

Dossier

La communication parent-enfant

Des clés pour mieux se comprendre et se parler

Avez-vous déjà entendu parler de « communication bienveillante » ?

Vous êtes-vous demandé si votre relation parent-enfant serait « plus simple » si chacun pouvait mieux exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il attend de l'autre ?

Il existe des « astuces » pour comprendre ce qui fait obstacle à la communication et à la relation. Une partie d'entre elles ont été partagées lors des *Soirées du Réaap66* de novembre et décembre 2022...

Cette Lettre prolonge cette rencontre riche en découvertes et échanges pour que tous les parents puissent y accéder, si et quand ils le souhaiteront.



Sommaire

Dossier

La communication parent-enfant

Des clés pour mieux se comprendre et se parler

De parents à parents

Témoignage - p. 2

*Nos enfants savent exprimer leurs
émotions et c'est un vrai soulagement !*

La proposition d'un professionnel

Des clés pour mieux se comprendre et
se parler - p. 3 - 5

Au service des parents

Actions et services proposés en soutien
aux parents - p. 6

Des ressources pour les parents

- Pour mieux cerner les enjeux du
développement de l'enfant et de la
relation parents-enfants - p.7
- Pour partager des moments de
complicité avec son enfant (en intérieur
ou extérieur) - p.7

La vie du Réaap 66

- **Familles & Ecrans...** Un événement
départemental se prépare ! - p. 8
- **Visioconférence** « Mieux communiquer
avec mon enfant » - p. 8

De parents à parents

Extrait de témoignage recueilli auprès d'un parent ayant répondu à l'appel à partage d'expériences sur la page Facebook « Réseau parentalité 66 »

« Nos enfants savent exprimer leurs émotions et c'est un vrai soulagement ! »

Nous avons deux enfants, de 10 et 12 ans. La grande était une enfant très posée, toute petite, et puis en grandissant on a perçu un certain mal-être s'installer en elle sans en déceler les raisons ni trouver comment l'aider, jusqu'à ce qu'on tente plusieurs techniques de communication, et qu'on arrête de se culpabiliser. Son état d'anxiété nous renvoyait très souvent au fait de ne pas l'avoir suffisamment sécurisée, écoutée, soutenue... Aimée ?

C'est lorsque son petit frère a grandi et qu'il a très tôt mis des mots sur ses maux que nous avons pris conscience de nos propres attitudes, qui pouvaient bloquer l'expression de sa sœur. On s'est observés mutuellement sa mère et moi, et nous avons cerné des « maladroites » dans nos façons d'accueillir leur parole. Un exemple : quand la grande nous informait timidement d'une chose qu'elle avait faite sachant qu'elle n'y était pas autorisée, notre visage exprimait ce que j'appellerais notre *surprise colérique*... Un jour le petit nous a dit « Maman elle crie comme Fiona dans Shreck quand elle se met en colère, alors quand elle nous demande « Pourquoi tu as fait ça », ben... On n'a pas envie de lui expliquer ». Pas étonnant qu'ils en disaient de moins en moins, ou même détournaient la vérité pour diminuer le risque de nous voir métamorphosés physiquement.

On se croyait pourtant dans l'écoute de nos enfants... Eh bien... Peut-être ? Mais cette écoute n'était pas franchement empathique et probablement pas pertinente, dans le sens où nous attendions plutôt des aveux que l'expression de ce qui les avait conduits à faire ceci ou cela alors que c'était interdit. On a petit à petit révisé notre façon de faire et on est devenu presque champions du *poker face parental* quand on sent que l'annonce nous dérange intérieurement. Les premiers temps on serait fort les dents, puis au fil du temps on s'est plus détendus en étant vraiment dans l'écoute des enfants.

On leur explique maintenant ce que ça nous renvoie, pourquoi on met telle ou telle limite, et une vraie discussion s'installe en famille pour se comprendre et trouver des solutions qui tiennent compte des places de chacun, parents et enfants. On maintient le cadre et on apprend à assouplir aussi certains aspects à l'intérieur au fur et à mesure qu'ils grandissent. Nos enfants savent exprimer leurs émotions et c'est un vrai soulagement !

Ils ont eu quelques ennuis à l'école, avec des copains ou copines, des peines de cœur et des coups de gueules de pré-ados (oui, parce qu'on est un peu « trop vieux » - quand-même - pour comprendre leurs *problèmes de jeunes*...) et ils sont venus se livrer en toute sincérité. La confiance qu'ils nous portent, nous conforte aujourd'hui dans le fait de les encourager à dire ce qu'ils ressentent vraiment et pas ce qu'on a envie d'entendre... Aujourd'hui, on sent que la communication entre nous fonctionne bien mieux parce qu'on cherche à se comprendre. Les enfants aussi nous le disent !

Al'époque nous n'avons pas trouvé de groupe de soutien pour les parents... Ça nous aurait pourtant bien aidé pour venir déposer nos questions et entendre comment les autres parents percevaient nos pratiques, histoire de prendre de la distance et de trouver de l'inspiration (au sens propre comme au figuré)... Ce qui nous a aidé à avancer dans notre « façon d'être parent » ce sont beaucoup nos amis (eux-mêmes parents), ceux qui partagent nos valeurs éducatives et à qui on a pu se confier, sans jugement, quand nous nous sentions dépassés par notre rôle de parents. Parfois, c'est en se plaçant à l'extérieur de la situation, en soutien à un ami, qu'on trouvait des solutions pour nous-mêmes. On s'appelle encore pour décharger, de temps à autres ! Quoique... Maintenant on se dit surtout nos petites victoires plus que nos déboires de parents. Pourvu que ça dure !

Le papa de Lisa et David

La proposition d'un professionnel

Des clés pour mieux se comprendre et se parler

Jeanne Simtob, thérapeute formée à la communication relationnelle (Méthode Espère) était l'intervenante d'un Live¹ sur ce sujet organisée par le Réaap66. Elle nous partage des repères et outils de la communication relationnelle au service de la relation parent-enfant

1 - La communication relationnelle

Approche issue de la Méthode Espère de Jacques Salomé, elle permet d'identifier les mécanismes courants à l'origine de nos souffrances ordinaires produites par nos manières habituelles de communiquer.

Avec ses outils, la communication relationnelle a pour objectif de développer des relations saines et vivantes. Comment ? En apportant des moyens concrets pour sortir au quotidien de la «victimisation» et de la violence, pour ainsi **passer du réactionnel au relationnel**.

La particularité de cette approche est d'utiliser la **visualisation externe quand la parole ne suffit pas**. En pratique cela signifie de prendre des objets à portée de main pour montrer ce dont on parle (un comportement, une demande, une émotion...). La visualisation sert de support à la *clarification des enjeux inconscients* d'une problématique. En accordant la priorité à ce qui est vu sur ce qui est entendu, en **favorisant le passage des mots aux images**.

On peut essayer--> Au début visualiser avec son enfant paraît difficile, **restez confiant, ce qui est nouveau prend du temps à se mettre en place !** Je vous propose de **garder vos façons de faire, simplement, lorsque vous vous rendez-compte que vous vous évertuez à répéter une règle, que vous devez crier pour vous faire entendre, dites-vous « peut-être que les mots ne suffisent pas ».**

Dans ces moments là, amusez-vous à tester le « pouvoir » relationnel de la visualisation avec un simple objet qui montrera ce dont vous voulez parler à votre enfant (lui montrer des objets qui représentent sa colère, son refus de dormir, son agitation ...).

2 - La relation

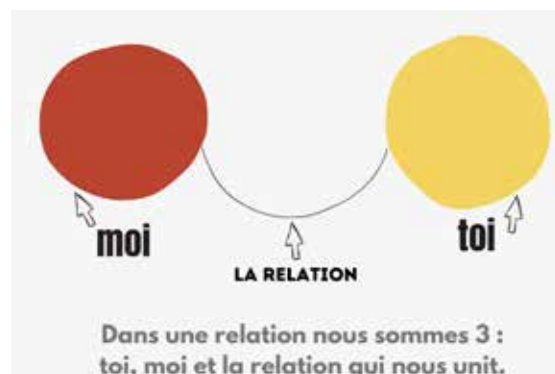
On peut représenter la relation comme une écharpe. Un lien, un fil entre 2 personnes. Moi (parent) à un bout, toi (enfant) à l'autre et chacun de nous tient l'écharpe qui nous relie dans cette relation. Je suis responsable des messages que j'envoie et l'autre de la façon dont il les reçoit, et vice et versa. Ensemble, nous sommes **coresponsables de la qualité de notre relation**, de ce que nous mettons en commun dans cette écharpe.

Nous pouvons sciemment ou malgré nous utiliser des méthodes qui fonctionnent par pression, soumission auprès de nos enfants (les ressorts de la menace, du chantage, de la culpabilisation et des accusations...).

Exemples du quotidien que nous avons tendance à banaliser : « Arrête ou sinon... ; Tu vas voir ce qui t'attend ; Je vais en parler à Maman/Papa ... ; A cause de toi ton petit frère ne peut pas dormir ; T'es un tricheur !...»

Ce sont des manières de communiquer qui peuvent être efficaces sur le résultat obtenu mais qui peuvent avoir des **conséquences sur l'estime que nos enfants se portent à eux mêmes, et sur nous-mêmes car nous culpabilisons** souvent après coup. Notre façon de communiquer est acquise depuis longtemps et ... bien communiquer n'est pas si spontané que nous pouvons le penser, cela s'apprend. Alors soyez cléments avec vous si vous vous apercevez retomber dans vos anciens schémas (menaces, cris, etc.).

Ce qui nous **empêche de poser un cadre « bienveillant » est bien souvent que nous sommes submergés intérieurement par nos émotions et que l'on tient pour responsable l'enfant**. Il est, certes, responsable à son bout de l'écharpe de son comportement, mais nous sommes responsables à notre bout de l'émotion que nous vivons ...



On parle alors de « réactionnel » lorsque l'on RÉAGIT à un comportement sous le coup de l'émotion. L'approche de la communication relationnelle propose de **passer du réactionnel (je réagis selon mon émotion) au relationnel (je communique mes ressentis, et mes demandes claires sans accuser ou soumettre l'autre).**

C'est en **reconnaissant que lorsque je me débats avec mon émotion (colère , agacement...)** j'ai plus **tendance à crier, menacer, punir**, que je pourrais au fil du temps mieux transmettre mes besoins et mes demandes à mes enfants.

3 - Comment je m'occupe de mes émotions en tant que parent ?

Vous pouvez suivre trois étapes :

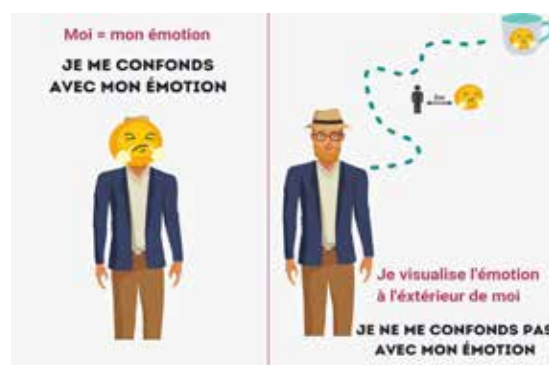
1 - ACCUEILLIR

Pour sentir ce qui se passe en vous.

--> Recherchez vos sensations : où cette émotion se situe dans le corps (je serre mes dents, j'ai le ventre qui brûle, mes épaules se contractent...). Prenez un instant pour reconnaître l'intensité et la densité de l'émotion qui s'exprime dans votre corps.

--> Nommez si besoin ce que vous ressentez : Préférez les formulations comme « Je ressens de la colère », plutôt que « JE SUIS EN colère », ainsi **vous ne vous confondez pas avec cette émotion.**

Et n'oubliez pas, aussi intense soit-elle , elle ne fait que passer...



2 - VISUALISER

Pour prendre une petite distance suffisante avec mon émotion afin de ne pas réagir selon elle.

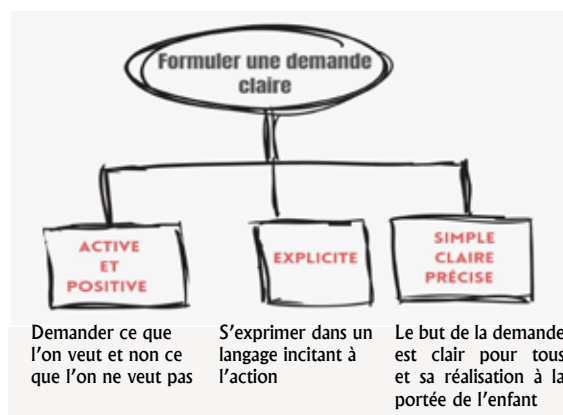
--> Choisir un objet dans la pièce (une porte, un tableau, un verre...). Regardez le et dites-vous qu'il représente votre colère, déception, impatience ... Cela permet de **mettre symboliquement à distance l'émotion qui vous envahit**. En regardant votre émotion déposée dans un objet, vous la séparez de vous. « Je ne suis pas que mon émotion, je prends de la distance avec elle, ainsi je ne réagis plus selon elle ».

3 - IDENTIFIER LE BESOIN SOUS-JACENT

Pour formuler une demande claire au lieu d'accuser ou de culpabiliser mon enfant.

--> Petite question magique pour trouver le ou les besoins insatisfaits à l'origine de vos émotions : Qu'est-ce que j'aimerais vivre que je ne vis pas à cet instant ? Du calme, de la coopération, de la légèreté, sécurité, du soutien, de l'ordre... ?

--> Une fois le besoin identifié, entraînez-vous à faire des demandes claires à vos enfants.



4 - Accueillir les émotions des enfants

J'accueille l'émotion de mon enfant, même si je ne la comprends pas, même si je ne suis pas d'accord avec ce qu'il ressent.

Comment ? Grâce à « l'outil relationnel » de la **confirmation**, pour permettre à l'enfant de **se sentir entendu et reconnu tel qu'il est**, qui sont deux besoins relationnels fondamentaux.

La confirmation se fait à deux niveaux :

LES FAITS

--> Décrivez brièvement la situation qui a déclenché les émotions de votre enfant. Restez factuel, objectif, sans jugement, ni accusation.

Ex : *Quand ton jouet s'est cassé, quand ton frère a pris la place, quand mamie a annulé sa venue...*

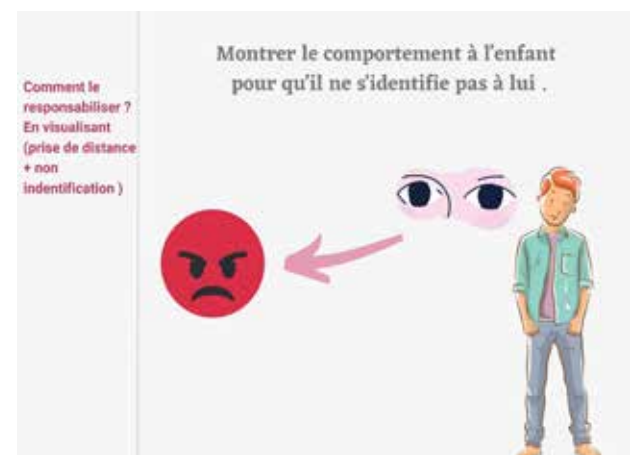
LES RESENTIS

--> Nommer les émotions que vous lisez chez votre enfant.

Ex : *Je vois que tu es déçu-e... Pour toi c'est désagréable quand ...tu perds au jeu, tu dois te lever le matin... J'ai l'impression que tu ressens de la honte...*

5 - Les comportements des enfants

La personne n'est pas le comportement. **Essayez de ne pas confondre l'enfant avec son comportement pour lui permettre d'agir dessus et de ne pas être identifié qu'à des comportements problématiques.**



Responsabiliser l'enfant avec son comportement

VISUALISER SON COMPORTEMENT

--> Prendre un objet à portée de main qui **représente son comportement** (un couvercle de casserole, un cartable, une feuille de papier)

--> **Nommer le comportement** (quand tu tapes ton frère, ton retard le matin, ton refus de m'aider à mettre la table...) en montrant en même temps l'objet que vous avez choisi.

Il perçoit le comportement en dehors de lui, ne se confond pas avec et peut modifier ce comportement.

ACCUEILLIR L'ÉMOTION TOUT EN REFUSANT LE COMPORTEMENT INADAPTÉ

Je dis oui à l'émotion, non au comportement.

TOI **TON ÉMOTION** **TON COMPORTEMENT**

- 1 * Je vois que tu es fâché quand il faut éteindre l'écran.
- 2 * C'est difficile de résister au suspens à la fin de l'épisode.
- 3 * Tu as le droit d'être fâché.
- 4 * Je ne suis pas d'accord avec le comportement de "jeter fort la télécommande".

MÉMO

Accueil émotions de l'enfant
Positionnement bienveillant du parent

- 1 * **JE NOMME L'ÉMOTION ET JE LA MONTRE.**
- 2 * **JE NOMME LA SITUATION QUI A DÉCLENCHÉ L'ÉMOTION.**
- 3 * **JE NOMME LE COMPORTEMENT ET JE LE MONTRE.**
- 4 * **JE ME POSITIONNE : JE DIS NON AU COMPORTEMENT.**

Parents, je vous souhaite d'arpenter le chemin de la parentalité bienveillante en étant **bienveillant avec vous-même. Préférez la responsabilité à la culpabilité.** La première donne l'élan de faire évoluer les situations difficiles, la deuxième ne sert qu'à vous dévaloriser...

Au service des parents

-->Vous avez besoin d'être soutenu dans votre relation parent-enfant, de parler avec d'autres parents en présence ou non de professionnels

Dans les Pyrénées-Orientales, les parents peuvent participer gratuitement à diverses actions¹, seuls ou accompagnés de leur enfant. Petit zoom sur celles qui pourraient vous apporter un appui particulier dans la relation parent-enfant.

Les groupes d'échanges ou de parole « parentalité »

Ils rassemblent des parents autour de sujets portant sur la relation parent-enfant ou adolescent, et le rôle de parent. Ouverts à tous, ces temps de rencontres permettent aux parents d'énoncer ce qui les préoccupe ou leur pose problème et d'échanger avec d'autres parents dans le but de trouver ensemble des solutions appropriées à chacun.

Animés par des professionnels ou des parents eux-mêmes concernés par la thématique, certains proposent des temps de discussion libre, d'autres définissent des thèmes à l'avance en fonction de l'âge de l'enfant par exemple, d'autres encore s'adaptent aux situations particulières telles que le handicap de l'enfant. Exemples de thèmes abordés dans ces groupes : l'éducation des enfants (ex: la gestion des conflits dans la fratrie), la vie quotidienne (ex : le sommeil, l'alimentation), le développement de l'enfant ou de l'adolescent, les relations famille-école, la gestion des écrans à la maison, la coparentalité en cas de séparation.



Les activités partagées parents-enfants

C'est à travers des activités réalisées ensemble et aux côtés d'autres familles, que parents et enfants (ou adolescent) peuvent renforcer leurs liens. Qu'il s'agisse de temps de jeu, de loisirs créatifs, de sorties familiales, ces actions permettent de vivre un moment de complicité, hors de certaines « difficultés » du quotidien, où parent et enfant se découvrent sous un autre angle dans un cadre convivial.

Elles offrent aussi des occasions de rencontrer d'autres parents et de partager son expérience et ses questions, sans jugement, autour de l'éducation et de la relation avec ses enfants.



Les Lieux d'accueil enfants-parents (Laep)

Les Laep sont des espaces de jeu libre, d'échanges, et de socialisation, adaptés aux tout-petits de 0 à 6 ans (parfois limité à 4 ans) venus accompagnés d'un parent ou d'un adulte familial.

Chacun apprend à se détacher ou à se rapprocher de l'autre dans un cadre très chaleureux, où de belles rencontres naissent entre enfants et entre parents...



¹ Les actions sont majoritairement gratuites, mais il est parfois demandé une petite participation aux frais de l'atelier ou d'une sortie.



Où trouver ces actions ?

L'offre de soutien à la parentalité est référencée sur le site parents-pros66.fr

Ce site recense pour vous les actions de soutien aux parents de la grossesse jusqu'aux 18 ans de votre enfant.


Y figurent les actions et services labellisés ou conventionnés dans le domaine du soutien à la parentalité, pour tous les parents, selon l'âge de votre enfant ou votre situation particulière (ex : futurs parents ; parent séparés de son enfant ; parents d'enfants à besoins particuliers ; etc).

Des ressources pour les parents

La coordonnatrice du Réaap 66 et Jeanne Simtob (intervenante du Live sur la communication parent-enfant), ont recensé pour vous quelques sites Internet et des supports sur l'enfance, la relation parent-enfant, la parentalité...

Pour mieux cerner les enjeux du développement de l'enfant et de la relation parents-enfants

LE COIN DES PARENTS



Un espace d'information pour les parents

Le site

Les 1000 premiers jours, là où tout commence



Poser des limites : pourquoi, comment, que faire face aux crises ?...

mpedia.
spécialiste de l'enfant



Enfant (3-11 ans)

Des pédiatres apportent conseils en psychologie et parentalité : *comportements de l'enfant, famille, éducation & scolarité, sujets sensibles...*

Apprendre à éduquer



éducation positive
psychologie positive
émagrenement positif
parentalité positive
névroses positives



Un enfant en crise a besoin de mouvement et de relation ; J'écoute les émotions de mon enfant et il continue les crises : pourquoi ? que faire ? ; La non violence éducative n'a pas pour vocation de culpabiliser les parents ; Auto-régulation émotionnelle : 6 idées pour remplacer les punitions quand les enfants se disputent...

PAPA POSITIVE.fr

Outils, astuces, conseils pour
une éducation consciente et positive



L'importance de distinguer l'émotion du comportement des enfants

galère sa mère
PARENTS



Podcasts thématiques de Grands témoins et de parents :
La communication non-violente (CNV) en famille, cap ou pas cap ?
Sur le papier, la CNV, on en rêve tous... Mais comment s'y prendre concrètement sans finir par craquer de plus belle ?




Une série de vidéos au format « Bande-dessinée-Live » pour découvrir l'essentiel d'ouvrages de référence et de concepts sur la parentalité (J'ai tout essayé ; Gérer les crises de colère ; Comment bien gérer la jalousie entre frère et sœur ?...)

Pour partager des moments de complicité avec son enfant (en intérieur ou extérieur)

MES LOISIRS À LA MAISON

MÔMES
par PARENTS



Des idées d'activités à réaliser en familles pour tous les âges et tous les goûts : DIY, jouer, chanter, cuisiner, sortir, se détendre....

La vie du Réaap 66

Familles & Ecrans... Un évènement départemental se prépare !



Le monde du numérique peut paraître compliqué : à comprendre, à gérer, à partager avec ses enfants...

Une journée pour :

- aider les parents à se repérer dans l'univers des écrans, applis, jeux vidéos et autres activités numériques, et à prévenir les risques,
- comprendre comment le numérique peut aider son enfant et son adolescent à grandir et à s'épanouir, et comment l'accompagner dans ses usages.

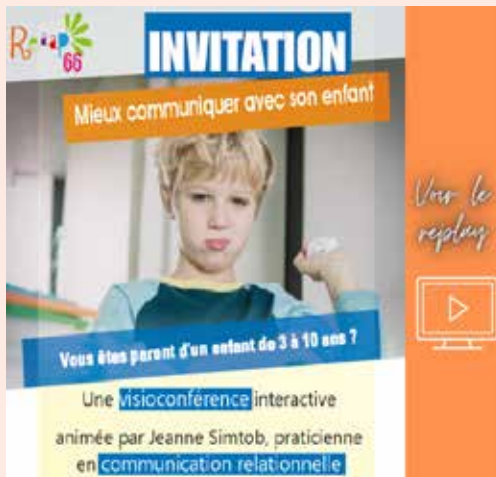
Le Réseau d'écoute d'appui et d'accompagnement des parents des Pyrénées-Orientales (Réaap66) prépare cet évènement pour les parents.

Une occasion pour eux de **poser leurs questions, rechercher des réponses et des solutions pratiques** pour que *Familles et Ecrans* fassent bon ménage.

A suivre....

Visioconférence « Mieux communiquer avec mon enfant »

Découvrez le replay



Quand nous sommes frustrés, en colère, dépassés par la situation, nous répondons à l'urgence. L'urgence devient émotionnelle (à l'intérieur de nous) et non plus relationnelle. Nos emportements répétés (côté enfant et parent) ont un impact sur la relation que nous avons. Chacun a une part de responsabilité dans sa manière d'entrer en relation avec l'autre, et l'adulte est plus apte à en prendre conscience. Et si en tant que parent je me questionnais sur ce que je veux réellement ?

Avoir raison ? Qu'on se respecte dans nos besoins respectifs ? Qu'il m'obéisse ? Qu'il se sente aimé au delà du comportement qui me dérange ? Que nous puissions nous parler avec respect même si nous ne sommes pas d'accord ?

Jeanne Simtob, intervenante formée à la méthode ESPERE de J. Salomé, propose dans cette visioconférence interactive des **repères et outils pour les parents à travers des situations concrètes du quotidien pour « passer de l'affrontement à la collaboration ».**

Un second replay est disponible sur le même thème pour les parents d'adolescents.

--> Rendez-vous sur le site parent-pros66.fr rubrique [Publications < Parents](#)

L'offre de soutien à la parentalité présentée dans la rubrique « A votre service » est labellisée ou conventionnée dans le domaine du soutien à la parentalité dans les Pyrénées-Orientales. Les QR-code vous conduisent aux pages internet (cliquez dessus en version numérique, ou scannez-les si cette lettre vous est transmise au format papier).



Coordonnatrice du Réaap 66
Alice Pézé - 04 68 08 17 50
reaap@caf66.caf.fr