

Communiquer des sentiments profonds

Comment communiquer avec nos enfants?

C'est essayer de se mettre dans l'attitude du chercheur qui sait que son enfant a des comportements signifiants.

Il s'agit de comprendre le pourquoi de leurs actes ou paroles (violence, paroles blessantes, comportements de dépendance, régressions, emballements, grande mobilisation ou démobilitation...). Nos enfants expriment quelque chose de leur vécu intérieur, de leurs besoins et aspirations à grandir.

Il s'agit d'aider l'enfant à comprendre et à exprimer ce qu'il ressent, ce qui est touché en lui, quel est le besoin frustré qui réveille une souffrance et le pousse à attaquer son frère par exemple, ou l'aspiration satisfaite qui l'amène à se réjouir face à un événement ou à travailler plus une matière scolaire, à être apaisé après une rencontre...

L'enfant a besoin de sentir que je peux tout entendre, que je comprends ce qu'il vit et que je l'accueille. C'est cette attitude de proximité envers lui, qui va l'aider à ne pas garder à l'intérieur ce qui le réjouit ou ce qui le fait souffrir. Quand l'enfant ressent que nous sommes prêts à tout entendre – nous n'avons pas peur, nous ne nous moquons pas, nous ne consolons pas, nous ne raisonnons pas, nous ne minimisons pas – il sera encouragé par notre attitude, à exprimer ce qui se passe en lui.

Je peux aussi vérifier avec lui que je l'ai bien compris en reformulant simplement ce que j'ai entendu pour le rejoindre dans ce qu'il vit.

Je tiens compte de lui (âge, maturité, personnalité) et si besoin, j'utilise des supports adaptés comme un grand tableau pour dessiner; des marionnettes, une mise en scène. Évidemment, la manifestation de ma tendresse est bienvenue.

De mon côté, je n'oublie pas de parler de moi à la première personne, en lui exprimant les sentiments que je ressens (besoins, aspirations, valeurs, ce qui me fait mal ou me réjouit...).

L'organisme de formation PRH (Personnalité et relations humaines) propose aux quatre coins du monde cette approche humaniste de la personne, telle que nous l'aimons à 'L'enfant & la vie'. Nous sommes allés questionner un de leurs formateurs, sur le sujet de la communication parents-enfants.

Développer une communication profonde avec nos enfants, c'est quoi?

C'est l'échange de deux intériorités. C'est à dire de deux personnes qui sont capables d'exprimer ce qu'elles vivent aux différents niveaux de leur personne, de se positionner, de se comprendre et de s'accepter différents.

C'est ne pas être seulement au niveau des idées, des raisonnements ou de principes à appliquer. Mais aussi laisser la place au ressenti.

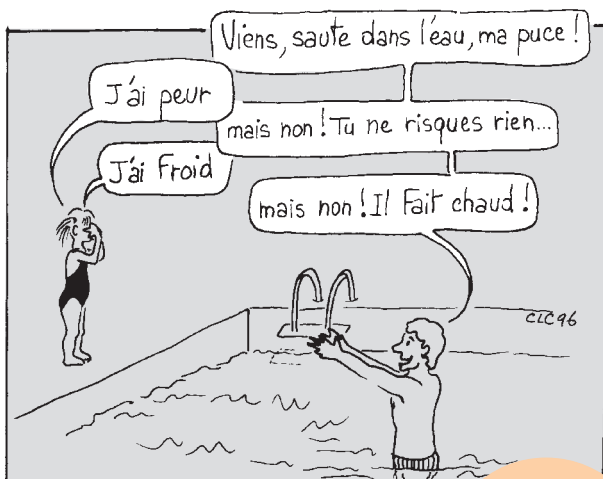
En tout individu il y a divers niveaux de ressentis:

- Le ressenti de premier niveau avec les sentiments négatifs et positifs, les envies, les humeurs, les besoins (d'être reconnu par d'autres, de sécurité, d'être unique, de faire des apprentissages...)
- Le ressenti plus profond avec des sentiments qui durent, des aptitudes, des valeurs qui habitent l'enfant et se manifestent très tôt à travers des aspirations qui émanent du cœur de l'enfant et manifestent qui il est et devient.

Mieux je me connais, mieux je peux analyser avec finesse ce que je ressens et accompagner mes enfants dans la découverte d'eux-mêmes. Ainsi se tisse une communication authentique au sein de ma famille.

Communiquer des sentiments profonds est un apprentissage permanent qui va bien au-delà de trucs à connaître. C'est à la portée de tous.

Jean-Michel Anot ■



Écouter au-delà des actes permet de mieux connaître, mieux saisir la personnalité profonde de notre enfant.

Dessin: ClaireLise Chobelet

L'enfant a besoin de sentir que je comprends ce qu'il vit et que je l'accueille