus compétent comme père. Donne-moi un exemple.*
- *Je ne veux plus être inquiet.*
 - *Ça ressemblerait à quoi, pour toi, une prudence ajustée?*
 - *Parle-moi d'un moment où ton inquiétude était juste assez/pas trop?*
- *Je voudrais être capable d'avoir une conversation avec mon ex sans qu'elle pogne les nerfs.*
 - *Parle-moi d'une conversation avec ton ex où ça s'est mieux passé, où tu as su comment l'aborder. Comment avais-tu réussi ça?*

Ratio 3: 1

3 commentaires + pour un -

- *Comment est-ce que vos enfants savent que vous les aimez?*
- *Comment est-ce que vos enfants savent que vous êtes fiers d'eux?*
- *Comment est-ce que vos enfants savent que vous êtes derrière eux?*
- *Qu'est-ce que vous faites déjà pour augmenter le ratio de la famille?*

**LE PÈRE QUE JE VEUX
ÊTRE, ÇA A L'AIR DE QUOI ?**



Conclusion sur l'espoir

- *L'espoir, c'est la capacité d'imaginer un futur qui sera meilleur que le présent...*
- *Et la conviction qu'on a ce qu'il faut pour y arriver.*

Conclusion sur l'espoir

- *Aidons les pères à imaginer le père qu'ils veulent être*
- *Aidons les pères à se rappeler qu'ils ont déjà été capables d'être ce père-là*
- *Ce sera plus facile de les aider à avancer si on les a aidés à retrouver leur chemin avant*