

Anecdote Neufeld : Gymnastique, frustrations et ...muffins



**Un texte de Mathieu
Lyons, MSS, TSI**

Cette année, ma fille (Emma, quatre ans) a participé à sa première activité de groupe organisée. Elle nous demandait depuis plusieurs mois pour s'inscrire à un cours de gymnastique. Ma conjointe et moi tentions de repousser autant que possible ce moment sachant intuitivement que le contexte social d'une activité de groupe structurée avec des enfants de 4 à 6 ans serait trop exigeant pour elle, compte tenu de ses capacités développementales.

Étant très sensible moi-même, je suis conscient de la sensibilité émotionnelle de ma fille. Je sais qu'elle peut facilement être blessée ou dépassée par la frustration lors de situations dépourvues de la supervision d'un adulte bienveillant à qui elle est profondément attachée. Cependant, le désir d'Emma de s'aventurer et d'essayer de nouvelles choses était impossible à étouffer. Par conséquent, nous avons décidé de tenter un essai.

La première semaine s'est bien passée. Même si nous n'avions pas eu le contexte nécessaire pour rencontrer l'instructeur afin de lui introduire notre fille, elle s'est rapidement laissé guider par le jeune homme qui a réussi à apprivoiser son groupe en faisant rire les enfants avec quelques mouvements de danse rigolos. La semaine suivante, Emma a rencontré plusieurs futilités car elle faisait face à des situations qu'elle n'avait jamais expérimentées auparavant : attendre son tour, se faire dépasser par d'autres enfants dans le rang et la difficulté à exercer certains mouvements. En réaction à ces embûches, Emma s'asseyait et ignorait son instructeur, criait ou pleurait de frustration. Assis dans la salle des spectateurs, j'avais le cœur brisé. Est-ce trop pour mon ange? Les choses ne fonctionnaient pas pour elle et c'était difficile pour moi de regarder à distance sans pouvoir guider mon enfant vers les larmes nécessaires pour affronter cette montagne de futilités. Je me sentais impuissant et je me demandais: Est-ce une bonne idée? Devrais-je mettre fin à ceci?

Une fois la session terminée, j'ai dû reprendre ma position alpha habituelle (ma

confiance comme parent) afin de pouvoir aider ma fille. Comment pouvais-je faire pour répondre aux besoins d'Emma sans être dans le gymnase? La réponse m'est venue autour d'un bon muffin aux bananes bien chaud pour Emma et d'un café au lait de soja à saveur de citrouilles épicées pour papa. Par instinct, je venais de créer un moment de connexion en évoquant son instinct d'attachement envers moi au niveau des sens (la nourriture).

Au milieu d'un café tranquille à l'ambiance familiale, Emma s'est assise sur mes genoux tout en mangeant son muffin et nous avons échangé plusieurs câlins. Il y a eu un très long silence et puis elle éclata en sanglots : « Papa, pourquoi les autres enfants passent devant moi dans le rang? Ce n'est pas juste. Je ne peux pas faire les mouvements. Papa... c'est difficile!" Au milieu d'un café, j'avais créé un endroit sécurisant pour qu'Emma puisse pleurer. Même si beaucoup de gens nous regardaient de loin et se demandaient pourquoi cette petite fille pleurait, j'étais heureux d'être en mesure de lui fournir suffisamment d'espace pour qu'elle puisse trouver ses larmes face à tout ce qui n'avait pas fonctionné ce jour-là.

La semaine suivante, une petite fille a involontairement poussé Emma quand elle sautait du haut d'une structure. Emma a regardé dans ma direction à travers la fenêtre de la salle des spectateurs. Je savais qu'elle voulait et avait besoin de pleurer. Son professeur est venu près d'elle et a essayé de l'aider avec ses émotions mais ça ne semblait pas fonctionner. Même si Emma aimait bien son instructeur, sa relation avec lui était encore toute nouvelle et superficielle. Partager ses émotions avec lui dans ce contexte était probablement une vulnérabilité trop grande à supporter. De la salle des spectateurs, j'ai essayé de connecter avec elle mais la fenêtre entre nous deux nous gardait séparés pendant un moment où la connexion physique était essentielle. J'ai vu et senti l'engourdissement des émotions d'Emma qui tournait en rond pour ensuite rejoindre son groupe.

À ce moment, j'ai réalisé que notre arrêt au café ferait dorénavant partie d'un nouveau rituel que nous aurions après les cours de gymnastique.

Depuis ce jour, avant chaque cours de gymnastique, je m'assure de dire à Emma : « Après la gymnastique, un muffin aux bananes chaud nous attend au café. J'ai hâte qu'on s'y retrouve tous les deux ». Je me rends compte que ma fille veut s'aventurer vers de nouvelles aventures mais je dois m'assurer de fournir le contexte nécessaire pour fondre ses frustrations et laisser place à ses larmes dans un rituel réconfortant et chaleureux par la suite. Je suis la réponse à ma fille, au cours de gymnastique, la frustration et les larmes.

Mathieu Lyons, MSS, TSI. Le Repère Counselling Services
Neufeld Institute Faculty
Directeur de l'Institut Neufeld Francophone
613-277-2180@flerepere.ca
www.institutneufeld.org