



Trouble mental chez le parent

Communication parent-enfant

→ L'importance de la communication

La communication est essentielle, car elle permet de s'exprimer, de nommer ses pensées, ses émotions et ses besoins, ainsi que de partager de l'information aux personnes de notre entourage.

La communication contribue à favoriser les relations positives entre les membres de la famille. Un moyen efficace qui favorise des relations familiales positives et chaleureuses consiste à écouter et parler avec votre enfant de manière régulière, et ce, même dans les moments difficiles. En faisant cela, vous montrez également à votre enfant les habiletés relationnelles nécessaires pour bien communiquer avec les autres. Un enfant qui a la capacité de s'exprimer sur ce qu'il ressent et sur ses besoins, qui se sent écouté et compris par son entourage, se sentira plus compétent et confiant en général.

***Bien communiquer avec
votre enfant contribue à renforcer
votre relation parent-enfant.***



COMMENT FAVORISER LA COMMUNICATION AVEC MON ENFANT ?

- Être à l'écoute de votre enfant et de ses besoins (exprimés verbalement ou non) ;
- Nommer vous aussi vos propres émotions, votre vécu et vos besoins ;
- Écouter attentivement votre enfant (par ex., se placer près de lui ou à sa hauteur) ;
- Entretenir des conversations régulières avec votre enfant (par ex., sur son quotidien ou ses intérêts) ;
- Poser des questions à votre enfant ;
- Reformuler dans vos mots les propos de votre enfant pour vous assurer de bien comprendre et lui montrer que vous êtes attentif à ce qu'il vous dit ;
- Solliciter son avis et son opinion (par ex., concernant certains sujets qui impliquent la famille).



Exercice de réflexion

LA DIFFÉRENCE ENTRE DEUX MESSAGES

Le contenu du message transmis n'est pas le seul élément à considérer lorsque nous communiquons avec les autres. **La façon de le transmettre est aussi importante!** Il existe deux principales composantes à la communication, soient : la communication verbale (mots prononcés, ton de la voix) et la communication non-verbale (par ex., expressions faciales, gestes et position du corps). Il importe de porter attention à ces deux aspects lorsque vous communiquez avec les autres, y compris avec votre enfant. Les enfants sont d'ailleurs particulièrement sensibles aux expressions faciales, au ton de voix et au langage corporel, lorsque vous communiquez avec eux.

Attitudes et comportements d'une communication réussie

Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour réfléchir aux attitudes et aux comportements qui vous semblent importants pour discuter efficacement et être compris par votre enfant dans un échange.

→ Communiquer efficacement

« Je remarque qu'il est aisé pour moi d'avoir une bonne communication avec mes enfants lorsque je vais bien mais qu'il en est tout autrement lorsque l'anxiété et le sentiment d'impuissance sont tous deux présents. »

- TÉMOIGNAGE D'ADELA



Il peut parfois être ardu, lors de périodes particulièrement difficiles ou stressantes, de bien communiquer avec les membres de votre famille et de votre entourage. Il est alors important de connaître les attitudes et les comportements à avoir pour vous aider à communiquer de façon efficace, même dans les moments difficiles. Lors d'une communication, il y a toujours un **récepteur** (personne qui écoute) et un **émetteur** (personne qui parle). La communication efficace implique une expression à la fois simple et claire de la part de la personne qui parle, ainsi qu'une écoute active de la part de celle qui écoute.



ASTUCES D'UNE COMMUNICATION EFFICACE

Attitudes et comportements d'une personne qui parle

Émetteur

- Prendre en considération votre émotion au moment présent ;
- Regarder dans les yeux la personne qui écoute ;
- S'exprimer avec confiance et clarté afin de permettre à l'autre de vous comprendre ;
- Utiliser le JE pour aborder des situations plus sensibles ou problématiques, ainsi que pour nommer vos émotions et vos besoins par rapport à la situation (par ex., « JE me sens triste quand tu cries »).

Attitudes et comportements d'une personne qui écoute

Récepteur

- Respecter les propos de la personne qui parle et attendre que celle-ci ait terminé son propos avant de parler ou de poser des questions ;
- Être attentif et à l'écoute de l'autre et le lui montrer (verbalement et non-verbalement).

Conseils : *poser des questions ouvertes plutôt que fermées permet d'alimenter la conversation et montre que vous êtes intéressée à en savoir plus sur ce que l'autre vous dit. **L'écoute active** permet de signifier à l'émetteur qu'il a été compris, elle favorise l'empathie, renforce les relations et aide à réfléchir à des solutions dans les cas de conflits.*



QUESTIONS DE RÉFLEXION

- En général, lorsque vous parlez à votre enfant, est-ce que vous le faites d'une manière qui favorise son écoute et sa compréhension ?
- En général, lorsque votre enfant vous parle, comment vous sentez-vous ? Est-ce que vous prenez le temps de l'écouter jusqu'à la fin ou bien est-ce qu'il vous arrive de l'interrompre ? Êtes-vous en mesure d'identifier ce qu'il ressent ? Ce que vous ressentez ?
- Avez-vous généralement l'impression que votre enfant se sent écouté et compris par vous ?
- Comment faites-vous pour favoriser un bon échange avec lui ?
- Tentez de vous glisser dans la peau de votre enfant et questionnez-vous par rapport à vos réactions habituelles face aux commentaires ou questions de votre enfant (par ex., comment me serais-je senti.e si quelqu'un m'avait dit ce que je viens de dire à mon enfant ? En général, lorsque j'ai une discussion avec mon enfant, comment se termine-t-elle ?)

Les parents et les enfants gagnent à utiliser l'écoute active au sein de leur famille pour renforcer leurs relations.

Comment intervenir lors d'un conflit entre les membres de la fratrie ou lorsque les enfants s'expriment à l'aide de comportements agressifs ?

Il peut être difficile de savoir comment intervenir lorsque vos enfants se disputent ou s'expriment avec des comportements agressifs. Au besoin, nous vous invitons à consulter ces ressources pour trouver des pistes de solutions pour vous guider :

- Comment réagir face à l'agressivité de mon jeune enfant ?
- Que puis-je faire si mon jeune enfant à des comportements agressifs ?
- Que faire lors des chicanes entre frères et sœurs ?

→ Parler de ses émotions

Afin de communiquer efficacement, il est essentiel d'être attentif à la fois à vos propres émotions et à celles de l'autre. Certaines émotions sont plus faciles et d'autres plus difficiles à identifier et à partager. En tant que parent, le fait d'être capable d'identifier votre ressenti et de le partager est une grande force qui favorise une bonne santé mentale chez vous et votre enfant. Il est aussi important d'aider votre enfant à identifier ses émotions ou son ressenti.



COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER VOTRE ENFANT À IDENTIFIER ET NOMMER SON ÉMOTION ?

Il peut être utile d'utiliser des outils pour aider votre enfant à communiquer ses émotions. Nous vous proposons la trousse « Comment te sens-tu ? », composée de trois outils, soit 1) le thermomètre des émotions, 2) l'affiche des émotions et 3) les cartes des émotions et des besoins, qui peuvent être utilisés comme moyen de communication au sujet des émotions et offrir un repère visuel dans votre quotidien familial.

Cette trousse permettra aux membres de votre famille d'identifier les émotions qu'ils ressentent, d'évaluer

l'intensité de celles-ci, ainsi que de communiquer et partager leurs émotions et besoins aux autres membres de la famille.

Vous pourriez aussi créer un système spécial de communication au sein de votre famille. Par exemple, vous pourriez décider que les membres de la famille peuvent mettre un message sur le frigo quand ils ne vont pas bien ou quand ils ont un besoin particulier (par ex., un dessin d'un gros nuage gris pour signifier qu'ils sont tristes ou d'un éclair pour montrer qu'ils sont en colère).



COMMENT FAVORISER UN ENVIRONNEMENT FAMILIAL PROPRICE AU PARTAGE DES ÉMOTIONS ?

- Parler régulièrement de vos propres émotions, pour que votre enfant ait un modèle à suivre ;
- Discuter avec votre enfant de ses émotions ;
- Encourager votre enfant à partager ses émotions, mais s'il ne se sent pas prêt pour le faire, il est important de respecter son rythme ;
- Demander à votre enfant ce qu'il ressent à différents moments de la vie quotidienne ;
- Écouter attentivement votre enfant, lorsqu'il tente d'exprimer son émotion ou son ressenti ;
- Observer son langage non verbal ;
- Tenter de ne pas juger votre enfant, minimiser ses émotions ou son vécu, ou devenir trop émotif par rapport à ce qu'il vous dit ;
- Préciser à votre enfant qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise émotion ;
- Valider avec votre enfant qu'il est normal pour lui de ressentir ce qu'il ressent ;
- Proposer à votre enfant des stratégies pour retrouver son calme, advenant une situation où celui-ci ne se sent pas bien ou qu'il mentionne vivre de l'anxiété, de la tristesse ou de la colère.

Voici quelques stratégies que votre enfant peut utiliser pour retrouver son calme.

Vous pourriez suggérer à votre enfant :

- d'aller s'allonger sur son lit ;
- de prendre un toutou ou une doudou ;
- d'écouter de la musique ou de lire un livre ;
- de s'arrêter et de prendre le temps de respirer calmement et profondément.



Lorsque vous n'êtes pas disponible pour entendre ou répondre à votre enfant, il est important qu'il puisse trouver d'autres moyens, verbaux ou non verbaux, d'exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il vit. Voici des exemples de ce que vous pourriez proposer à votre enfant :

- dessiner son émotion ;
- se changer les idées ;
- écrire un message et le coller sur le réfrigérateur ;
- parler avec un autre parent ou un adulte significatif.

Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité aviseur du LaPProche pour leur collaboration et implication lors de la conception de cette fiche d'informations.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

Références

Beardslee, W.R., Martin, J., & Gladstone, T. (2012). *Family Talk preventive intervention manual*. Boston Children's hospital: FAMPOD. fampod.org

Centers for disease control and prevention. (2019). *Communicating with Your Child*. cdc.gov/parents/essentials/communication/index.html

Ferland, F. (2014). *Le développement de l'enfant au quotidien de 6 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte-Justine.

Méhribian, A. (1971). *Silent Messages*. Wadsworth-Belmont.

Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel du parent* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Piché, G., Villatte, A., Habib, R., & Vetri, K. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel de l'enfant* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Solantaus, T., & Ringbom, A. (2002). *How Can I Help My Childrend : A Guide Book for Parents With Mental Health Problems*.

Ressources

Naître et grandir
naitreetgrandir.com/fr

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants
enfant-encyclopedie.com

The Children of Parents with a Mental Illness (COPMI) national initiative
copmi.net.au

Trousse « Comment te sens-tu ? »
réalisée par le Laboratoire LaPProche.
lapproche.uqo.ca

LigneParents
1-800-361-5085
ligneparents.com

L'information contenue dans cette fiche ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez une ressource professionnelle.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Trouble mental chez le parent : Communication parent-enfant. Université du Québec en Outaouais, 4 pages.

© LaPProche 2021 | lapproche.uqo.ca
Tous droits réservés.

Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite du LaPProche.