

# LA COMMUNICATION PARENTS-ENFANTS



## PETITS TRUCS ET ASTUCES

### La clarté du message

Un message clair est un message qui permet à l'émetteur d'exprimer ses idées, ses sentiments et ses volontés. L'utilisation du message « Je » constitue l'attitude de base à privilégier lorsque l'individu désire communiquer un message.

Le message « Je » touche directement la personne qui parle : il décrit comment elle se sent face à une situation sans porter de jugement face à l'autre. Le message « Tu », de son côté, accuse ou transmet le blâme, la critique ou le jugement; il peut même entraîner la colère et l'humiliation chez celui qui le reçoit. La forme accusatrice du message « Tu » est souvent utilisée, car l'émetteur se sent obligé de justifier ses sentiments pour être accepté. Cette expression indirecte et accusatrice empêche cependant l'autre d'accepter les sentiments négatifs de l'émetteur et l'amène à répondre à l'accusation d'une façon défensive.

*Voici quelques exemples des deux formes de messages :*

Message « Tu » (message accusateur)		Message « Je » (expression des sentiments)
Tu n'es jamais à l'heure.	→	Je suis inquiète lorsque tu es en retard.
Tu n'arrêtes pas de me déranger ; tu es capable de jouer tout seul.	→	Je n'ai pas le goût de jouer lorsque je suis fatiguée.
Tu n'es pas gentil de vouloir garder tous les blocs pour toi.	→	Je trouve dommage que les amis n'aient pas assez de blocs pour faire une construction.
Tu n'habilles pas David assez chaudement et tu oublies de lui mettre des bottes alors qu'il fait froid.	→	Je suis ennuyée que David n'ait pas de vêtements chauds pour jouer ; je crains qu'il ne prenne froid en souliers.

## Les attitudes favorisant de l'ouverture dans la communication

Attitudes	Exemples
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échanger à partir de faits...</li> </ul> <p><b>en évitant de poser des jugements de valeur.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il arrive à votre enfant de faire une colère lorsqu'un autre lui enlève un jouet.</li> <li>• <i>Votre enfant est agressif.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler en termes positifs en faisant ressortir les points forts...</li> </ul> <p><b>en évitant d'attribuer des étiquettes.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cet enfant investit beaucoup d'énergie dans ses relations avec ses amis.</li> <li>• <i>Cet enfant est trop gâté.</i></li> <li>• <i>Cette éducatrice ou cet éducateur n'est pas assez ferme.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être réceptif aux problèmes de l'autre...</li> </ul> <p><b>en évitant de culpabiliser.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je comprends que ce n'est pas facile, mais à deux, nous pourrions y arriver plus facilement.</li> <li>• <i>C'est à toi de t'en occuper, c'est TON problème.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer à la recherche de solutions...</li> </ul> <p><b>en évitant de donner des ordres.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorons ensemble les solutions qui pourraient régler ce problème.</li> <li>• <i>C'est à vous de l'aider, pas à moi.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer un rôle de collaborateur...</li> </ul> <p><b>en évitant d'agir en expert.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner de l'information sur des ressources pouvant fournir une aide plus spécialisée.</li> <li>• <i>Ne pas poser de diagnostics.</i></li> </ul>