

Fiche d'exercice

« Pense-bête » pour bien communiquer

C'est une bonne chose d'essayer de parler avec ton parent ou avec une autre personne de confiance à propos de ce qui te ce que tu vis. Cette fiche regroupe quelques conseils de base et un exercice pour t'entraîner à communiquer efficacement avec les autres, dont ton parent.

Conseils de base pour une communication efficace

Préparer la discussion

Avant de parler avec ton parent, nous t'invitons à prendre le temps de mettre sur papier le fil de tes pensées ou à dresser une liste des points dont tu aimerais discuter avec lui-elle. Cet exercice pourra t'aider à mieux préparer la discussion avec ton parent.

Planifier un moment

Dans toute situation de communication, il est important de s'assurer que la personne à laquelle on s'adresse est disponible. Nous te conseillons donc d'avoir une conversation avec ton parent quand les choses vont plutôt bien à la maison et de planifier la discussion avec lui pour t'assurer de trouver un moment où chacun sera à l'écoute de l'autre. Tu pourrais dire par exemple : « Penses-tu qu'on pourrait se parler ce soir après le souper ? ». Cela aiderait à ce que chacun se sente plus prêt à discuter sérieusement.

Parler au « Je »

Même si ce n'est pas toujours évident, il est important de parler au « je » (verbalement ou par écrit). Tu pourrais ainsi commencer la conversation en décrivant ce que tu perçois, puis ce que tu ressens (ex: « Quand tu dis que tu es malheureux, **je** suis très inquiet pour toi. Qu'est-ce qui se passe ? »).

Y aller par étapes

Parler avec ton parent de ce que vous vivez en famille ne réglera pas toutes les difficultés en une conversation. Comme pour tout sujet important, ça peut prendre plusieurs discussions pour aborder ce que l'on ressent. Tu pourrais choisir de débiter en exprimant les choses qui te semblent les plus faciles à partager. Nous te conseillons donc d'essayer de planifier d'autres moments avec ton parent. Tu pourrais craindre de fâcher ton parent en lui parlant de ces choses-là, mais il-elle se sentira sans doute mieux quand il-elle comprendra ce que tu vis.

Exercice : 4 étapes pour une communication « non violente »

Lorsqu'on aborde des sujets difficiles, la communication peut parfois prendre la forme de reproches et aboutir à des incompréhensions et à des émotions « désagréables » (colère, tristesse, etc.). Pour une communication efficace, il est important de partir de sa propre perception et de ses émotions (en utilisant le « je »), ce qui évite de critiquer l'autre personne, de parler à sa place ou de la mettre sur la défensive. L'objectif est avant tout d'engager un dialogue axé sur l'écoute et la compréhension de l'autre.

Pour t'aider à faire cela, voici des conseils qui proviennent de l'approche de la communication « non violente » élaborée par le psychologue Marshall Rosenberg. Cette approche repose sur les 4 étapes suivantes :

- (1) Observer sans évaluer** : décris d'abord la situation par des faits observables.
- (2) Dire son émotion en utilisant le « Je »** : nomme ton émotion en parlant à la première personne.
- (3) Exprimer son besoin sans parler d'action** : clarifie ton besoin derrière ton émotion.
- (4) Demander sans exiger** : formule positivement et respectueusement ta demande ou ton ressenti.

Exemple 1

Au lieu de dire :

Tu as vraiment besoin d'aller te faire soigner!

Tente plutôt de dire :

(1) J'ai remarqué que tu sembles vraiment triste en ce moment, (2) je suis très inquiet pour toi. (3) J'aimerais être rassuré sur le fait que tu vas prendre soin de toi. (4) Accepterais-tu d'appeler le psychologue qui t'avait tant aidé il y a deux ans ? »

Exemple 2

Au lieu de dire :

Encore une fois, tu manques mon match de soccer!

Tente plutôt de dire :

(1) Je ne t'ai pas vu à mon match de soccer samedi dernier. (2) Je suis déçu. (3) J'aimerais me sentir important pour toi et pouvoir te montrer comme je joue bien pour que tu sois fier de moi. (4) Penses-tu pouvoir venir à mon prochain match, dans une semaine ? »

Il ne s'agit cependant pas d'une façon de parler qu'il faut suivre à tout prix ! Ces conseils sont plutôt des repères qui pourront t'aider à clarifier ce qui se passe en toi et à bien communiquer avec les autres.

Nous t'invitons à utiliser le tableau de la page suivante pour t'entraîner à suivre les quatre étapes d'une communication « non violente ». Tente le plus possible de noter les mots exacts que tu utiliserais lors d'une discussion avec ton parent (ou une autre personne).

La forme masculine employée dans les exemples de cette fiche, a une valeur de genre neutre et elle est utilisée dans ce texte uniquement dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture

<p>(1) Observer sans évaluer <i>J'ai vu/j'ai remarqué que...</i></p>	
<p>(2) Dire son émotion en utilisant le « Je » * <i>Je me sens/je suis...</i></p>	
<p>(3) Exprimer son besoin sans parler d'action * <i>J'ai besoin de...</i></p>	
<p>(4) Demander sans exiger <i>Accepterais-tu de...</i></p>	

*

Tu trouveras, au besoin, à la page suivante une liste d'émotions pour t'aider à mettre des mots sur ce que tu ressens (étape 2) et une liste de besoins pour t'aider à identifier celui qui fait sens pour toi selon ta situation (étape 3).

Exemples d'émotions

Colère : se sentir à bout, agité, amer, choqué, contrarié, énervé, exaspéré, fâché, frustré, impatient, mécontent, outré, révolté, sur les nerfs, tendu, en avoir assez ou en avoir marre...

Dégoût : se sentir amer, blessé, aigri, écœuré, détaché, dégoûté, ressentir du mépris, du rejet ou de la honte...

Joie : se sentir amoureux, aimé, apaisé, calme, comblé, confiant, content, enjoué, excité, de bonne humeur, décontracté, délivré, joyeux, ravi, serein...

Peur : se sentir affolé, alarmé, angoissé, anxieux, bloqué, craintif, effrayé, inquiet, méfiant, paniqué, préoccupé, soucieux, suspicieux, terrifié, tremblant, vulnérable, mal à l'aise...

Surprise : se sentir abasourdi, amusé, curieux, déboussolé, désespéré, désorienté, déstabilisé, étonné, impressionné, intrigué, perplexe, pris au dépourvu, renversé, secoué, stupéfait, être bouche bée...

Tristesse : se sentir abattu, affligé, blessé, bouleversé, chagriné, confondu, déchiré, découragé, défait, démotivé, déprimé, désespéré, ému, en détresse, mal à l'aise, malheureux, seul, impuissant, pessimiste, avoir le cœur gros...

Exemples de besoins

Besoins relationnels : être considéré et reconnu, être accepté, être avec ceux qu'on aime, être écouté, être dans le partage, être soutenu, se sentir connecté, être traité avec douceur, bienveillance, respect...

Besoins identitaires : avoir le sentiment d'être quelqu'un de bien, d'avoir sa place, de fonctionner avec intégrité, selon son rythme et ses valeurs, sentir que la vie a du sens, se sentir en équilibre, se connaître et connaître ses valeurs, avoir des projets...

Besoins d'autonomie : s'affirmer, se sentir maître de ses choix, avoir un espace pour soi, se sentir libre de prendre des décisions, se sentir indépendant tout en étant connecté aux autres...

Besoins physiologiques et de survie : boire, bouger, être propre, avoir un espace physique, dormir, manger, se sentir protégé et en sécurité, recevoir des soins appropriés et voir ses besoins de base répondus (tendresse, toucher, douceur, détente, etc.), être dans un environnement sain, être délivré de la douleur...

Besoins de célébration : expérimenter la beauté, l'espoir, l'harmonie, le lâcher prise, se sentir serein, en paix...

Bravo pour ce travail de réflexion et d'introspection!

N'hésite pas nous envoyer tes commentaires et à nous écrire à l'adresse suivante : lapp@uqo.ca

Attention ! Cet outil est là pour t'aider à y voir plus clair, mais ne remplace pas un travail d'accompagnement effectué par un-e intervenant-e/un-e professionnel-le psychosocial-e. Si tu sens que cet outil est insuffisant ou bien si tu souhaites parler à quelqu'un de ce que tu constates en l'utilisant, n'hésite pas à consulter **notre page de ressources**.

Pour une aide immédiate, compose Info-Social au 8-1-1.

Contenus associés à la fiche

- > [Bien communiquer avec ton parent](#)
- > [Mettre tes limites](#)
- > [Planifier ton entrée dans l'âge adulte](#)
 - > [Outils](#)
 - > [Ressources](#)