

FICHE INFORMATIVE ET ACTIVITÉS

Communiquer avec son enfant

Une bonne façon de transmettre la valeur du respect

La communication positive entre vous et votre enfant est la clé d'une relation harmonieuse. Chacun de vos mots et de vos gestes peut renforcer vos liens et représenter pour votre enfant une occasion d'apprendre à entretenir à son tour des relations respectueuses avec ses pairs et les personnes en autorité.

En quelques mots

Comme parent, il est essentiel de prendre conscience de son rôle de modèle en tant qu'adulte respectueux. De quelle façon communiquez-vous avec votre enfant et votre entourage? Croyez-vous que vous pourriez améliorer certains aspects de votre communication?

Pour favoriser une communication respectueuse et empreinte de civisme avec votre enfant, voici quelques conseils clés:

Pendant l'enfance

Chaque interaction avec votre enfant est une forme de communication. Les mots et les intonations que vous utilisez, votre regard et vos gestes d'attention transmettent un message.

Astuces pour aider votre enfant à développer une communication positive:

- Aidez votre enfant à acquérir un vocabulaire précis pour décrire ses émotions et ses besoins.
- Écoutez-le sans l'interrompre et validez ses émotions.
- Posez-lui des questions pour encourager la discussion.
- Établissez une proximité physique en vous plaçant à sa hauteur pour faciliter les échanges.

J'écoute véritablement

- Je tends l'oreille
- Je regarde l'autre dans les yeux
- Je fais des signes de la tête
- Je cherche à comprendre son message
- J'essaie de comprendre ses sentiments
- Je pose des questions

(Institut Pacifique, 2020, p. 22)

À l'adolescence

Votre attitude et votre vocabulaire influencent ceux de votre jeune, sa perception de votre ouverture, de vos jugements et de vos préjugés envers les autres.

Astuces pour maintenir une bonne communication avec votre adolescent :

- Choisissez un bon moment pour lui parler.
- Assurez-vous de prendre le temps d'écouter votre jeune avant de prendre la parole, de donner votre opinion.
- Tentez de vous mettre à sa place.
- Démontrez-lui de l'intérêt en discutant régulièrement de son quotidien.
- Sollicitez son avis et impliquez-le dans les décisions familiales.

Ce que sont la sympathie et l'empathie

« *Sympathie* et *empathie* prêtent parfois à confusion puisqu'ils expriment tous deux le fait de s'associer à l'état ou au comportement d'autrui. La sympathie suppose un partage de sentiments et l'établissement de liens affectifs, tandis que l'empathie est la capacité de comprendre précisément les sentiments d'autrui tout en conservant une distance affective par rapport à l'autre. »

(OQLF, s. d.)

À retenir

- **Votre communication** revêt plusieurs formes (paroles, gestes, attitudes).
- Comme parent, **vous êtes un modèle**. Les enfants apprennent par imitation et calquent souvent votre manière de communiquer.
- **Votre écoute** demeure primordiale dans une communication respectueuse.
- **L'empathie** que vous démontrez est une composante essentielle de la communication.

Activités proposées

Communiquer, c'est aussi apprendre à réguler et à verbaliser ses émotions. Voici quelques activités que vous pouvez réaliser avec votre enfant pour contribuer à son développement.

- Profiter de certaines activités sportives ou culturelles pour aider votre enfant à comprendre ses émotions et celles des autres.
- Écouter de la musique avec votre enfant et lui faire décrire son état émotif (sensations physiques, pensées et émotions).
- Élaborer une liste de sentiments et les transformer en productions artistiques.
- Expliquer le fonctionnement du cerveau à l'adolescence.
- Proposer des activités comme le dessin, le sport, l'écriture ou l'écoute de musique pour faire diminuer la pression.
- Utiliser un « thermomètre des émotions » ou un autre support visuel pour décrire l'intensité de certaines émotions (agréables ou pas) et savoir revenir au calme.
- Se créer une procédure personnelle de retour au calme et partager ses stratégies de communication avec ses pairs.
- Élaborer des activités pour connaître les passions et les forces de caractère de chacun.

Références

Beaumont, C. et Boissonneault, J. C. (2023). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'adolescence: un guide pour le personnel scolaire*. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence. umr-synergia.ulaval.ca/wp-content/uploads/2023/12/CSE_Ado_2023_webpdf.pdf

Étincelles. (s. d.). *Communiquer avec son ado*. etincelles.uqam.ca/adultes-de-confiance/communiquer-avec-son-ado/

Institut Pacifique. (2020). *La trousse pacifique pour la maison: faciliter les relations harmonieuses et la résolution des conflits*. institutpacifique.com/wp-content/uploads/2021/09/LaTroussePacifique.pdf

Laboratoire LaPProche. (2021). *Communication parent-enfant*. CAP santé mentale. capsantementale.ca/contenu/communication-parent-enfant/

Office québécois de la langue française. (s. d.). *Différence entre sympathie et empathie*. Banque de dépannage linguistique. vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/23829/le-vocabulaire/nuances-semanticques/difference-entre-sympathie-et-empathie

Parent, N. (2018, 11 janvier). *Enseigner la résolution de conflits à son enfant*. Aidersonenfant.com. aidersonenfant.com/enseigner-la-resolution-de-conflits-a-son-enfant/?gad_source=1

Unité mixte de recherche Synergia. (2024, 27 mars). *Comment soutenir la compétence sociale de mon enfant?* [vidéo]. YouTube. youtube.com/watch?v=aRF0MdRZNWQà

