

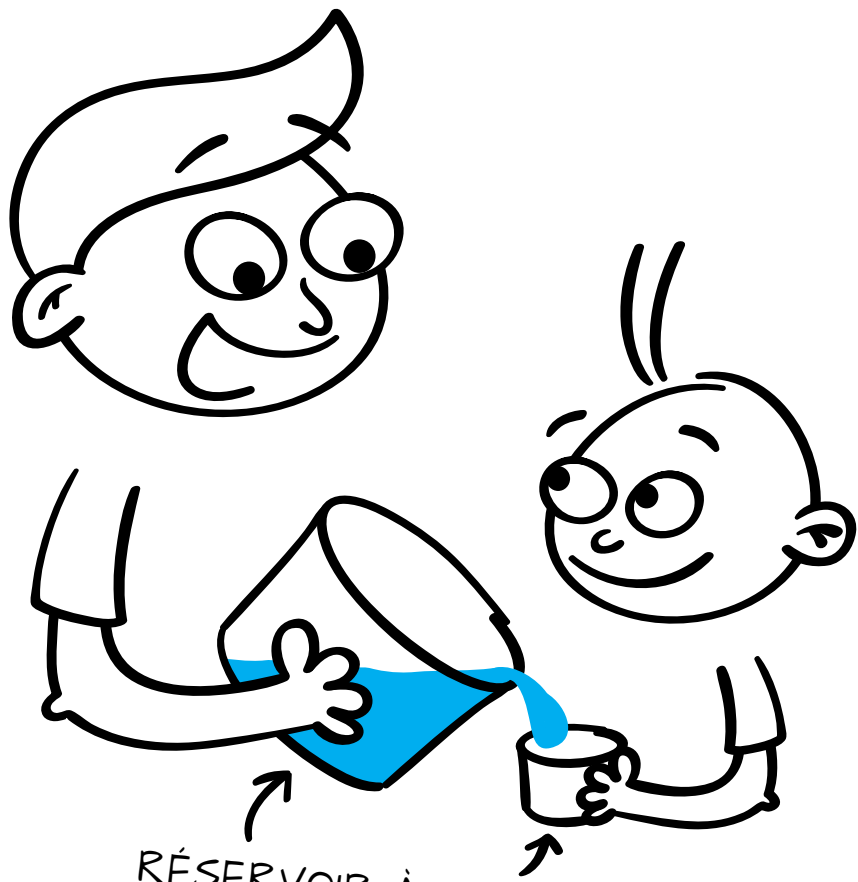


**NOUS SOMMES  
IMPORTANTS**

Si jamais vous avez volé en avion, vous savez qu'avant chaque vol l'équipage, expliquant les règles de sécurité, décrit précisément la marche à suivre en cas de danger et le besoin d'utiliser les masques à oxygène. Pour être plus précis, lorsqu'on vole avec un enfant, on doit en premier mettre le masque pour nous (!), et après pour l'enfant, parce qu'ainsi seulement nous avons la certitude que nous restons conscients quand le besoin se fait sentir.

**Pour certains, il s'agit simplement  
d'un principe de sécurité aérienne.**

**Pour moi,  
c'est la base de la parentalité.**



RÉSERVOIR À BESOINS

Zucht

Chacun de nous a ce qu'on peut appeler un réservoir à besoins. Des gens différents utilisent des noms différents. J'ai entendu parler de tasses, de cruches ou de pots, mais le fait est que chacun de nous a de tels réservoirs. Plus ils sont pleins, plus nous sommes heureux et épanouis, tandis que lorsqu'ils se vident, nous nous sentons de pire en pire.

## **NOUS SOMMES IMPORTANTS**

Parfois nous pouvons les remplir nous-mêmes, et parfois nous avons besoin de quelqu'un pour nous aider lorsque la situation est si difficile que nous ne pouvons pas y faire face seuls. Quand nous sommes enfants, nous pouvons avoir besoin de l'aide des autres un peu plus souvent jusqu'à ce que nous apprenions à remplir notre réservoir nous-mêmes.

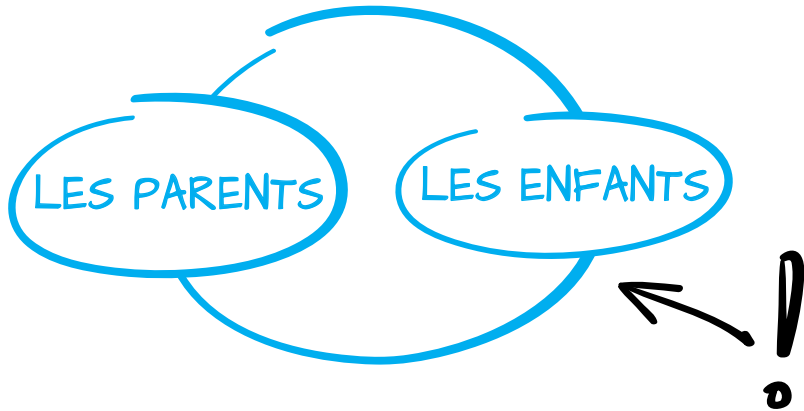
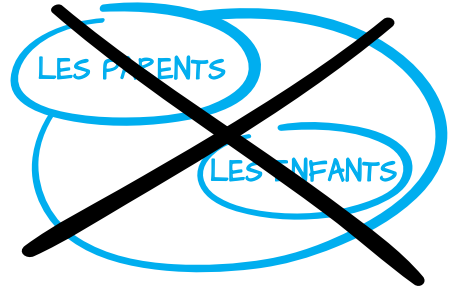
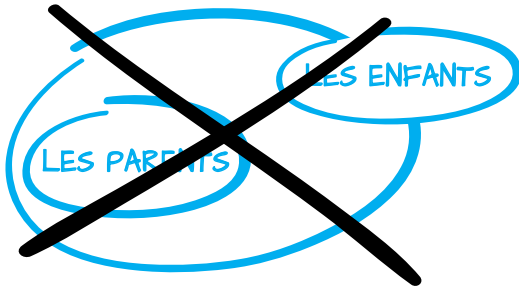
Mais, et c'est extrêmement important – si un parent utilise ses dernières réserves et a des déficiences dans ses besoins de base, s'il est stressé, débordé, s'il n'a pas beaucoup le temps et est sur les nerfs, alors il ne pourra pas aider son enfant lorsqu'il rencontrera un problème et aura besoin de son soutien. Pour le coup, le parent peut même conduire à la situation où les deux réservoirs se videront encore plus vite. C'est pourquoi il est si important de prendre soin de nos propres besoins de même que de notre propre sécurité à bord de l'avion.

**Sans ça, dans les deux cas,  
nous ne pourrons pas prendre soin  
de nos enfants correctement.**



*Nous ne pouvons pas aider nos enfants avec leurs émotions et les guider dans une période difficile pour eux lorsque nous nous sentons dépassés et hors de contrôle. Prendre soin de soi n'est pas seulement quelque chose de bien, mais c'est absolument nécessaire pour la santé, le bien-être et le bonheur de nos enfants.*

*L. R. Knost*



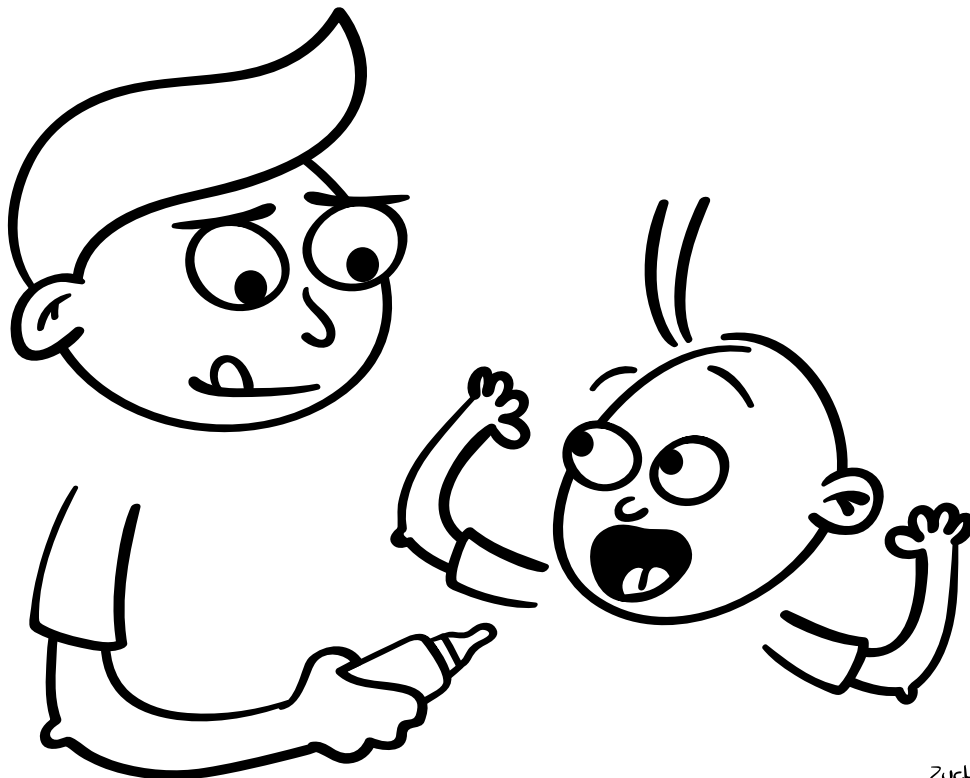
Je voudrais également m'adresser à tous les pères qui lisent ce livre :

**ne vous laissez pas convaincre à aucun moment  
de votre vie que vous n'êtes pas apte  
à élever des enfants ;  
que la maman peut faire ça mieux,  
parce qu'elle a les bonnes prédispositions,  
un talent ou un don inné pour cela,  
et que le papa est censé rester  
à l'écart et juste regarder parce qu'il ne sait pas,  
qu'il est maladroit, etc.**

Je me rends compte que toute cette parentalité peut sembler un peu effrayante au premier abord (et pas seulement pour les pères d'ailleurs), mais à part l'allaitement, vous pouvez vraiment gérer tout ça.



Si vous avez peur, demandez de l'aide à votre compagne et dites que vous n'acceptez pas le refus.



Zucht