

## DES RÈGLES OU DES BESOINS ? EXEMPLE DES REPAS

Une règle peut être vue du côté des besoins. Par exemple, dîner à une heure précise peut correspondre à des besoins de nature différentes :

- besoin de **liens** (prendre soin de la relation à travers le rituel du repas et passer du temps ensemble quand chacun a passé sa journée hors de la maison)
- besoin de **partage** (célébrer le plaisir pris à être ensemble et à échanger autour de sa journée, de ses projets...)
- besoin de **reconnaissance** (pour le temps passé en cuisine et l'énergie mise dans la préparation du repas)
- besoin de bonne **gestion du temps** (le repas ayant sa place dans une séquence chronologique qui permet de vivre sereinement les soirées en semaine)
- besoin d'aide et de la **contribution** de chacun (pour assurer le bon fonctionnement du foyer)



Ce qui est en notre pouvoir en tant que parents, c'est de modifier notre manière d'aborder la situation.

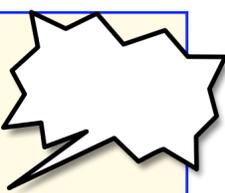
## L'INTENTION DANS LES DEMANDES

Quand les enfants ne viennent pas quand on les appelle, **l'intention** et **l'énergie** mises dans l'appel pour passer à table peuvent faire la différence.

On pourrait même envisager de demander aux enfants « Seriez-vous d'accord de venir à table à 19 heures, afin que nous puissions nous régaler tous ensemble ? » plutôt que « Il faut être à table à 19 heures ; si tu n'y es pas, tu iras au lit sans manger ! »

Les enfants se sentent **invités**, **bienvenus** et sentent qu'ils appartiennent à une famille unie, qui prend **plaisir** à passer du temps ensemble et à prendre soin les uns des autres.

## LA RECHERCHE DE SOLUTIONS



Il peut arriver que des membres de la famille tardent à venir pour une raison ou une autre (des devoirs à terminer, une partie de jeu en cours, une pause pipi, un coup de fil attendu...)

Si les **retards** sont systématiques et gâchent l'atmosphère familiale, alors il est temps d'aborder le problème en raisonnant en termes de **besoins mutuels** pour trouver une **solution** :

- retarder ou avancer l'heure du repas ?
- inscrire l'enfant à l'étude pour qu'il y termine ses devoirs ?...

## CONTRÔLER LES CIRCONSTANCES PLUTÔT QUE LES GESTES

Quand on contrôle les circonstances, on se comporte comme on le ferait avec un **adulte** qui ne parle pas la même langue ou qui manque de connaissances.

