

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

**Capsule en collaboration avec le Centre intégré de
santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Secteur Montmagny-L'Islet,
Action Jeunesse Côte-Sud et Ensemble, on D-Tox !**



**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 



Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Bienvenue dans cette capsule d'information offerte par le Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA) – secteur Montmagny-L'Islet. Cette capsule, basée sur une série d'ateliers destinée aux parents, traitera de la communication et s'intitule : ***On ne se comprend pas, mais on se parle !***

Les informations qui suivent visent à favoriser une bonne relation entre vous et votre adolescent(e). Nous souhaitons vous aider à :

- Reconnaître des obstacles à une bonne communication;
- Utiliser des moyens pour communiquer efficacement, dont la formulation de messages en « JE »;
- Mettre en pratique des procédés d'écoute active;
- Adopter des attitudes favorables à une saine communication.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Commençons cette capsule d'information en identifiant quelques obstacles qui peuvent entraver, et même couper, la communication avec votre ado.

Allons-y avec une courte mise en situation pour mieux s'imprégner du sujet :

Votre ado rentre à la maison et il laisse traîner toutes ses choses par terre.

Vous lui dites : « Ramasse tout de suite, sinon tu ne sors pas. »

Le jeune ne répond rien et ne fait rien.

Vous répliquez : « Moi si j'étais à ta place, je ramasserais mes choses afin que personne ne les brise. Si je faisais la même chose, qu'est-ce que ça donnerait... la maison serait tout en désordre. Mais non, je ramasse moi. »

Votre jeune répond : « Quin, ben c'est ça, t'es pas à ma place !!! »

Enfin, vous répliquez : « On sait ben, t'es trop lâche pour le faire. Ce n'est pas nouveau. Si ça continue, j'vais te placer. »

Les obstacles que nous rencontrons dans la mise en situation :

Donner des ordres :	Par exemple, lorsqu'il est dit : <u>Ramasse tout de suite, sinon tu ne sors pas.</u>
Menacer :	Cet obstacle est illustré dans : <u>Si ça continue, j'vais te placer.</u> Ou même dans : <u>Ramasse tout de suite, sinon tu ne sors pas.</u>
Juger et blâmer :	On le retrouve dans : <u>On sait ben, t'es trop lâche pour le faire.</u>
Donner des conseils :	On remarque des conseils dans les phrases suivantes : <u>Moi si j'étais à ta place, je ramasserais mes choses afin que personne ne les brise. Si je faisais la même chose, qu'est-ce que ça donnerait... la maison serait tout en désordre. Mais non, je ramasse, moi.</u>

***Dans la vie de tous les jours, vous pourrez rencontrer d'autres obstacles.
Par exemple :***

Moraliser, prêcher :	Personne n'aime se faire faire la morale. Votre adolescent peut identifier la leçon de morale de manière à se faire imposer une façon de voir les choses.
Argumenter, persuader avec logique, s'obstiner :	Le tout peut provoquer facilement la contre argumentation de la part de votre adolescent qui pourrait se sentir attaquer.
Louanger, être toujours d'accord :	C'est jouer sur la limite de la manipulation pour obtenir ce que l'on désire. Il peut y avoir un sentiment d'anxiété si l'interprétation n'est pas la même.
Ridiculiser, humilier :	Le respect est une valeur fondamentale pour les jeunes, malgré qu'ils aient de la difficulté à toujours respecter les autres. Tout manque de respect les scandalise. S'ils se sentent ridiculisés, méprisés, soit par la parole ou le non verbal, ils auront deux façons de réagir : ils riposteront à la provocation ou bien, ils se refermeront sur eux-mêmes.

Obstacles à la communication... la suite

Analyser, diagnostiquer :	Si votre ado se sent regardé à la loupe, décortiqué, cela peut lui amener un sentiment de menace et bloquer, entre vous, toute communication.
Rassurer, sympathiser :	La phrase « Ne t'inquiète pas » ou bien « Ça va aller » n'est pas vraiment réconfortante ou rassurante. À la limite, elle peut aussi amener un comportement d'agressivité chez votre adolescent qui se sent incompris.
Examiner, questionner :	Personne n'aime passer un interrogatoire de police, ça invite à l'intrusion et vous savez ce qui arrive... Votre jeune argumentera ou se sentira menacé.
Esquiver, se retirer :	Cette attitude peut amener votre jeune à croire que les problèmes et les difficultés doivent être contournés.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Poursuivons avec les différentes façons par lesquelles peuvent s'exprimer des messages en situation de communication.

D'abord, la communication verbale :

Les mots émis par la voix, la parole.

Puis, la communication non verbale :

Les yeux, l'expression faciale et gestuelle, l'apparence en général, le contact physique, le ton et le débit de la voix.

Il faut, bien entendu, que la communication non verbale soit cohérente avec ce que l'on dit. Dans le cas contraire, les mots peuvent prendre un tout autre sens.

Source : TURBIDE, Linda. Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles de la Madeleine, CLSC des Îles, 1995.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Maintenant que nous avons survolé les obstacles à la communication et les diverses façons dont peuvent s'exprimer des messages, examinons ce qui favorise une bonne communication. Parmi les conditions gagnantes :

- Choisissez le bon moment pour discuter avec votre adolescent(e).
- Prenez le temps d'employer le JE au lieu du TU lorsque vous vous adressez à lui.
- Respectez les sentiments et les idées de votre adolescent(e).
- Tenez compte des différences entre vos valeurs et vos opinions VS ceux de votre adolescent(e).
- Formulez des demandes claires et brèves lorsque vous vous adressez à lui.
- Ayez confiance.
- Acceptez de faire des compromis et de négocier lors de vos discussions.
- Parlez calmement tous les deux.

Source: TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles de la Madeleine, CLSC des Îles.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Il existe aussi des **attitudes** qui peuvent **nuire à la communication** avec votre adolescent(e) :

- Donner des ordres et commander : votre intervention impose, dans un tel cas, une discipline sur la base d'ordres, ce qui est rarement efficace.
- Avertir, menacer : cette façon de faire peut provoquer de la peur, de la soumission ou de la rébellion et du ressentiment chez votre ado.
- Crier : personne ne se fait bien comprendre lorsqu'il crie et cela amène une escalade d'agressivité.
- Ne pas prendre le temps d'écouter : ne pas prendre le temps d'écouter votre ado le poussera à se sentir incompris.

Source: TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles de la Madeleine, CLSC des Îles.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

(Suite des attitudes qui nuisent à votre communication)

- Ne pas laisser l'autre dire ce qu'il (ou elle) a à dire: Couper la parole ou empêcher votre ado de s'exprimer et de dire son point de vue pourrait le rendre agressif ou l'amener à se refermer sur soi-même.
- Ne pas être clair dans nos messages : Le manque de clarté ou l'utilisation inadéquate des mots peut devenir une source de conflit en elle-même et créer une mauvaise interprétation et de la confusion.
- Juger : Il s'agit du cas où ce qui négatif et ce qui aurait dû être fait est accentué. Vous oubliez de mettre en évidence une compétence, du positif ou un comportement apprécié. Votre adolescent croit alors que peu importe ce qu'il va dire ou faire, vous aurez toujours quelque chose à dire et il ne se sentira pas à la hauteur.

Source: TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles de la Madeleine, CLSC des Îles.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Dans le but de favoriser une bonne communication, l'utilisation du message en « JE » s'avère un moyen efficace. On l'utilise lorsque nous voulons exprimer clairement un besoin ou un sentiment, et ce, sans faire de détour. Décortiquons-le en 3 parties.

1. **QUAND** : Précise le contexte ou nous décrit la situation.
2. **JE ME SENS** : Exprime ce que nous ressentons au-delà de la colère.
3. **PARCE QUE** : Évoque l'impact ou l'effet du comportement sur nous.

Illustrons l'utilisation de messages en « JE » à l'aide d'exemples afin de permettre de mieux comprendre la façon dont on peut l'utiliser.

Source : TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles-de-la-Madeleine, CLSC des Îles.

Bonne utilisation

Mauvaise utilisation

QUAND j'arrive du travail, que je trouve la cuisine sale et que tout traîne par terre

QUAND je trouve que tout est en désordre

JE ME SENS en colère et frustré(e)

JE ME DIS que personne n'y prête attention

PARCE QUE j'ai l'impression que mon ménage est toujours à recommencer

PARCE QUE je suis toujours en train de répéter

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Autres exemples de l'utilisation du « JE » à la maison :

- Votre ado arrive à la maison avec un beau bulletin. Comment pourriez-vous lui répondre en message « JE » ?

Tout simplement en lui disant : « JE suis fière (fier) de toi ».

- Votre ado vous répond sèchement, que pourriez-vous lui répondre?

Cela pourrait être : « Quand tu me parles comme ça, j'ai de la peine parce que j'ai l'impression que tu ne m'aimes pas ».

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Pour mieux comprendre l'adolescence et par le fait même vous aider à mieux communiquer.

Voici le top 10 des comportements qui énervent votre adolescent :

1. Commentaires utilisés à répétition comme le « quand tu... ». Ce commentaire irrite et énerve votre ado. (Ex.: Quand tu seras grand ou quand tu auras des enfants...)
2. Les « bébéismes » sont des petites phrases infantilisantes et sont insupportables et humiliantes pour votre adolescent(e).
3. Le contrôle excessif est une réaction dégradante et dévalorisante pour votre ado. Ils ont plutôt besoin d'autonomie pour s'épanouir et apprendre à faire des choix adéquats.
4. Les « NON » compulsifs. Dire « Non » dès que votre ado ouvre la bouche est une fâcheuse habitude. Prenez le temps d'écouter ce que votre ado a à dire.
5. Les reproches destinés à lui faire honte devant les autres, surtout ses amis, ne vous aideront en rien. Les amis sont très importants à cette période de sa vie. Il est donc important d'éviter de parler de ses expériences amoureuses, de ses bêtises ou de ses apprentissages sexuels devant quiconque puisque cela provoquera malaise et gêne chez votre adolescent(e).

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

(Suite du top 10 des comportements qui énervent votre ado)

6. Les comparaisons avec les autres: Faites mention des bons côtés et évitez de pointer ses lacunes.
7. Dans mon temps... Il est important de vous rappeler que votre ado vit dans une autre génération que la vôtre et qu'il faut s'y adapter.
8. Dévoiler un secret : Vous êtes une personne significative dans la vie de votre jeune. Il est important de garder la confiance qu'il vous accorde.
9. Se faire critiquer sur leurs goûts vestimentaires, musique, amis... Tous les goûts sont dans la nature et chacun a le droit d'être respecté.
10. Tracer l'avenir de votre jeune : Laissez votre adolescent prendre le contrôle de sa vie tout en le guidant.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Évidemment, il n'y a pas seulement des attitudes qui énervent votre adolescent, il y en a qu'il apprécie. Quelles sont-elles?

1. Mettez à profit votre sens de l'humour: Les messages sont souvent mieux entendus et acceptés lorsqu'ils sont formulés avec humour.
2. « Amuse-toi bien ! » : Ce souhait permet de créer un climat de confiance entre vous deux, plutôt que de susciter des craintes et anxiétés chez votre ado.
3. « Et toi, qu'en penses-tu ? » : Demandez l'avis de votre ado avant de donner le vôtre lui permet de se sentir concerné dans la prise de décision et c'est une bonne manière de l'exercer dans la prise de décision.
4. Privilégiez le temps de qualité : Multipliez les instants précieux avec votre adolescent. Validez ses émotions et cessez de le blâmer.
5. Stop !! : Osez mettre fin aux discussions lorsque vous êtes de mauvaise humeur. C'est une bonne manière de protéger votre relation avec votre ado en ne réagissant pas sous le coup de la colère.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Terminons cette capsule avec une mise en situation pour vous donner quelques pistes sur la façon de réagir dans ce genre de circonstances.

Le samedi soir, vous êtes en compagnie d'un(e) ami(e) et vous allez chercher votre ado de 12 ans à la fin d'une soirée chez un copain. Il s'assoit dans la voiture et une odeur d'alcool arrive à votre nez. Il démarle et parle fort. Il vous dit en riant qu'il a un peu fêté le début des vacances en prenant de la bière achetée par les parents de son ami.

Pensez à votre première réaction :

Comment vous sentez-vous face à la situation ?

Comment réagissez-vous en terme de comportements (quelles actions posez-vous ?)

Selon vous, votre première réaction sera-t-elle aidante ? Pour quelles raisons ?

Après réflexion, quelles seraient les attitudes à adopter dans cette situation ?

Source: TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles-de-la-Madeleine, CLSC des Îles.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Plusieurs d'entre vous auront peut-être tendance à s'emporter. Vous aurez probablement envie de discuter de tout ça, tout de suite avec lui en le réprimandant devant votre ami(e). Vous pourrez même avoir tendance à vous sentir gêné(e) face à votre ami(e) par rapport au comportement déplacé de votre ado. Ce qui pourrait, bien sûr, vous amener à le juger et à le blâmer.

Par exemple: « Je ne peux pas te faire confiance ! » « Tu me fais honte ! » , etc...

Par contre, vous aurez deviné qu'il ne s'agit pas de la bonne façon de faire. Nous vous conseillons de rester calme. Ce n'est pas le bon moment de discuter avec lui car il n'est pas dans un bon état pour avoir une vision éclairée de la situation. Remettez plutôt la conversation au lendemain matin. Cela vous permettra de vous calmer et de mettre en place vos idées pour aborder le sujet avec lui. Lorsque vous discuterez, dites-lui comment vous vous êtes senti(e) (message « JE ») et vérifiez les raisons qui l'ont amené à consommer.

Source: TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles-de-la-Madeleine, CLSC des Îles.

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Nous espérons que cette capsule d'information vous sera utile. Si vous avez des questions ou pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser au CLSC de votre territoire :

CLSC Saint-Pamphile : 418 356-3393

CLSC Saint-Jean-Port-Joli : 418 598-3355

CLSC Montmagny : 418 248-2572

CLSC Saint-Fabien : 418 249-2572

Site internet: <http://www.csssml.qc.ca/>

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Quelques ouvrages utiles à consulter

- « Les ados, guide de survie pour les parents » de Dr Nadia Gagnier
- « Ado, mode d'emploi » de Michel Delagrave
- « Ça roule! : Guide pratique pour que tout se déroule plus facilement à l'adolescence » de Danie Beaulieu
- « 100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados » de Danie Beaulieu
- « Parents D'ados. De la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir » de Céline Boivert

Capsule Parents

On ne se comprend pas, mais on se parle !

Références

Action Jeunesse Côte-Sud (2013), Guide d'animation à l'intention des interventions du CSSS, Saint-Damien-de-Buckland.

Action Jeunesse Côte-Sud (2006), Groupe Développement des habiletés sociales, en lien avec les drogues, Saint-Damien-de-Buckland.

BEAULIEU, Danie (1999), *100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados*, Québec, Impact! Éditions.

TURBIDE, Linda (1995), Programme PIPAT (outil d'animation pour les parents en prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), Îles-de-la-Madeleine, CLSC des Îles.



Fin