

COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE EN FAMILLE

Afin que la communication soit constructive entre les différents membres de la famille, il est nécessaire que les comportements verbaux et non-verbaux soient bienveillants y compris dans les situations difficiles. Il est important d'éviter au maximum les paroles blessantes, l'agressivité, l'indifférence et la fuite/l'évitement des discussions difficiles.

Communiquer de façon constructive implique de faire remarquer ce qui fonctionne bien, d'encourager les comportements positifs, de prendre le temps d'écouter et de comprendre ce qui est exprimé et de prendre en considération les pensées et les émotions de chacun.

Voici quelques compétences à développer et à cultiver dans le temps :

1. Utiliser des comportements et paroles constructifs. Quand ils sont employés de façon régulière et répétée, ils ont le pouvoir de changer les dynamiques familiales.

Les compétences verbales constructives :

- Souligner les attitudes positives. Par exemple, « Merci d'avoir rangé tous les jeux » ou « C'est agréable de vous voir tous participer »
- Exprimer les émotions positives. Par exemple, « Cela me fait plaisir de voir que tu as vidé le lave-vaisselle » ou « Je suis très contente de voir que ton frère et toi avez joué ensemble »

Les compétences non-verbales constructives :

- Savoir choisir le bon moment pour communiquer, c'est-à-dire vérifier que l'autre est disponible pour un échange en lui disant « Quand puis-je te parler ? »
- Utiliser un ton et un volume de voix adaptés
- Exprimer des gestes affectueux tels que qu'une caresse, un clin d'œil, une tape dans la main,...

2. Au contraire, éviter les attitudes et paroles blessantes. Elles peuvent se décliner de façon verbale et non-verbale.

Les compétences verbales à éviter : menacer, insulter avec des mots grossiers ou vulgaires, se moquer ou ridiculiser, juger ou rabaisser, minimiser et nier

Les compétences non-verbales à éviter : ignorer les demandes d'attention, utiliser des gestes/mouvements menaçants, crier ou hurler, utiliser un ton moqueur/ironique/méprisant

3. Développer une communication empathique. Afin que la communication soit empathique, il est nécessaire de :

- Avoir une communication non-jugeante en explorant avec curiosité ce que vit l'autre, ses émotions et ses besoins afin de comprendre ce qui le motive

- Ecouter silencieusement mais de façon encourageante avec des hochements de tête, un regard, une mimique ou une parole validante telle que « Oui, je vois » ou « Ah bon, d'accord »
- Vérifier ce qui a été compris en reformulant « Est-ce que c'est bien ce que tu veux dire ? » ou « Est-ce que cela ressemble à cela ? »

4. Formuler des messages en employant le « Je »

Au lieu d'utiliser le « Tu » qui, bien souvent, sert à blâmer en disant par exemple « Tu ne fais jamais... » ou « Tu dis toujours... », se servir du pronom « Je » permet d'exprimer nos émotions sans critiquer, fuir ou attaquer.

Par exemple « Je me sens en colère quand je vois cette chambre non rangée. J'aimerais qu'elle le soit chaque semaine » ne va pas du tout sonner de la même façon aux oreilles de l'enfant que de dire « Tu ne ranges jamais ta chambre. Il faut tout le temps que je te le répète »

5. Exprimer une critique de manière constructive. Être bienveillant ne signifie pas approuver tout ce que fait l'enfant. Bien souvent, il est nécessaire de formuler des désaccords. Là aussi, la façon dont nous procédons fait une grosse différence.

Etapas pour formuler une critique positive :

- Utiliser durant l'échange toutes les techniques mentionnées précédemment.
- Décrire ce que vous avez constaté de négatif et pourquoi c'est négatif selon vous
- Proposer une solution/aide sans rien n'imposer ni reprocher.
- Ecouter la réaction émotionnelle et cognitive de l'enfant. Le laisser poser des questions si nécessaire et le laisser faire des contre-propositions