

Le « réservoir d'amour » : clés pour nourrir le réservoir émotionnel de l'enfant

Imaginons que l'être humain est un véhicule. Tout comme une voiture a besoin d'un carburant bien précis pour avancer correctement, l'être humain, et encore plus les enfants, ont aussi besoin de carburant. **Ce carburant est simple, c'est l'amour.** Mais tout comme il existe différents types de carburant (diesel, sans plomb...), il existe aussi différentes façons d'aimer un enfant¹. Si l'enfant n'a pas son quota d'amour c'est alors qu'il peut potentiellement faire une « crise ».

Bien évidemment, il n'y a pas que la quantité d'amour que notre enfant a en stock qui va conditionner son état. Il y a aussi une bonne alimentation, un sommeil de qualité, ainsi que son environnement (stress à la maison, ville ou campagne...) mais cela ne va pas être le sujet abordé ici.

Si on part du principe que notre enfant se réveille le matin avec un certain niveau de stock d'amour qu'on peut évaluer si tout va bien à 100%. Il faut prendre conscience que chaque sur adaptation à son environnement va aller puiser dans ce stock. Par exemple :

- Se réveiller avec le réveil au lieu de se réveiller naturellement peut ponctionner 5% dans sa réserve car cela signifie qu'il n'a pas assez dormi ;
- Papa/Maman qui sont pressés et demandent de s'habiller vite vite peut encore prendre 5% ;
- Le super copain avec qui il aime jouer et qui est absent, va ponctionner 10% ;
- La maitresse qui va le stresser pour répondre à sa question peut encore ponctionner de 10% ;
- Le repas de la cantine qui ne lui plaît pas et le bruit environnant va encore ponctionner 10% ;
- Tomber dans la cour et se faire mal au genou et ne pas être câliné va encore prendre 10% ;
- Être contraint de rester derrière mon bureau alors qu'il a envie de jouer, va prendre 20% ;
- Ses copains qui ne veulent pas jouer avec lui et qui rient de lui peut encore prendre 20% ;

- Rentrer à la maison, être fatigué de sa journée et Papa/Maman qui lui demande d'aller se doucher ou de faire ses devoirs, cela prend encore 20% dans son réservoir.

Si vous avez fait le calcul, nous en sommes à 105% et c'est à ce moment-là que c'est là « crise ». Que votre enfant ne veut pas se doucher, manger ce que vous lui servez ou bien se tenir à table, ou même faire ses devoirs. A ce moment-là, il fonctionne à vide et il ne peut plus faire ce qu'on lui demande.

Alors comment faire ? Car, nous sommes tous d'accord qu'il y a certains impératifs à respecter, même si certains sont aménageables en fonction de nos propres contraintes, d'autres sont immuables.

Votre enfant a besoin que son « réservoir d'amour » soit rempli. Il a besoin qu'au retour de l'école ou de la crèche, vous puissiez prendre un temps avec lui pour qu'il puisse se remplir :

- **Comment ?** En jouant avec lui, en lui faisant des câlins, une comptine-massée, en allant au parc et en jouant avec lui... Chaque enfant a son fonctionnement et en fonction de ce que vous connaissez de lui vous allez trouver le moyen de le remplir. Peut-être que ce sera toujours la même façon, peut-être qu'il faudra parfois alterner, à vous de jouer !
- **Combien de temps ?** A vous de voir en fonction de votre enfant et de vos contraintes, parfois il vaut mieux 10 minutes chrono avec une présence à 100% que 1h en regardant la TV en même temps que vous jouez au Monopoly. N'hésitez pas à informer votre enfant que vous allez mettre une alarme visible pour qu'il puisse prendre conscience du temps qui avance et qu'il reste et pour que vous puissiez être pleinement présent en sachant qu'en respectant le temps défini vous aurez le temps de faire tout ce que vous avez besoin de faire avant de vous coucher.

Ce qui va compter dans ce moment-là est vraiment la qualité de votre présence avec lui. Pour le choix des activités :

- **écoutez-vous**, ne jouez pas à la poupée si vous détestez cela. Trouvez des jeux qui vous plaisent à tous les 2, c'est primordial ;
- **écoutez votre enfant**, peut-être qu'un soir il aura besoin de courir dans un parc et un autre de rentrer à la maison directement pour se poser avec vous, chaque journée est différente, il est primordial de s'adapter.

Faite vous confiance et n'ayez pas peur de vous tromper c'est ainsi qu'on avance dans notre mission de parent !

Caroline

¹ Lire la fiche qui concerne « Les 5 langages de l'amour »