



Communication en 3 étapes

Étape 1 : J'explore son monde

Écouter votre jeune, c'est entendre ce qu'il dit et aussi prendre le temps de comprendre ce qu'il vit avant de se lancer dans la recherche de solutions. Comment faire?

- On commence par le ou la questionner sur ce qui a été compris d'une situation. « Qu'as-tu compris de ce qui s'est passé? Comment t'es-tu senti? »
- Ensuite, on valide et on accueille les émotions qu'il ou elle vit. « Je comprends que tu aies de la peine ou que tu sois en colère. »

Puis, on tente de l'accompagner pour trouver ses solutions et ses moyens pour se sentir mieux dans la situation « Selon toi, quelles seraient les solutions à cette situation? »

Étape 2 : Je me relie à lui

C'est le moment de lui dire que vous comprenez ce qu'il vit et que vous êtes avec lui pour l'aider.

Étape 3 : Je partage mon vécu de parent et j'apporte mon support

Ensuite, c'est au parent de s'exprimer sur la situation.

- Le parent peut maintenant partager sa perspective et sa compréhension sur la situation pour ensuite la valider auprès de son jeune.
- Puis, on clarifie nos intentions et nos attentes, ce qui est acceptable et non acceptable. « Je comprends ton émotion, toutefois je n'accepte pas le comportement suivant. J'aimerais qu'on trouve une façon pour qu'on ne manque pas de respect entre nous.
- On mise sur la responsabilisation de l'adolescent, on veut qu'il se sente impliqué dans la recherche de solution pour se sentir mieux. Il aura probablement déjà identifié des solutions gagnantes. Si c'est le cas, on le félicite et l'encourage à les mettre en action. En fonction de son âge, on peut tout de même avoir à lui donner quelques suggestions.

Inspiré de la communication en 8 : MILLOT, Florence (2017). Il y a des montres sous mon lit. Aidez votre enfant à vaincre ses peurs. Éditions hachette. 260 pages