

# S'parler sans chicane, c'est possible!



Communiquer avec votre enfant en cherchant à comprendre ce qu'il ressent? Essayez l'écoute active!



L'ÉCOUTE ACTIVE est une technique de communication respectueuse et empathique. Elle vise à écouter votre enfant avec bienveillance en essayant de comprendre ce que votre enfant ressent et en cherchant à saisir son message.

## BIENFAITS DE L'ÉCOUTE ACTIVE:

- Améliore la communication
- Stimule la collaboration
- Permet de résoudre les conflits
- Favorise l'empathie
- Instaure la confiance
- Permet de créer du lien avec votre enfant



L'ÉCOUTE ACTIVE permet à votre enfant:

- d'en dire plus, d'approfondir,
- de mieux développer sa pensée
- de réduire sa peur des sentiments désagréables.

Voici quelques conseils pour communiquer plus sereinement à la maison:

## SOYEZ PRÉSENT...



1. Mettez-vous au niveau de votre enfant. Cherchez à écouter de façon attentive avant de vouloir le consoler. Ex: "Je vois que tu as mal, voudrais-tu en parler avec moi?"



2. Accueillez et identifiez les émotions de votre enfant avec neutralité, sans porter de jugements, ex: "Je vois que tu es en colère".

3. Reformulez dans vos propres mots, retournez le message à votre enfant pour vérification, posez des questions ouvertes et demandez des précisions en cas de doute.

4. Une attitude ouverte avec votre enfant l'invitera à mettre des mots sur son expérience et l'aidera à clarifier la situation ainsi que ses émotions. Plutôt que d'utiliser "Pourquoi tu pleures?" ou "Pourquoi tu es triste?" vous pouvez demander "Qu'est-ce qui s'est passé?" ou "Qu'est-ce que tu ressens?"

5. Laissez à votre enfant l'initiative de la conversation et faites confiance à ses capacités de réfléchir pour trouver ses propres solutions.

N'oubliez pas... Toute la famille peut bénéficier de l'écoute active! Elle peut être bénéfique pour tous les membres de votre famille dans le cadre de vos activités du quotidien (par ex: les repas, le retour de l'école, le moment des devoirs, etc.).

