

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

FICHE 1

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE AVEC SON ADO

Réalisée en partenariat avec Marie-Aude Viallon, psychologue

La communication bienveillante consiste à placer l'empathie, la sincérité et le respect au cœur de la communication afin de faciliter les bonnes relations entre les individus. Elle aspire à des échanges plus harmonieux et authentiques, encourageant une expression libre tout en préservant le respect mutuel.



LES ASTUCES



Anticipez vos consignes

N'attendez pas d'être sur le fait accompli pour chercher **vos mots**. Ils sont importants, et l'enfant y est très attentif. Pour les situations «délicates», prenez le temps de préparer ce que vous allez dire, et si nécessaire, assurez-vous auprès d'un proche que votre **message est clair et bien compris**.

«Tu as raison !»

Allez dans son sens pour exprimer ce qu'il ressent : «C'est frustrant de faire des choses que l'on n'aime pas !», «Je sais bien, c'est tellement plus fun de faire seulement ce qui nous fait plaisir !»... Votre ado a **besoin de savoir que vous comprenez** ce qu'il vit.



Donnez-lui des choix

Par exemple « tu as deux tâches à faire, je te laisse choisir celle que tu veux faire en premier / quand tu veux commencer...». Cela donnera l'impression à votre ado de pouvoir **agir sur la situation** et l'incitera plus facilement à coopérer... même si la finalité reste la même - il finira par accomplir les deux tâches !

Différez votre demande

Si votre ado s'oppose, il y a peut-être quelque chose qui le bloque, le braque. Essayez de **comprendre ce qui se passe dans sa tête**. Il sera ensuite beaucoup plus enclin à vous écouter.

Rapprochez-vous

Les consignes données de loin, d'une voix peinent à être pleinement entendues ! **Tenez-vous face à votre ado** et vérifiez qu'il vous entend clairement avant de donner votre consigne, établissant ainsi une véritable connexion.

MOI, PARENT...

Parents mais pas robots

Il est normal de manquer de tact, de s'énerver, voire de crier parfois. Si cela arrive, revenez plus tard, excusez-vous si nécessaire.

S'excuser n'est pas une faiblesse, c'est un exemple d'apprentissage pour votre enfant afin qu'il devienne un adulte respectueux.

Éduquez des futurs adultes



Imaginez votre adolescent autonome et actif dans sa vie future : comment l'imaginez-vous ? Quels aspects de votre éducation souhaitez-vous qu'il conserve ? Que voulez-vous lui transmettre ? Cette réflexion visuelle peut être utile dans les moments difficiles avec votre ado. **Prenez une pause, visualisez votre enfant adulte.** Cela offre une perspective d'apprentissage aidant à éviter les tensions dans le dialogue.

EXERCICE

Il est essentiel, tant pour vous en tant que parent que pour votre adolescent, de prendre le temps de réfléchir sur **ce qui vous motive**. Les exercices pour **favoriser l'estime de soi** peuvent être un bon début pour apprendre à communiquer avec bienveillance et respect d'autrui.

Les limites

Votre ado a **besoin d'affection autant que de limites**. Ces deux aspects, souvent considérés comme opposés, sont complémentaires.

La bienveillance ne signifie pas « ne rien dire, tout laisser faire » et ne jamais poser de contraintes, mais plutôt une approche respectueuse et empathique envers votre adolescent. Trouvez **l'équilibre entre tendresse et cadre**, car c'est ainsi que vous le guiderez au mieux.



La posture

Face à votre jeune, votre **attitude est cruciale** car l'apprentissage est grandement basé sur le mimétisme. Si votre posture n'est pas en accord avec vos mots, aussi importants soient-ils, vous perdrez l'adhésion de votre ado. En revanche, une **posture affirmée et souple** de votre part incite probablement votre enfant à respecter les limites que vous avez établies.

À réaliser individuellement ou à partager avec votre famille :

- Etablir la liste de vos valeurs
- Etablir la liste de vos croyances
- Etablir la liste de vos qualités
- Etablir la liste de vos besoins (corporels, relationnels, intellectuels, spirituels)

