

# GUIDE POUR COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT

## Les clés d'une bonne communication:

- **Choisir un moment où votre enfant est disponible.** Votre enfant risque de ne pas vouloir parler s'il est absorbé par une émission de télévision ou un jeu. Il vaut donc mieux attendre un autre moment pour discuter avec lui. L'heure du repas et la routine du coucher peuvent être des moments propices à la discussion.
- **Être bref et clair.** Votre enfant comprendra mieux le message si vous utilisez un niveau de langage adapté à son développement. Privilégiez des mots simples et des phrases courtes. Évitez aussi les longs monologues. Le but est d'avoir des discussions positives.
- **Être attentif au non-verbal.** Par son attitude et ses gestes, votre enfant vous envoie des messages qui peuvent vous aider à mieux entrer en relation avec lui. Ainsi, les regards détournés et une position de fermeture, comme tourner le dos ou baisser la tête, peuvent témoigner d'un inconfort.
- **Utiliser le « je » plutôt que le « tu ».** Cela évitera que votre enfant se sente critiqué. De plus, vous lui fournirez ainsi un bon modèle de communication qu'il pourra reproduire avec les autres enfants.
- **Avoir une attitude respectueuse.** Il faut éviter de faire des reproches ou de généraliser en utilisant des mots comme « toujours » ou « jamais ». Par exemple, les phrases comme « tu oublies toujours ton livre à l'école » ou « tu n'es jamais content du souper » peuvent amener un enfant à se refermer sur lui-même.
- **Se montrer ouvert.** Si vous n'êtes pas d'accord avec votre enfant, faites-lui comprendre qu'il est normal de ne pas s'entendre sur tout et essayez d'envisager les choses selon son point de vue. Ne portez pas de jugement. Toutefois, expliquez-lui les valeurs qui sont importantes dans votre famille et qu'il doit respecter. Il est important de vous montrer ouvert à ce que votre enfant a à vous dire. Vous pourrez ainsi lui offrir un espace sécuritaire pour qu'il apprenne à parler de ses idées.

## **Comment encourager votre enfant à vous parler?**

**Posez des questions ouvertes au lieu de celles qui se répondent par oui ou non.** Si votre enfant n'arrive pas à se souvenir de sa journée, aidez-le en le situant dans le temps. Par exemple, demandez-lui : « À quoi as-tu joué à la récréation? » Pour l'inspirer, vous pouvez commencer par lui raconter votre journée à vous. En effet, même les enfants d'âge scolaire ont de la difficulté à répondre à une question vague comme : « Qu'as-tu fait aujourd'hui? » Demandez plutôt à votre enfant : « Avec qui as-tu joué à l'école aujourd'hui? » ou « Qu'as-tu préféré faire en classe? »

**Jouer avec lui.** Il est possible que votre enfant ne trouve pas les mots pour exprimer ce qu'il ressent. Votre enfant pourrait parler de ses inquiétudes avec ses poupées et ses figurines ou en faisant un dessin d'un moment de sa journée. Le jeu lui permet de prendre du recul par rapport à une situation qui le préoccupe et d'explorer des solutions. Lorsque vous jouez avec votre enfant, il sent aussi que vous êtes à son écoute, et cela contribue à diminuer son niveau de stress.

**Réservez un moment de la soirée.** Certains enfants refusent les contacts et se montrent distants. Pour éviter ce genre de situation, vous pouvez réserver du temps pour votre enfant. En effet, un enfant peut s'isoler parce qu'il craint de déranger un parent. Votre enfant sait que vous êtes là pour lui s'il voit que vous êtes disponible. Avec tous les membres de la famille, réservez un moment de la soirée que tous s'assureront de respecter.

## Voici quelques conseils pour mieux communiquer avec votre enfant:

- **Assurez-vous qu'il se sent concerné par la discussion.** Pour certains enfants, il est aidant de se mettre à leur hauteur pour discuter. Votre enfant doit sentir que cette discussion est aussi importante pour vous.
- **Parlez avec votre enfant de ses champs d'intérêt.** Montrez-lui que ses opinions et ses goûts sont importants pour vous.
- **Passez du temps en famille pour faire différentes activités.** Votre enfant sentira qu'il est une personne importante dans la famille. Un silence empathique peut être réconfortant. Une caresse et un câlin sont aussi des façons de communiquer.
- **Montrez-lui que vous êtes à son écoute.** En utilisant des mots comme « Oh! », « Ah? » ou « Eh, bien! ». Vous invitez ainsi votre enfant à explorer ses pensées et ses sentiments et à trouver des solutions.
- **Montrez à votre enfant que ses émotions sont normales.** Décrivez les émotions qu'il semble vivre : « Je vois que cela t'a mis très en colère! » Lorsque vous nommez ses émotions, votre enfant est réconforté. Si lui ne parvient pas à le faire, n'hésitez pas à utiliser des images pour l'aider.
- **Invitez-le à partager des solutions avec vous.** Dans une situation où votre enfant vous expose un problème et s'il n'en trouve pas de solution, vous pouvez l'aider à en trouver, le tout sans jugement. Montrez-lui qu'il a le droit à l'erreur et sachez le pardonner afin qu'il pardonne à son tour.
- **Reformulez dans vos propres mots.** Reformuler ce que votre enfant vient de vous dire pour vous assurer que vous avez bien compris.
- **Formuler votre opinion et laissez votre enfant s'ouvrir à vous à son rythme.** Si votre enfant semble peu enclin à répondre à vos questions, commencez plutôt par cette stratégie. S'il n'est pas réceptif à une discussion en tête à tête, vous pouvez parler tout en jouant à un jeu de société ou en faisant une promenade à l'extérieur.