

Des compétences en communication qui vous seront utiles pour la vie

## Améliorez vos relations familiales



Avec les nombreuses pressions exercées sur les enfants et les parents de nos jours, maintenir de bonnes relations familiales est plus important que jamais. Pourtant, pour toutes sortes de raisons, nous ne sommes pas toujours aussi efficaces que nous pourrions l'être dans nos communications, et cela risque de nous créer des problèmes à notre insu.

Des communications ouvertes, franches et efficaces sont une composante cruciale de toute relation. Au cas où vous aimeriez améliorer vos communications avec vos enfants (ou avec d'autres personnes), voici quelques suggestions susceptibles de vous être fort utiles.

**Soyez respectueux à leur égard.** La communication, c'est parler et écouter. Lorsque votre enfant vous parle, faites de votre mieux pour lui accorder toute votre attention. L'écoute «active» est essentielle (ce sujet sera abordé plus loin).

**Soyez à l'écoute des sentiments exprimés.** Il est parfois difficile pour un enfant\* d'exprimer ses sentiments lorsqu'il confie un problème à ses parents. Essayez de comprendre ses émotions et de les mettre en mots (p. ex. «Je peux voir pourquoi cela te met en colère»).

Vous montrez ainsi que vous le comprenez et que vous reconnaissez le bien-fondé de ses sentiments.

**Trouvez du temps pour parler.** Pour avoir une conversation, il faut parfois y consacrer du temps. Prévoyez du temps à passer ensemble (p. ex. les repas) et encouragez la conversation entre les membres de votre famille.

**Établissez un contact visuel.** Il n'existe pas de meilleur moyen de dire à une personne «Je t'écoute» qu'en la regardant dans les yeux. Si nécessaire, mettez-vous au niveau de votre interlocuteur (p. ex. accroupissez-vous pour parler à un jeune enfant).

**Réfléchissez avant de parler.** Lorsque votre enfant vous demande votre opinion ou votre aide au sujet d'un problème particulier, demandez-lui quelques minutes pour y réfléchir, et suggérez-lui de faire de même. Lorsque vous vous revoyez pour en reparler, échangez vos idées sur le sujet. Si vous devez avoir une conversation difficile avec votre enfant, pensez au préalable à ce que vous allez lui dire et prévoyez les questions qu'il pourrait vous poser.



## Améliorez vos relations familiales

**Veillez à faire correspondre votre communication verbale et non verbale.** Si vous dites une chose, alors que votre communication non verbale (langage corporel, expression faciale, ton de la voix) en dit une autre, votre interlocuteur va se demander si vous croyez vraiment à ce que vous dites.

**Laissez votre enfant terminer ce qu'il a à dire.**

Lorsque vous terminez ses phrases à sa place ou que vous changez abruptement de sujet pour en aborder un qui vous préoccupe, vous lui donnez l'impression qu'il perd son temps à essayer de vous parler.

**Soyez accessible.** Si votre enfant craint d'être jugé ou sermonné chaque fois qu'il vous communique une idée ou une expérience personnelle, il se taira. Prenez ses problèmes au sérieux; faites preuve d'empathie et écoutez-le. Si vous savez écouter ses petits problèmes, il sera plus enclin à discuter de questions importantes avec vous.

### En fin ce compte...

L'humoriste Erma Bombeck a déjà dit : «C'est plutôt étrange que, dans une société aux moyens de communication hypersophistiqués, on souffre souvent d'un manque d'auditeurs.»

“La communication, c'est à la fois parler et écouter. La capacité d'écouter vraiment ce qu'on nous dit est une chose qui ne nous est pas toujours enseignée, et pourtant, l'écoute active améliore considérablement notre efficacité à communiquer et nos relations interpersonnelles.”

Parfois, lorsqu'un enfant raconte son problème, les efforts déployés par ses parents pour «bien écouter» débouchent sur des sermons ou des conseils. L'offre de conseils non sollicités empêche l'enfant de communiquer ses sentiments et peut l'inciter à se laisser influencer par autrui. En grandissant, il risque alors d'être incapable

de développer de bonnes compétences dans la prise de décisions. Les parents qui n'écoutent pas leurs enfants lorsqu'ils expriment leurs idées ou qui ne respectent pas celles-ci risquent de se retrouver avec des adolescents qui vivent dans un monde à part et qui refusent de les écouter.

### Améliorez les habitudes d'écoute de votre enfant

- Lorsque vous lisez un livre à un jeune enfant, encouragez-le à vous poser des questions et à commenter l'histoire.
- À mesure qu'il grandit, ménagez-vous des «occasions de vous écouter», soit des moments où vous vous efforcez d'être pleinement à l'écoute l'un de l'autre, loin de toute distraction.
- Enseignez à votre enfant à vous montrer qu'il est à l'écoute. S'il reste concentré sur son jeu, dites-lui de montrer par son expression qu'il vous écoute.
- Donnez-lui l'exemple en prêtant une oreille attentive à votre enfant lorsqu'il vous parle.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il pratique l'écoute active.

### Voici comment vous-même pourriez apprendre à mieux écouter :

- Regardez la personne qui vous parle.
- Gardez le silence et concentrez-vous sur ses paroles et non sur ce que vous prévoyez lui répondre.
- Évitez de poser trop de questions d'éclaircissement (p. ex. «pourquoi?»). Vous risqueriez de transformer l'écoute en analyse.
- Sachez quand parler et quand ne rien dire.

