



Une clé - Les 4 verres



Transition Pour illustrer concrètement ces quatre fonctions du mobile, je vous propose de réaliser à présent cette mise en pratique.

- J'ai ici quatre verres transparents, sur lesquels sont indiquées les quatre grandes fonctions que nous avons vues précédemment, et une petite bouteille (si possible colorée avec du sirop ou du colorant alimentaire). Le liquide de cette bouteille représente le temps et l'énergie dont nous disposons pour une semaine ou un mois.
- Puisque j'ai également un travail, je dispose de cette tasse supplémentaire qui représente mon travail et l'investissement que je lui accorde.
- Je vais verser dans cette tasse **la quantité de liquide correspondante au temps, à l'énergie** que j'accorde à mon métier. Puis je vais répartir le volume restant dans les 4 verres en fonction du temps et de l'énergie accordés à chaque fonction. J'ai le droit d'affiner ma répartition **en récupérant du liquide d'un autre verre** si cela me semble insuffisant.
- Je vous invite à faire la même chose avec vos propres verres ou de l'indiquer sur le dessin de votre livret grâce aux feutres mis à votre disposition.
 - Laisser le temps nécessaire à cette réalisation ◀
 - Est-ce que votre répartition vous convient ? Que vous apprend-elle ?
 - Animer ce temps d'échange et de prise de conscience ◀



Messages essentiels

- L'équilibre entre les différentes fonctions est fragile et nécessite un questionnement régulier pour le réajuster au mieux. Il est fréquent, qu'à certaines périodes de la vie avec un jeune enfant, certaines fonctions soient prédominantes (comme celles de maman / papa auprès d'un bébé, ou de père / mère avec un enfant plus grand). **Des déséquilibres temporaires sont inévitables.** Cependant, le risque existe aussi d'investir uniquement les fonctions parentales, au détriment du couple ou de l'équilibre personnel. Des déséquilibres chroniques deviennent alors dangereux pour le couple et pour la personne elle-même.
- L'objectif est **de tendre vers un relatif équilibre**, vers des quantités sensiblement égales dans tous les verres. Cela permet un meilleur équilibre personnel et également de puiser de l'énergie et du temps dans un verre si une urgence ou une difficulté exige plus d'engagements dans une autre fonction (par exemple, un enfant malade ou un conjoint en difficulté). **Si le verre Homme / Femme est vide, les risques de burn-out sont réels.**



Points de vigilance

- Si la personne ne travaille pas, exclure le 5^{ème} verre.
- S'il reste très peu dans un des verres, l'inviter à réfléchir aux causes, et surtout aux conséquences, de ce déséquilibre.
- Ne pas chercher de solutions immédiates ou de partages en groupe.





Comme parent 4.0, ce que je pourrais mettre en place :

En tant que femme / qu'homme

1.
2.
3.

En tant qu'amoureuse / qu'amoureux

1.
2.
3.

En tant que maman / que papa

1.
2.
3.

En tant que mère / que père

1.
2.
3.

17

Mise en pratique - Moi en tant que parent 4.0

Transition

Pour compléter l'exercice précédent, je vous propose d'aller dans votre livret page 17 et de réfléchir à ce que vous pourriez faire pour **augmenter le niveau de chaque verre**.



Messages essentiels

- Il ne s'agit **pas de trouver un équilibre parfait**, mais de prendre conscience de la situation présente et de la modifier si nécessaire. Et si un des verres est nettement déficitaire, il est nécessaire de se fixer des objectifs modestes et faciles à mettre en place.
- Je vous propose d'utiliser alors **le PPPP, le Plus Petit Pas Possible** (expression de Danie Baulieu, Thérapie Impact). Le PPPP consiste à identifier l'action la plus simple et la plus immédiate que vous pouvez faire pour vous mettre en route vers votre objectif. Par exemple, si votre verre amoureux / amoureuse est un peu déficitaire, un week-end en amoureux serait bien sûr l'idéal. Mais cela peut être compliqué à organiser. Alors pourquoi ne pas envisager de coucher les enfants un peu plus tôt le week-end prochain, et de vous organiser un dîner en tête-à-tête à la maison ?
- Je vous laisse 5 minutes pour commencer à remplir les rubriques et je vous invite à finir à la maison. Vous pourrez peut-être **en parler également avec vos conjoints**.

.....

.....

.....



Points de vigilance

- Attention à ne pas culpabiliser les parents s'ils ont le sentiment d'être débordés ou d'avoir totalement délaissé un des verres.
- Les inviter à réfléchir sur des propositions concrètes et atteignables.

