



Comment bien communiquer avec mon parent

→ Qu'est-ce que la communication ?

La communication comprend le langage verbal (les mots) et le langage non-verbal (ex. les expressions du visage, les mouvements du corps et le ton de la voix). Dans la communication, il y a toujours des **émetteurs** et des **récepteurs**. Les émetteurs sont les personnes qui parlent et les récepteurs sont les personnes qui écoutent. Dans une conversation, chaque personne occupe la position d'émetteur et de récepteur à tour de rôle.

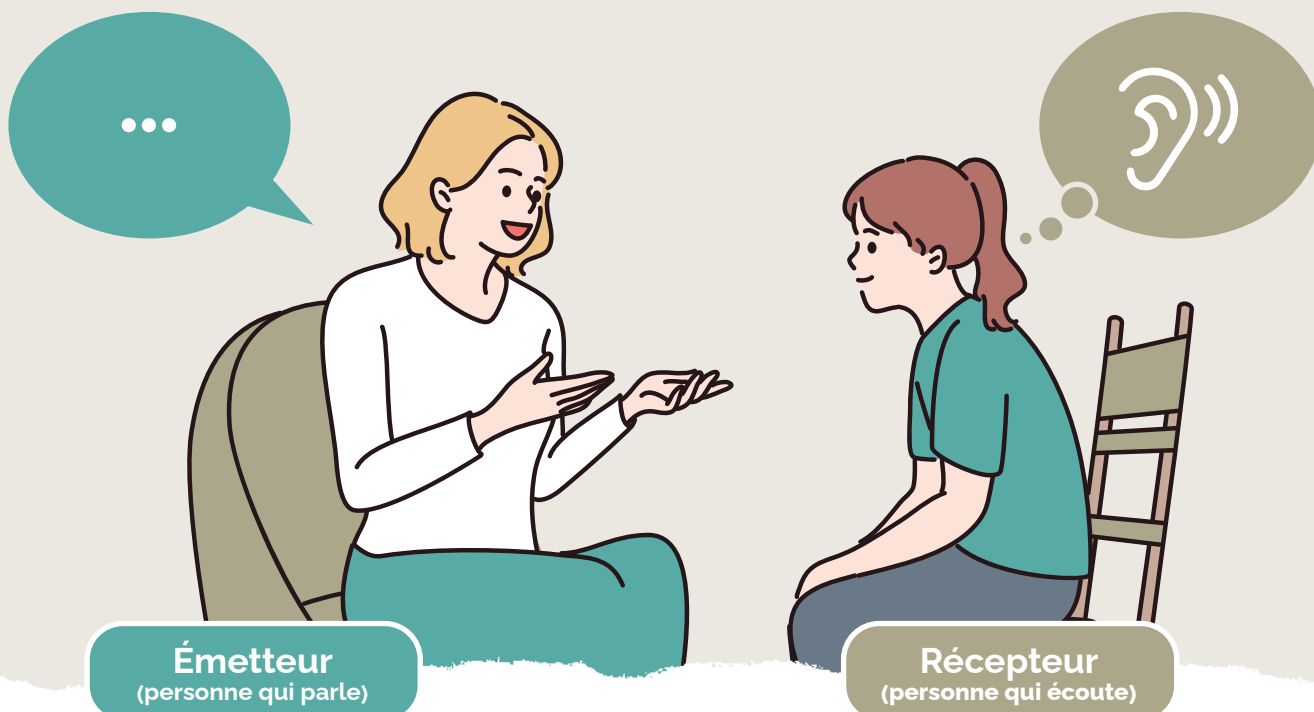
→ Pourquoi est-il important de bien communiquer ?

La communication est importante dans toutes les sphères de ta vie, parce qu'elle te permet de dire aux autres personnes ce que tu vis, ce que tu ressens et ce dont tu as besoin. Donc, la communication peut te permettre de te faire comprendre, de régler des conflits et de créer des liens plus forts avec ceux qui t'entourent.

→ Quoi faire avant de commencer une conversation ?

Avant de commencer à parler, il faut choisir le **bon moment** pour le faire. Il est alors important de s'assurer que ton parent et toi êtes disponibles et prêts émotionnellement et physiquement pour avoir une conversation (ex. ne pas être trop fatigué ou être très fâché). Il peut donc parfois être utile de prévoir à l'avance un moment avec ton parent pour s'assurer que vous serez tous les deux prêts pour la discussion.

Il faut ensuite choisir le **bon endroit**. Il est préférable de trouver un endroit calme (ex. sur le banc d'un parc) et loin des distractions (ex. loin de la télévision). Cela vous permettra à tous les deux d'être plus attentifs et à l'écoute, ainsi que de participer pleinement à la conversation.



Comment être un bon émetteur quand tu parles avec ton parent ?

- Le regarder dans les yeux, si tu te sens à l'aise.
- Lui parler lentement et calmement.
- Lui demander s'il a des questions, de temps en temps.
- Privilégier le « je » (ex. « JE me sens triste quand JE ne me sens pas écouté »).
- Éviter d'utiliser les mots « toujours » et « jamais » (ex. au lieu de « Tu ne me laisses JAMAIS voir mes amis » dire plutôt « J'aimerais pouvoir voir mes amis plus souvent »).
- Montrer à ton parent que tu comprends aussi son point de vue ; ça augmentera les chances que ton parent soit ouvert à écouter le tien.
- Se préparer à la conversation et avoir déjà des solutions en tête.
- Essayer de trouver un compromis.
- Négocier en offrant quelque chose en retour (ex. offrir de nettoyer ta chambre avant d'aller jouer chez des amis).

Comment être un bon récepteur ?

Lorsque ton parent te parle, il est important, autant que possible, de :

- Ne pas l'interrompre ;
- Te montrer patient et attendre qu'il ait terminé avant de parler ;
- Lui montrer que tu l'écoutes (ex. faire des hochements de la tête ou des « Hum hum ! », « Ah ! », « Oh ! ») ;
- Rester calme en cas de désaccord.

Lorsque ton parent a terminé de parler, il est important de :

- Vérifier si tu as bien compris. Pour cela, tu peux reformuler dans tes mots ce que tu as compris et tu peux lui poser des questions sur ce qu'il vient de dire.
- Au besoin, tu peux lui demander de te donner plus d'explications.



VRAI ou FAUX

- A** On peut communiquer avec notre langage non-verbal. VRAI FAUX
- B** Il n'est pas possible de régler des conflits seulement par la communication. VRAI FAUX
- C** N'importe quel endroit est bon pour commencer une conversation. VRAI FAUX
- D** L'émetteur est la personne qui parle et le récepteur est la personne qui écoute. VRAI FAUX
- E** Lorsque tu parles à ton parent, il est important d'éviter de généraliser, en utilisant des mots, tels que « toujours » ou « jamais ». VRAI FAUX
- F** Lorsque tu parles à ton parent, concentre-toi sur ton point de vue. VRAI FAUX

RÉPONSES VRAI OU FAUX

a. VRAI. La communication comprend le langage verbal (les mots) et le langage non-verbal (par exemple, les expressions du visage, les mouvements du corps et le ton de la voix).

b. FAUX. La communication peut te permettre de régler des conflits.

c. FAUX. Idéalement, il faut trouver un endroit calme, loin des distractions.

d. VRAI. Dans la communication, il y a des émetteurs et des récepteurs. Les émetteurs sont les personnes qui parlent et les récepteurs sont les personnes qui écoutent.

e. VRAI. Pour bien communiquer, il est important d'éviter d'utiliser les mots « toujours » et « jamais ».

f. FAUX. Lorsque tu parles à ton parent, il est important de montrer que tu comprends son point de vue également. Cela vous permettra à tous les deux d'en arriver à des compromis.

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

Villatte, A., Piché, G., & Habib, R. (2020). *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche, 52 pages.

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

Piché, G., Vetri, K., Villatte, A., & Habib, R. (2021). *Le Trésor de l'Île Rouge* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Goulet, A. et l'Équipe Naitre et grandir. (2018). *Établir une bonne communication avec mon enfant*. Naitre et grandir. naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc-ik-naitre-grandir-communication-parent-enfant

L'équipe d'Alloprof Parents. (2021). *Comment établir une communication efficace avec votre enfant?*. Alloprof. alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/communication-efficace-enfant-k1429

Leroux-Boudreault, A. et l'Équipe Naitre et grandir. (2021). *Comment communiquer avec son enfant. Naitre et grandir*. naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=parler-communicuer-enfant

Dietz, L. J., Weinberg, R., Mufson, L., & Weinberg, R. B. (2018). *Family-based interpersonal psychotherapy for depressed preadolescents*. Oxford University Press.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Comment bien communiquer avec son parent. Université du Québec en Outaouais, 3 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.