

LE PÈRE QUE JE VEUX ÊTRE, C'EST...

Brigitte Lavoie, psychologue

www.lavoiesolutions.com

brigitte.lavoie@lavoiesolutions.com

Citation suggérée :

Lavoie, B. (2024). *Le père que je veux être*, c'est...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 de « 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)

Si vous travaillez déjà avec l'AOS, vous savez qu'il y a des différences observables dans :

- Votre façon de parler des pères (en leur absence)
- Ce que vous choisissiez de leur refléter
- Les sujets sur lesquels vous posez des questions

À moins d'une preuve du contraire, les pères espèrent:

- Avoir une influence positive sur leurs enfants
- Avoir une bonne relation avec leurs enfants
- Que la vie de leurs enfants soit plus facile que celle qu'ils ont eue
- Faire une bonne « job » de père

**Qu'est-ce que vous voyez
quand vous les écoutez?**

Écoute et reflets orientés solutions (exercice)


- A : Se plaint de son enfant/ado pendant 3 minutes
- B : Écoute pour entendre ce qui est important (ses valeurs, ses intentions positives, une qualité, ce qui est impressionnant dans les circonstances, ce qu'il espère transmettre à son enfant, ce qu'il essaie de lui éviter)
- Après 3 minutes, B reflète/valide ce qui semble important (vous ne reflétez pas ses émotions ni ses difficultés)


Écoute et reflets orientés solutions (exemples)


- *Je suis touché par tous les efforts que tu fais pour garder un lien avec ton fils*
- *J'ai l'impression que l'intégrité et la loyauté sont des valeurs importantes pour toi, est-ce que je me trompe?*
- *Je t'écoute et j'ai l'impression que tu veux éviter que ta fille soit blessée, qu'elle se fasse intimider...*
- *Je vois tout ce que tu fais pour transmettre l'importance du travail bien fait, est-ce possible que ce soit quelque chose de vraiment pour toi?*

Les chemins qui peuvent nous conduire dans un cul-de-sac (ou un chantier)

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 _____ 

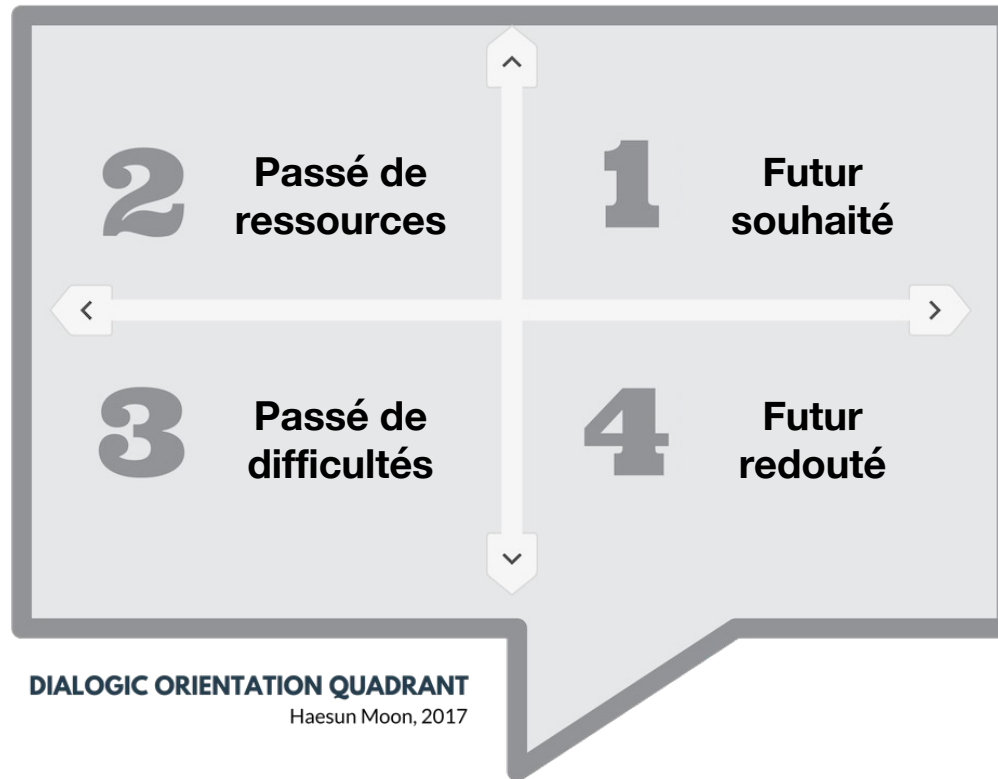
Il faut qu'il parle de ce qu'il a vécu _____ 

Il faut qu'il apprenne _____ 

Être un meilleur père

Des bonnes nouvelles

- Le passé ne cause pas le présent
- Le futur imaginé (dans son contrôle) influence le présent
- Les pères ont des antécédents (des exemples) d'être un bon père
- Nous pouvons (ensemble) retrouver ces exemples et les aider à refaire ce qu'ils ont déjà réussi



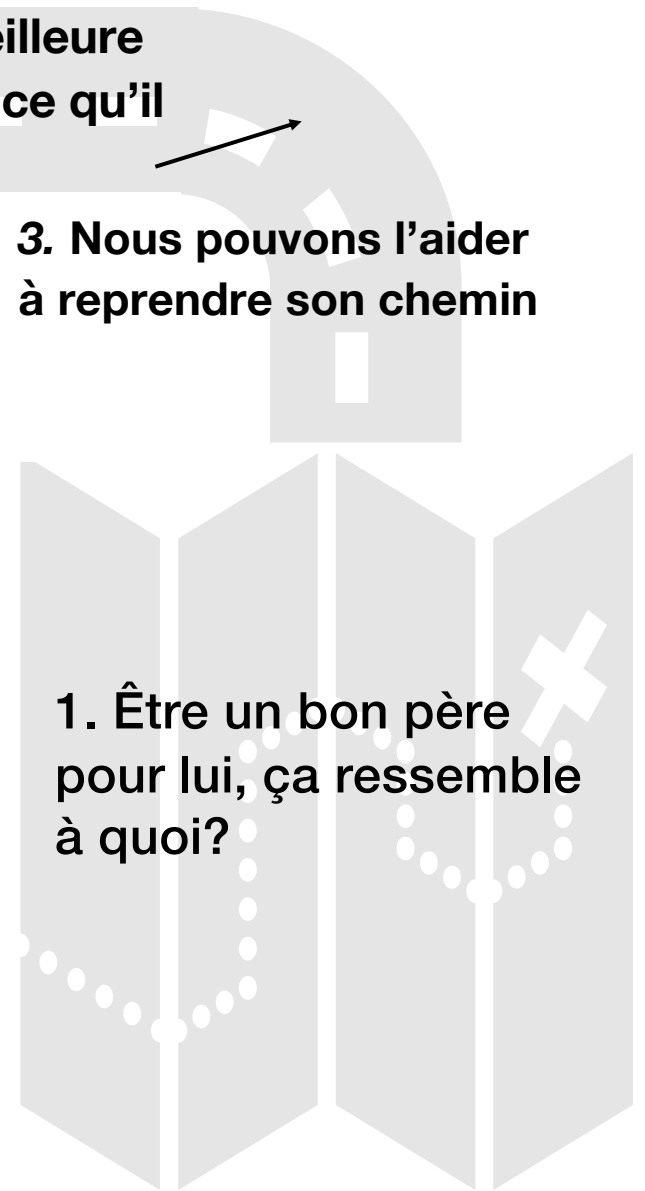
- Les humains passent 3 fois plus de temps dans les sections 3-4
- Les solutions sont dans les sections 1 et 2
- Vous pouvez aider un père en précisant la version de lui qu'il veut être et en trouvant des « antécédents » de cette version-là

Le chemin de l'AOS

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

3. Nous pouvons l'aider à reprendre son chemin

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



Imaginer le futur avant de le réaliser

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 de cette version de lui

- *Quel commentaire te rendrait vraiment fier?*
- *Supposons que tu réussis à être ce qu'il décrit.
Quelle **différence** ça fait pour toi?*
- *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 réussis à être plus _____.
Quelle différence ça fait pour ton fils/ta fille?*

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

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

Retrouver des exemples précis (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 de ces exemples

- *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 demandez 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?*
- *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 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:*

Les solutions sont dans les détails

- *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

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



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 antécédents /exemples

- *Tu veux être plus _____ et tu as été capable de le faire _____. Qu'est-ce qui t'aiderait à recommencer? À y arriver plus souvent? Qu'est-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 te rapproches de cette version-là?*
- *Si c'était facile, tu l'aurais déjà fait, c'est parce que c'est dur que tu n'y arrives pas tous les jours...*

L'aider à s'appuyer sur ce qui est déjà bon pour être plus souvent le père qu'il veut être

- ~~Qu'est-ce que tu vas faire pour être un bon père?~~
- ~~Qu'est-ce que tu es prêt à travailler?~~
- ~~Qu'est-ce que tu vas faire pour arrêter de...?~~
- ~~Qu'est-ce qui t'empêche de le faire?~~
- ~~Pourquoi tu ne le fais pas?~~
- ~~Pourquoi tu ne l'as pas fait?~~

Aidez les à remarquer quand ils sont le père qu'ils veulent être

- *Observe les moments où tu y arrives, même un peu*
- *Observe les contextes où c'est plus facile d'y arriver*
- *Remarque les conditions qui te permettent d'être cette version de toi*

Ce n'est pas un rôle facile

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

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

– Frank Pittman

Conclusion

Aidons les pères à...

- *imaginer le père qu'ils veulent être*
- *se rappeler des moments où ils ont été plus proches de cette version-là*
- *se pratiquer à « jouer le rôle » de ce gars-là plus souvent*

**LE PÈRE QUE JE VEUX ÊTRE
PLUS SOUVENT, C'EST...**

