

Café Animé des parents du samedi 11 avril 2015 entre 9h30 et 12h30

Comment mieux communiquer en famille ?

Avec l'intervention de l'Association « entendons nous en famille » de Sophie Aucourt.

Présence de 18 personnes.

Une garderie a été organisée pour l'occasion : 10 enfants entre 6 mois et 8 ans.

Introduction à la communication bienveillante:

Venez jouer les situations que vous vivez et découvrir comment les autres feraient à votre place.

Animations construites autour des thématiques apportées par les parents :

- comment aider les enfants aux prises avec des sentiments pénibles
- susciter la coopération
- remplacer la punition

Ce compte rendu ne se veut pas exhaustif. En effet, de nombreuses situations personnelles ont été abordées, des situations ont été jouées. Nous ne pouvons ici en faire le compte rendu.

Ce compte rendu donnera en vrac des bases sur la Communication bienveillante, un focus sur 2 psychologues ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin sur cette thématique.

Définition de l'écoute active selon Carl Rogers :

« L'écoute bienveillante nous rend disponible à autrui et à son univers de codes et de significations. Par un mouvement réflexe, l'interlocuteur se sent compris et utilise son énergie non pas à se défendre ou à attaquer mais à échanger, réfléchir et à trouver des solutions. L'écoute active est une approche centrée sur la personne. »

L'écoute active permet de chercher le cœur du problème.

Thomas Gordon parle de communication bienveillante. Elle peut être utilisée

- Quand l'autre ne va pas bien
- Quand tout le monde va bien

Exemple :

Ce que j'apprécie chez l'autre, message d'appréciation

Je sais qu'il va y avoir un problème, message de prévention

On parle de soi, message de révélation : « je »

On choisit « ses combats », ce qui est important pour nous selon nos valeurs.

Le message »je » : « lorsque tu parles comme ça, cela ne me plait pas, parce que... » « je suis mal à l'aise ».

J'ai confiance en mon enfant pour que son comportement change, moins rapide que la punition mais...

On est d'égal à égal, des êtres de besoin !

Cet enfant « ne me cherche pas » !

Idée de mettre en place un conseil de famille à froid :

- chercher les besoins de chacun
- chercher les solutions
- choisir une solution et l'appliquer

A l'école : des règles définies et affichées, parler aussi de soi. Exemple de maison en carton avec un minuteur pour que l'enfant puisse s'isoler. Le conseil d'enfants parlent de leurs sentiments. Ils intègrent dans la durée, au fil des années.

Cela peut être une peur de perdre le pouvoir, alors que c'est l'inverse.

Le nid familial permet de déverser ce qu'il se vit à l'extérieur.

Accepter l'autre comme il est.

Débat autour du repas. Un blocage antérieur peut être un frein pour passer à table et avoir envie de manger. Cela peut rejaillir au moment du repas : une émotion forte vécue dans la journée comme un « traumatisme » ancien (obligation de manger une chose que l'on apprécie pas, le contexte où l'on mange, les enjeux du moment,...). Tout cela se retrouve confronté aux valeurs éducatives du parent et à son histoire.

Temps d'atelier :

2 groupes pour 2 situations différentes. Ces 2 situations seront déclinées en plusieurs versions.

Suivant les situations jouées, il faudra essayer de comprendre quelles émotions se mettent en place ?

La communication bienveillante répond tout d'abord à la notion de sécurité : selon nos propres limites pour protéger nos enfants. Ainsi que les valeurs de notre société.

Comment accueille-t-on leurs ressentis ?

Comment exprime-t-on les nôtres ?

Trouver le besoin de l'enfant afin de trouver le « truc » qui fera combler ce besoin, plutôt que de rester dans le besoin de l'adulte. Exemple au moment de passer à table, l'enfant n'a peut-être pas faim mais souhaite créer, jouer, rêver.

Sophie Aucourt cite Thomas Gordon :

« On ne peut pas faire front commun (en tant que parent face à une situation avec son enfant), on a le droit de ne pas être d'accord ».

« Face à nos enfants, faut-il être constant ? » Un mythe ?

Avec une même situation, nous n'arrivons pas avec le même bagage de la journée (colère, joie, fatigue, stress, on a eu du temps pour soi,...).

Le tout est d'être juste avec ce que l'on ressent. Nous même, nous ne sommes pas constant !

Etre dans l'accueil de ce que dit l'enfant :

Exemple : un enfant tape son petit frère : accueillir la parole du bourreau comme celle d'une victime.

Et quand on est dans les moments de « grâce » en famille, avec son enfant, avec son conjoint: oser les dire, les nommer, les mettre en avant !

Il faudrait aussi se comprendre soi et connaître et reconnaître ses propres limites, pas toujours facile !

Prendre un temps de recul.

Focus

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

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.

"Pour mes relations avec les autres", de Thomas Gordon :

Toi et moi vivons une relation que j'apprécie et que je veux sauvegarder. Cependant, chacun de nous demeure une personne distincte ayant ses besoins propres et le droit de les satisfaire.

Lorsque tu éprouveras des problèmes à satisfaire tes besoins, j'essaierai de t'écouter, de t'accepter véritablement, de façon à te faciliter la découverte de tes propres solutions plutôt que de te donner les miennes. Je respecterai aussi ton droit de choisir tes propres croyances et de développer tes propres valeurs, si différentes soient-elles des miennes.

Quand ton comportement m'empêchera de satisfaire mes besoins, je te dirai ouvertement et franchement comment ton comportement m'affecte, car j'ai confiance dans le fait que tu respectes suffisamment mes besoins et mes sentiments pour essayer de changer ce comportement qui m'est inacceptable. Aussi, lorsque mon comportement te sera inacceptable je t'encourage à me le dire ouvertement et franchement pour que je puisse essayer de le changer.

Quand aucun de nous ne pourra changer son comportement pour satisfaire les besoins de l'autre, reconnaissons que nous avons un conflit ; engageons-nous à le résoudre sans recourir au pouvoir ou à l'autorité pour gagner aux dépens de l'autre qui perdrait. Je respecte tes besoins et je dois aussi respecter les miens. Efforçons-nous de toujours trouver à nos inévitables conflits des solutions acceptables pour chacun de nous. Ainsi tes besoins seront satisfaits, et les miens aussi . Personne ne perdra, nous y gagnerons tous les deux.

De cette façon, en satisfaisant tes besoins tu pourras t'épanouir en tant que personne et moi de même. Nous créerons ainsi une relation où chacun pourra devenir ce qu'il est capable d'être. Et nous pourrons poursuivre notre relation dans le respect et l'amour mutuels et dans la paix.

Marshall B. Rosenberg (1934/2015), psychologue. Il s'est inspiré de Carl Rogers et Gandhi afin de créer un processus de communication : la communication Non Violente ou CNV.

Tout conflit peut se transformer en un dialogue paisible. Il expliquait que pour être écouté, il faut d'abord apprendre à exprimer ses vrais besoins.

Introduction à la communication non violente.

« La plupart d'entre nous avons été éduqués dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est « bon » ou « mauvais ». Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils provoquent colère et frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses. »

Rosenberg propose un processus en 4 points afin d'améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres :

- à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu,
- à briser les schémas de pensée qui mène à la colère et à la déprime,
- à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité,
- à communiquer en utilisant le pouvoir de guérisseur de l'empathie.

C'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité que propose Marshall Rosenberg.

Pour aller plus loin

Pour les parents :

- « **Sanctionner sans punir. Dire les règles pour vivre ensemble.** » d' Elisabeth Maheu. Aux éditions Chroniques sociales – Savoir Communiquer.
- « **Les mots dont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non violente.** » de Marshall B Rosenberg. Aux éditions La découverte.
- « **Parents efficaces. Une autre écoute de l'enfant.** » de Thomas Gordon. Aux éditions de poche Marabout.
- « **Eduquer sans punir. Apprendre l'auto-discipline aux enfants** » de Thomas Gordon. Aux éditions de poche Marabout.
- « **Pour une parentalité sans violence. Le guides parents respectueux** » C.Suzanne Didierjean-Jouveau. Aux éditions Jouvence – Pratique.
- « **Eduquer sans punitions, ni récompenses. Avec la CNV.** » de Jean-Philippe Faure. Aux éditions Jouvence – Enfance, Famille.
- « **Parler pour que les enfants écoutent. Ecouter pour que les enfants parlent** » de Adèle Faber et Elaine Mazlich. Aux éditions du phare.
- « **Parler aux ados pour qu'ils écoutent. Les écouter pour qu'ils parlent.** » de Adèle Faber et Elaine Mazlich. Aux éditions du phare.
- « **Au cœur des émotions de l'enfant.** » D'Isabelle Filliozat. Aux éditions Poche Marabout.

Pour les enseignants :

- « **Enseignants efficaces. Enseigner et être soi-même.** » de Thomas Gordon. Aux éditions de l'Homme.
- « **Enseigner avec Bienveillance. Instaurer une entente mutuelle entre enseignant et élève.** » de Marshall B. Rosenberg. Aux éditions Jouvence – Pratique.

Pour les enfants

- « **Clément et les plongeurs dans le canapé.** ». de Vilma COSTETTI - Monica RINALDINI. Aux éditions ESSERCI - Besoins et stratégies.
- « **Gigi dans la froide terre du non.** » d' Alberto BENEVELLI - Loretta SEROFILLI. Aux éditions ESSERCI.
- « **Agathe et les petits Bonheurs** ». De Catherine DUMONTEIL-KREMER. Aux éditions La plage.
- « **Louise et les câlins** . » de COSTETTI Vilma; RINALDINI Monica. Aux éditions ESSERCI
- « **Clément, son papa et les épinards** » de COSTETTI Vilma; RINALDINI Monica. Aux éditions ESSERCI

A compléter par Sophie Aucourt