

Les bases d'une bonne communication

Communication = Ecoute + Parole



Les objectifs d'une bonne communication

Parce que la communication est ce lien qui va vous permettre d'**accompagner au mieux vos enfants vers l'autonomie et l'âge adulte**, il est important de partir sur de bonnes bases.... Les bonnes habitudes vous permettront également de **traverser l'adolescence de vos enfants plus sereinement**.

Savoir **écouter sans juger**, sans conseiller, sans consoler (car la consolation, ce n'est pas de l'écoute !), sans critiquer, sans se justifier... n'est pas simple. Mais c'est **indispensable pour créer une relation de confiance avec votre enfant**.

Pensez à adopter **une attitude d'autorité bienveillante** : il ne s'agit pas d'exercer du pouvoir sur votre enfant, mais à **lui enseigner les règles de la vie en société**. Mettre de la bienveillance dans votre communication : **c'est la base de tout !**

L'écoute

- ➔ Lorsque votre enfant vous parle, **vous pouvez vous mettre à sa hauteur** pour mieux le regarder dans les yeux.
- ➔ **Attention aux messages «non-verbaux»** de votre corps et de votre visage : bras et jambes croisées = «ce que tu dis ne m'intéresse pas» ou «je suis contre». Visage fermé, fâché = «je suis en train de te juger»... et ça, ça n'est n'est pas de l'écoute !
- ➔ **Déchiffrez ses attitudes non verbales** : les épaules basses et la tête vers le sol = il est triste. Le visage fermé et les poings serrés : il est en colère etc. Vous n'allez pas réagir de la même façon dans les deux cas.
- ➔ **Faites silence**, sinon il sera frustré de ne pouvoir vous dire ce qui lui tient à cœur.
- ➔ **Prouvez-lui que vous l'écoutez** : hochez la tête, ponctuez votre écoute de «ah?, hmm, je vois...» : ces petits «accusés de réception» sont importants pour l'enfant (Faber et Mazlish - «Parler pour que les enfants écoutent»)
- ➔ Faites taire votre discours intérieur : **soyez totalement attentif à ce que vous dit votre enfant**. Ne pensez pas à votre dîner de ce soir, à la réunion d'hier ou de demain. Votre enfant le sentirait et ne parlerait plus en confiance.

La parole

- ➔ Lorsque vous parlez, **ne confondez pas votre enfant et son comportement ou ses résultats** : non, ce n'est pas «une brute» parce qu'il a cassé la poupée de sa petite sœur. Il a fait quelque chose de répréhensible, mais **il reste avant tout un enfant**. Il n'est pas «lent» ou «idiot» non plus. Attention : **les «étiquettes» qu'on leur colle** sont très difficiles à enlever par la suite.
- ➔ **Arrêter les «TU» accusateurs** : «TU es vraiment...», «TU ne fais jamais...», «Pourquoi n'es-TU pas encore...» : Tous ces messages comportent des **jugements**, ils **accusent**. Du coup, il y a peu de chances que l'enfant ait envie d'en tenir compte et de coopérer de bon cœur ! Lorsqu'ils sont trop répétés, ces messages peuvent avoir des **conséquences néfastes sur l'estime de soi** de notre enfant et sur la qualité de notre relation.
- ➔ **Les remplacer par des messages «JE»** (*Thomas Gordon*) : qui **décrivent les faits et expriment ce que nous ressentons**, ce qui nous gêne dans le comportement de l'enfant, le plus clairement possible et sans jugement, critique, accusation, ou menace de notre part. Ex : «Ca m'agace quand je vois trainer tes vêtements dans le salon» plutôt que «Tu es vraiment désordonné», «Je suis déçu quand tu ne tiens pas ta parole» plutôt que «On ne peut pas te faire confiance, tu ne tiens jamais ta parole» etc.
En utilisant le message «JE», nous délivrons un message clair, crédible et authentique à l'enfant, nous nous adressons à sa sensibilité, à son sens des responsabilités, à son intelligence et à sa capacité à prendre notre bien-être en considération, ce qui a généralement de bien meilleurs résultats qu'un message accusateur classique. Utiliser les messages «JE» demande de la pratique (notre habitude à accuser l'autre est très ancrée !), mais devient vite un automatisme.
- ➔ **Formuler clairement vos attentes**, et limitez-les à **une seule à la fois** : un enfant de moins de 6 ans ne peut pas comprendre : «Range ta chambre et profite-en pour trier les habits de poupée, et les légos cassés...» Préférez : «les légos vont dans la boîte verte. Attention, celui-ci est cassé ! est ce qu'on le jette ?» puis, quand il a terminé, une autre demande clairement formulée et ainsi de suite...
- ➔ Avant de parler, apprenez à **gérer vos propres émotions**. Pour cela, n'hésitez pas à prendre quelques secondes pour respirer ou boire un verre d'eau...
- ➔ Et surtout, **pensez à encourager ses comportements positifs** avec des félicitations descriptives : «les mauvaises herbes poussent toutes seules, pensez à arroser les bonnes graines» !



Validé par
Isabelle FILLIOZAT