

COMMUNIQUEZ MIEUX en famille

LES OUVRAGES EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SÉMINAIRES DE COMMUNICATION FOISONNENT. UN DIALOGUE HARMONIEUX AVEC NOS ENFANTS SERAIT-IL À CE POINT DÉLICAT? **ÉCOUTER MIEUX, PARLER AUTREMENT ET SURTOUT OUVRIR SON CŒUR** PEUT DÉJÀ FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE.

Texte Catherine Pirlot / Photo Corbis

Nous ne sommes pas des parents parfaits. Nos enfants non plus. Cela dit, il nous arrive de penser à ce que nous gagnerions en qualité de vie si nous apprenions à mieux nous «écouter» réciproquement et dire les choses comme nous les vivons réellement. Malentendus, fausses interprétations et sentiments en demi-teinte ont vite fait de gâcher un repas ou une journée. Mais il n'est jamais trop tard pour se mettre à une communication naturellement efficace. Pour notre bien-être intérieur et forcément celui de nos proches. Et si on faisait l'exercice de déprogrammer (ou revisiter) certains réflexes pour en instaurer progressivement d'autres? Quelques experts nous ont aidé à travailler cette nouvelle longueur d'onde.

► Communication de surface

«Contrairement à ce que l'on pourrait penser, nous ne sommes pas dans l'ère de la communication mais bien dans celle de la transmission d'infos», précise Martine Marenne, formatrice en communication non violente et maman de quatre ados. **«S'en tenir à une communication de service «ça va, tu as bien dormi?» ne suffit pas à nourrir une relation.** La communication, cela se construit.»

«Les parents s'en rendent compte mais sont souvent dépassés», écrit Brigitte Gicquel-Kramer dans son livre *Devenez parent coach*. «Les parents 'planificateurs' sont devenus un modèle. Leurs aspirations (profiter au maximum de la société de consommation, avoir un couple épanoui, un bon salaire, une carrière au top, une vie sociale remplie, une famille modèle et beaucoup d'activités

pour leur progéniture) mangent leur temps. La relation avec leurs petits finit par se résumer à la gestion d'un planning.»

► La famille: valeur refuge

Et pourtant, devant l'effondrement de certains systèmes (économiques et sociaux) et de repères, la famille est devenue la première expérience sociale à chouchouter. Rien d'étonnant à ce que la communication authentique suscite un tel engouement au sein du noyau familial. Mais nous a-t-on jamais appris à vraiment prendre soin de la manière dont nous communiquons? **Nous avons tous été conditionnés à «faire» pour être reconnus et aimés plutôt qu'à «être».** Les enfants n'y échappent pas. Que faire alors pour aller un peu plus en profondeur dans la relation?

► Plus de place aux émotions?

«Les aider à nommer et à gérer leurs émotions, c'est essentiel, reconnaît Claire Pierlot, animatrice d'ateliers de soutien parental*. Mais les intensifier peut parfois prendre un caractère manipulateur. C'est le cas lorsqu'on vole les émotions de nos enfants. Par exemple en leur disant: "Je suis triste que tu aies échoué", "Je suis triste que tu n'aies pas marqué de but"... (Ceux que le père aurait tant voulu marquer étant petit.)

Oser mettre des limites et exiger le respect est également indispensable, si l'on désire que la relation soit saine. Après la génération "autorité inconditionnelle" sans discussion, Françoise Dolto a rendu la parole à l'enfant et à ses émotions. Mais ne nous leurrions pas. **Mettre en avant les émotions ne doit pas**



> faire l'impasse sur les règles. Les enfants ont besoin d'adultes fiables et solides.

Et enfin, être à l'écoute, c'est aussi laisser s'exprimer les enfants sans les interrompre et en ne se précipitant pas pour leur amener une solution toute faite. Le fait d'être écouté suffit parfois pour qu'ils la trouvent tout seuls», poursuit-elle.

> Mettre à plat les besoins

Pour Martine Marenne, l'émotion est un indicateur de quelque chose qui demande de l'attention de notre part. Le partage des besoins en profondeur est capital.

«Lorsqu'un jour mon fils m'a sorti tout de go "Tu me pompes l'air" après une friction sur une sortie, j'étais un peu sous le choc, mais j'ai senti que, derrière la colère, il fallait creuser. Le fait de l'avoir abordé autrement - "Quand tu dis cela, j'imagine que tu as besoin de plus d'autonomie ou de détente? Est-ce bien de cela qu'il s'agit?" - a allégé la tension. En sollicitant son besoin mais aussi en lui exprimant le mien - "Je m'inquiète du peu de temps que tu consacres à tes devoirs!" -, l'échange a eu lieu. La solution a émergé spontanément: il pouvait voir ses copains le mercredi avant de faire ses devoirs (et non après), à condition de rentrer vers 16 h pour se donner le temps d'étudier. Le fait qu'il ait participé à l'élaboration de ce contrat, l'a rendu responsable et acteur de sa vie», conclut-elle.



PAROLE DE MAMAN

«Ecrire les choses, c'est parfois plus facile»

Sandrine, 47 ans «L'année dernière, j'ai déposé une espèce de charte familiale sur le lit de ma fille. On s'empoignait pour tout (horaires de sortie, argent de poche, rangement de sa chambre). Le fait de l'écrire m'a permis de lui expliquer les choses de manière moins épidermique, avec humour même. Mais aussi lui exprimer beaucoup d'amour, ce que la pudeur m'aurait empêchée de faire oralement.»

> L'attitude autant que le mot

Etre disponible, on s'en doute, reste la recette pour donner le temps de bien communiquer. Mais choisir le moment et l'environnement est tout aussi important. **Le non-verbal prendra toujours le dessus sur le verbal (seulement 7 % des messages perçus sont liés aux mots prononcés).** Un ado sera souvent plus à l'aise pour parler s'il ne se retrouve pas en face-à-face. En prétextant une promenade avec le chien (côte à côte) ou en profitant d'une navette en voiture, il se confiera plus facilement. Sa pudeur sera préservée. ■

MICRO-TROTTOIR

ET CHEZ TOI, COMMENT ÇA SE PASSE?

- «Souvent dans le chantage: tu dois faire ça, alors tu auras ça...»
- «Je vais me plaindre à ma mamy, puis ma mamy fait la morale à ma maman!»
- «Chaque vendredi, on se dit les 'top' et les 'flop' de la semaine.»
- «Moi, ça m'énerve quand on me parle comme à un bébé.»
- «S'ils sont fâchés avec moi, mes parents viennent me parler. Je ne peux pas deviner pour eux!»
- «Quand je me dispute avec mon père, je vais dans ma chambre, il vient me chercher et il s'excuse.»
- «Quand je me dispute avec ma maman, on fait un truc entre filles après!»
- «Avec les deux, on obéit vite... sinon punitions!»
- «J'aime Maman, mais elle me dit parfois trop souvent 'Je t'aime!'»
- «J'aime quand mon papa me dit 'Je t'aime!'»
- «Mon papa part tôt le matin. Il me laisse des mots ou il met la table et fait un petit dessin à côté du verre.»
- «J'aime pas quand ils crient et ne m'entendent pas.»

Réflexions d'enfants de 6 à 12 ans rapportées pour nous par les animateurs du stage d'été de la Ferme des Aulnes.

POUR ALLER PLUS LOIN

> DES ATELIERS

- > **Heureux qui communique et Etre parents aujourd'hui:** des ateliers organisés par l'asbl Oasis-relationnel à Bruxelles, Wavre, Liège, Tournai... Infos: www.oasis-relationnel.be.
- > **Un pas devant l'autre**, animé par Claire Pierlot* (0476 22 01 61, www.mieux-etre.org), et **Parents conscients**, animé par Sandro Costa Sanseverino (0495 44 66 15, www.parents.conscients.be).
- > **Séminaires d'introduction et d'approfondissement à la communication non violente** animés par Martine Marenne (0479 279 037, www.martinemarenne.net).

> DES LIVRES

- > **Devenez parent coach**, B. Gicquel-Kramer et Ch. Dimajo-Donati, éd. J. Lyon.
- > **Jouons ensemble... autrement**, C. Dumonteil-Kremer, éd. La Plage.
- > **Parents épanouis, enfants épanouis**, A. Faber et E. Mazlish, éd. Relations... Plus.
- > **Pratiquer la communication non violente**, F. Keller, InterEditions.
- > **Les mots sont des fenêtres ou des murs**, Marshall B. Rosenberg, éd. Jouvence.
- > **J'ai tout essayé!**, Isabelle Filliozat, éd. JC Lattès.

Merci à Isabelle Moyart, aux enfants du stage d'été de la Ferme des Aulnes, à Martine Marenne et à Claire Pierlot pour leur précieuse collaboration à la rédaction de cet article.

PÈRE OU MÈRE, UN MÊME LANGAGE?

Les désaccords se règlent entre adultes. Par contre, au niveau communication, il est important de garder une voix commune.

Réflexes mini pour effets maxi

Quelques habitudes peuvent faire toute la différence.

- > **Évitez les réponses trop rapides ou évasives**, du style «Tu comprendras plus tard», pour vous débarrasser d'une question dérangeante. Mieux vaut lui promettre d'en reparler plus tard.
- > **Osez dire que vous ne savez pas tout.** Impliquez-le dans vos interrogations, pour autant qu'elles soient adaptées à son âge.
- > **Proposez le choix des modalités lorsque le fond n'est pas négociable.** «Tu n'es pas obligé de donner un bisou, mais tu peux dire au revoir avec la main si tu préfères.»
- > **Prenez le temps d'expliquer le pourquoi des règles.** «Plus tu traînes pour venir à table, plus mon repas refroidit, plus je m'énerve car j'y ai mis beaucoup de cœur et d'énergie.»
- > **N'hésitez pas à vous excuser ou reconnaître vos erreurs**, sur-le-champ ou même plus tard. Vous y gagnerez en crédibilité et en respect. C'est une bonne manière à l'encourager, lui aussi, à faire le premier pas, le cas échéant.
- > **Considérez-le comme une personne à part entière.** Il n'a pas eu les mêmes parents que vous et ne doit pas faire les frais de votre passé ni de vos rêves inassouvis.
- > **Critiquer son comportement n'a rien à voir avec sa personne et encore moins avec l'amour que vous lui portez.** Dites-lui: «Je trouve que ce que tu as fait est stupide» plutôt que «Tu es stupide».
- > **Privilégiez les rites:** repas en famille, histoires le soir, mises au point sur les «hauts et bas» après les vacances ou en fin de semaine...
- > **Faites ce que vous dites.** Si vous prônez des valeurs, les vivre de façon cohérente reste la seule manière de les transmettre.
- > **Privilégiez les questions ouvertes lorsque vous voulez comprendre son point de vue** (celles qui commencent par «qui», «quand», «comment», «pourquoi») et reprenez ses propres mots («Si je comprends bien, tu me dis ne plus vouloir aller chez mémé?»).
- > **Remerciez-le pour les efforts qu'il fait.** Une bonne manière de le valoriser!

www.femmesdaujourd'hui.be

Femmes

D'AUJOURD'HUI

1^{er} magazine
féminin belge

**Réveillez l'enfant
qui est en vous!**

**Le secret du bonheur?
Retrouver l'enthousiasme
et se laisser surprendre
par la vie.**

On vous dit comment p. 10



**Les travaux
du jardinier
en automne**

**12 RECETTES
BUDGET
Toujours
meilleures,
encore
moins chères**



Hebdomadaire n° 38/22 septembre 2011/2,10 €



Other countries 2,80 €

STOP
**AUX MALENTENDUS,
CRIS, DISPUTES...**
**> LES CLÉS DE LA
COMMUNICATION
FAMILIALE**