

# Mieux communiquer en famille

## Un atelier de parents

---

### C'est quoi ?

C'est 24 heures d'atelier entre parents réparties sur 4 jours (ou 2 week-end) ou 8 soirées ou demi-journées. Les ateliers de parents correspondent à un programme de communication interpersonnelle spécifiquement adapté aux difficultés rencontrées par les parents.

Un atelier est constitué d'enseignements théoriques, de démonstrations, d'exercices concrets, de jeux de rôles, et de partages en sous-groupes. Il est accompagné de travail et de lectures personnels.

### Pour quoi ?

Apprendre à se positionner dans la relation ;  
Développer notre aptitude communiquer efficacement ;  
Expérimenter de nouvelles approches et de nouvelles habiletés parentales ;  
Échanger avec d'autres parents.

### Qui peut participer à ces ateliers ?

Cet atelier s'adresse à tous les adultes qui vivent avec des enfants de tous âges. Ils-elles y trouveront un accompagnement précieux pour mieux communiquer avec petit-e-s et grand-e-s et/ou pour recréer un lien en cas de rupture de communication. Le travail d'atelier porte sur des outils de communication et non sur l'éducation, ce qui le rend applicable à tous les types de milieux (quelles que soient leurs caractéristiques sociales, religieuses ou idéologiques). Chacun-e peut trouver dans ces ateliers des outils humains efficaces au quotidien.

### Quelles tranches d'âge ces outils concernent-ils ?

Il n'y a pas d'âge spécifique pour expérimenter ou adopter les outils proposés. La plupart des parents souhaitent participer à un atelier lorsque l'enfant commence à bien verbaliser (aux alentours de 2 ans).

### Comment ça marche ?

Un Atelier de parents est limité à 12 participant-e-s, tous parents, qui s'engagent à suivre l'intégralité des ateliers. Chaque participant reçoit un « livret du participant » de plus de 100 pages ainsi qu'une attestation de participation.



# Contenu

## Les fondations de l'Atelier « Mieux communiquer en famille »

Parmi les éléments-clés de la méthode Gordon transmis lors des Ateliers Parents, trois notions fondamentales en constituent les fondations :

### Identifier ce que vit l'enfant, ce que vit le parent

Comme première étape, l'Atelier « Mieux communiquer en famille » propose au parent d'identifier ce qui se passe pour lui, et pour son enfant :

Dans chaque situation du quotidien vécue avec mon enfant, il y a deux possibilités :

Je suis en accord avec ce que dit ou fait mon enfant, son comportement ne me pose aucun problème :



**Je suis dans le vert.**

Je ne suis pas en accord avec ce que dit ou fait mon enfant, son comportement me pose un problème :



**Je suis dans le rouge.**

C'est cette première étape qui nous permet d'identifier comment nous allons communiquer.

### Quatre situations relationnelles, quatre outils

Pour chaque situation relationnelle, l'Atelier Parents propose un outil.

#### Votre enfant a un comportement qui vous dérange

Exemple : votre enfant fait du bruit alors que vous discutez au téléphone, son comportement vous dérange (c'est vous qui avez un problème, et la balle est dans votre camp...)



La priorité : affirmer vos besoins, en utilisant le « Message-Je ».

#### Votre enfant a un problème qui ne vous appartient pas

Exemple : votre enfant est rejeté par un de ses amis, il est malheureux, déçu (il a un problème, et ça lui appartient) ...



La priorité : écouter votre enfant, en utilisant « l'écoute active ».

#### Vous vivez un conflit avec votre enfant

Exemple : parents et enfants d'une famille se disputent la salle de bain chaque matin (enfants et parents ont un problème).



La priorité : résoudre le conflit, en utilisant la « résolution de conflit sans perdant ».



## **Vous vivez des moments sans problème avec votre enfant**

Exemple : votre enfant apprend la guitare, il vous demande de l'écouter, il est très fier et vous en êtes heureux.



L'opportunité : renforcer la relation, en utilisant le « message-Je » d'appréciation

## **L'écoute des besoins mutuels**

Nos comportements sont tous des réponses à nos besoins.

Ne pas tenir compte des besoins mutuels de chacun peut entraîner des réactions émotionnelles fortes : colère, tristesse, angoisse, qui peuvent se traduire par de l'agressivité, des problèmes d'apprentissage, de la fatigue ...

La relation s'en trouve souvent détériorée.

Il peut être difficile d'être à l'écoute des besoins véritables de nos enfants ou même de nos propres besoins. Il peut être difficile aussi de les exprimer.

L'Atelier « Mieux communiquer en famille » met l'accent sur l'écoute des besoins de chacun, à commencer par les siens propres.

## **Les outils proposés**

### **L'écoute active**

Lorsque l'enfant vit un problème dans lequel nous ne sommes pas impliqués, (il est triste à cause de ses copains, agacé à cause de son travail, ...), c'est le moment de se mettre en écoute active.

L'écoute active est plus que le silence. L'écoute active consiste à écouter l'enfant avec attention, en accueillant vraiment ce qu'il dit, mais aussi ce qu'il ressent, et cela sans chercher immédiatement à donner une solution.

La réponse de l'adulte est simplement un reflet du message de l'enfant. Le parent reformule ce qu'il entend, ou ce que l'enfant ressent démontrant activement qu'il a compris ce que l'enfant lui dit. Il le lui prouve en lui retournant dans l'instant et dans ses propres termes l'essentiel de son message.

L'écoute active permet de développer notre capacité à accompagner l'enfant vers l'autonomie. Pour la majorité des parents, l'écoute active est une réponse nouvelle, et inhabituelle qui demande du temps. Patience donc...



## Le « message-Je » d'affirmation

Comment dire pour être entendu ?

Lorsque nous sommes confrontés à une conduite vécue par nous comme inacceptable, nous sommes dans le rouge. Nous émettons un message qui - la plupart du temps - tombe dans la catégorie des obstacles à la communication, chacun comportant une lourde charge de « tu »...

Par exemple : « Si tu n'arrêtes pas, tu es vilaine, tu te comportes comme un goret... » Bien souvent les messages « tu » sous-entendent, « je ne te fais pas confiance », et privent l'enfant de trouver un comportement qui tient compte des besoins des parents.

Leur effet sur les enfants est prévisible. Un enfant qui reçoit un blâme peut se sentir coupable, sans compter que son estime de soi chute. Enfin il peut même se sentir rejeté ou mal-aimé...

Émettre un « message-je » demande en premier lieu aux parents d'identifier leurs sentiments face au comportement de l'enfant... On se sent irrité, inquiet, en colère. Pour être véritablement entendu communiquer un message qui parle de soi et non de l'enfant peut se révéler efficace. On parle alors de soi, sans poser de jugement sur l'enfant. Cela permet d'être véritablement entendu. Ce n'est pas simple au départ, ça s'apprend.

## La résolution de conflit sans perdant

Les conflits font partie de la vie, et tout particulièrement de la vie avec nos enfants. Quand nous n'acceptons pas le comportement d'un enfant et qu'il ne veut rien entendre : il ne veut pas venir à la fête où toute la famille sera présente... Vous voulez absolument qu'il vienne... Votre nouvel objectif : résoudre le conflit sans que personne n'en souffre. La résolution de conflit est un processus en 6 étapes qui permet de se faire respecter tout en respectant l'enfant.

Ce qui est important dans les conflits, c'est la façon dont on les aborde. Très souvent, nous n'avons dans notre « boîte à outils » de parents que deux options pour résoudre les conflits, et nous essayons de faire au mieux en naviguant entre ces deux alternatives :

- Être autoritaire (le parent gagne / l'enfant perd)
- Être laxiste (l'enfant gagne / le parent perd)

Thomas Gordon a mis au point une alternative à ces méthodes gagnant-perdant :

- La « résolution de conflit sans perdant ».

Cet outil permet de trouver une solution qui répond à la fois aux besoins de l'enfant et aux besoins du parent. Apprendre à résoudre les conflits efficacement et sans perdant renforce la relation parent-enfant.

## La médiation

Quand des enfants « se chamaillent » entre eux ... Vous êtes tentés d'intervenir, de trouver le coupable, de trouver vite une solution... ou de les punir. Votre nouvel objectif : être médiateur, les aider à s'écouter, se parler et à résoudre peu à peu eux-mêmes leurs conflits. La formation répond aux questions de type : faut-il intervenir ou pas ? Et si oui, comment ?

## Les collisions de valeurs

De nombreuses valeurs sont parfois sous-jacentes dans les conflits (particulièrement avec les adolescents). Comment repérer les conflits de valeurs ? Comment les dépasser ?

## Thomas Gordon



- Psychologue américain, Thomas Gordon (1918-2002) a été l'élève de Carl Rogers, et s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste.

- Thomas Gordon propose une nouvelle approche de la communication, simple, efficace, et respectueuse des besoins de chacun, couramment appelée Méthode Gordon, et qui s'appuie sur les travaux d'Abraham Maslow.

- Il crée en 1962 un programme novateur destiné

aux parents, pour une meilleure communication parents-enfants : c'est la naissance des Ateliers Parents. Les Ateliers Parents sont dispensés dans 43 pays, et viennent de fêter leurs 50 ans.

- Désireux de développer une alternative aux rapports de force, il a été un pionnier dans la conceptualisation de la résolution des conflits par une approche gagnant-gagnant, appelée aussi résolution de conflit sans perdant.

- Il est l'auteur de Parents Efficaces et de nombreux autres ouvrages sur la relation parents-enfants et la communication familiale (*Parents Efficaces au Quotidien*, *Eduquer sans punir...*), ainsi que sur la communication au sein des entreprises (*Leaders Efficaces*) et des écoles (*Enseignants Efficaces*).



En savoir plus : <http://www.ateliergordon.com/>

## Ateliers de parentalité mensuels

Pour ancrer l'appropriation des outils relationnels et approfondir les prises de conscience, il est utilisé de poursuivre le chemin entamé lors de l'atelier par un groupe de parents mensuel.

En savoir plus : <http://www.fortin-muet.fr/ateliers-de-groupes/reactions-gestion-emotions>