LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

© <https://www.coolparentsmakehappykids.com/comment-utiliser-la-communication-non-violente-eduquer-enfant/>

Voici quelques phrases que la communication non violente n'aime pas trop :

« Tu as encore tapé à l'école ! » ;

« Combien de fois faudra-t-il que je te dise de fermer la bouche quand tu manges » ;

« Comment peux-tu être aussi maladroit ? » ;

« On ne peut pas te faire confiance, tu ne tiens jamais tes promesses » ;

« Il va falloir que tu fasses un effort pour enfin ranger ta chambre le soir ».

Rabaisser et critiquer notre enfant l'aide-t-il à s'améliorer ?

Quand les jugements découragent...

Imaginons que nous recevons un texto de notre boss du type « TU as ENCORE fait des fautes ! Ce n'est pas correct, il y a TROP de choses qui ne vont pas ! » ou un mail du genre : « Mais TU ne peux pas faire attention ? Cela fait COMBIEN de fois que je te dis... ?! » ; « TU as ENCORE monopolisé la parole en réunion ! ». Que ressent-on lorsque l'on est ainsi humilié ? On se vexe. On se décourage. Plus encore quand ces remarques acérées proviennent de quelqu'un qui nous est proche et en qui on a confiance.

Et si ce genre de remarques se répète quotidiennement, il est fort probable que l'on commence à **perdre confiance en soi**, à se dire qu'on ne vaut rien, qu'on n'est pas fait pour ce métier. Il est alors **plus difficile de trouver la force, ou même la voie, pour s'améliorer**. La peur de mal faire peut même justement nous amener à multiplier les erreurs.

Pour notre enfant, c'est la même chose, les critiques le découragent plus qu'elles ne le motivent, et trop de critiques peuvent lui faire perdre confiance en lui, ce qui se traduit par des comportements négatifs.

A-t-on envie de se confier quand on nous rabaisse ?

Enfin, quand quelqu'un a l'habitude de vous juger, vous n'allez généralement pas lui confier vos problèmes. De la même façon, à force de critiques et de petites phrases blessantes, on abîme la relation de confiance avec notre enfant. Il est probable qu'il ait moins envie de se confier à son parent, qui aura alors d'autant plus de mal à le comprendre. On risque alors de rentrer dans un cercle vicieux.

Bref, en tant que parents, essayons autant que possible d'éviter trop de critiques (oui, ce n'est pas simple, mais déjà essayer c'est génial, et je vous donne des astuces juste en-dessous ;)).

Alors, comment mieux communiquer pour éduquer nos enfants avec bienveillance ?

Il ne s'agit évidemment pas de tout laisser passer, mais il est possible de remplacer nos critiques par d'autres expressions moins humiliantes.

1/ On peut dire les choses avec plus de légèreté

Par exemple, au lieu de dire : « Tu as encore laissé ta serviette par terre », on peut le dire en un mot « La serviette, Loulou », pour lui faire penser à la remettre. Cela veut dire la même chose sans le côté rabaissant ou donneur de leçon. À condition de le dire sans une once de reproche ! Juste un mot enlève le côté 'ordre' de la phrase « Gaspard, tu peux enlever tes chaussures, s'il te plaît. »

2/ On peut formuler la phrase différemment

Un des points de la communication non violente : éviter de dire à notre enfant qu'il est nul, mais plutôt lui dire que c'est le résultat de ce qu'il a fait qui nous. On évite les mots blessants qui utilisent le jugement comme « encore », « trop », « toujours ». On évite de s'attaquer à sa personnalité en employant le « 'TU' accusateur », et on essaye plutôt de décrire la scène ou notre ressenti par rapport à celle-ci.

Côté boulot, pour nous, cela donnerait : « *J'ai un peu peur que le client ait l'impression que l'on ait bâclé sa proposition en voyant toutes les fautes* ».

Et côté enfant, par exemple, on peut remplacer :

- « *Tu es fatigué, tu ne veux pas arrêter non ?* », par « *S'il te plaît, est-ce que tu peux aller crier dans ta chambre plutôt, cela me gêne et j'ai envie de me reposer !* ».
- « *Tu as encore mis du bazar partout !* » par « *Cela ne me fait pas plaisir de voir la maison aussi mal rangée* ».
- « *Pff, tu as mis tes chaussures à l'envers* » par « *Tes chaussures sont à l'envers* »
- « *Tu as encore laissé ta serviette par terre* », par « *Je crois qu'il y a une serviette par terre...* ».

3/ Utiliser l'humour !

En communication non violente, on parle sur le ton de l'humour et non sur le ton de la moquerie.

Côté boulot : « Oh, il y a juste une petite trentaine de fautes, à part ça c'est nickel ! ». Côté enfant : « Ah mais tu as cru que c'était l'été... C'est pour ça que tu n'as pas mis ton manteau ! »

Attention à ce que l'humour ne tourne pas à l'ironie ou tourne l'autre en dérision. Tout est dans le ton.

4/ Attendre et observer

Si on est arrivé au point d'être agacé de toujours répéter la même chose, au lieu de lui reprocher, on peut aussi **choisir de ne rien dire** si le problème le concerne directement. L'enfant qui a oublié son goûter, s'en rendra (peut-être) compte à 16 heures. Il a mis ses chaussures à l'envers tant pis, il s'en apercevra peut-être par lui-même, ou pas et alors ?).

5/ Remettre les choses dans un contexte positif

Côté boulot : « Le document est nickel, bien contextualisé par rapport aux enjeux du client. C'est juste dommage qu'il y ait des fautes, car ça gâche un peu la qualité du document ».

Côté enfant, plutôt que « Vous avez mis le bazar partout ! », préférer « Je vois que vous avez super bien joué ! Je compte sur vous pour ranger aussi bien que ça l'était, OK ? ». Remplacer par exemple « Regarde tu en as mis partout ! » par « C'est très gentil de m'avoir fait un dessin, cela me fait très plaisir. En revanche, ça m'embête qu'il y ait des tâches sur la nappe. »

6/ Se concentrer sur la solution

Et comme toujours en parentalité positive, on se concentre sur l'action ou la solution.

Côté boulot : « Comment pourrait-on faire pour qu'il y ait moins de fautes dans tes docs ? » (Vous remarquerez que j'ai évité le 'TU'). Côté enfant : « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour t'aider à ne plus manger la bouche ouverte ? » (Un panneau, le rappeler en début de repas, mettre un miroir devant toi ?). Le fait de chercher une solution ensemble va davantage inciter l'enfant à accepter la remarque, et être motivé pour s'améliorer.

Quand communiquer avec bienveillance amène la coopération

Quand on prend un peu de recul, cela semble évident : la critique n'est pas le meilleur moyen pour aider quelqu'un à s'améliorer.

Sans compter qu'en critiquant, on apprend à notre enfant à critiquer. Et il risque, une fois adulte, de reproduire le même schéma. Et si au contraire nous apprenions à nos enfants, par notre exemple, à ne pas utiliser le langage de celui qui sanctionne, juge et corrige, mais celui du bon équipier, présent pour aider l'autre à progresser, à trouver des solutions et à l'encourager !