

Christel
PETITCOLLIN

BIEN COM-

Un équilibre subtil

MUNIQUER

entre amour

AVEC SON

et fermeté

ENFANT

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

*Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser
et vivre sans stress*

*Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu
victime, bourreau, sauveur*

*Victime, bourreau ou sauveur :
comment sortir du piège ?*

S'affirmer et oser dire non

Savoir écouter, ça s'apprend !

Réussir son couple

Émotions, mode d'emploi

Scénario de vie gagnant

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2003

© Éditions Jouvence, 2025,

pour la présente édition revue et actualisée

ISBN: 978-2-88953-980-2

Maquette de couverture: François Lamidon

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction	7
1. Les entraves à une bonne communication	
parents-enfants	15
<i>La culpabilité des parents . . .</i>	16
<i>Le mythe du parent parfait . .</i>	20
<i>L'adultification des enfants . .</i>	30
<i>L'antidote à ces entraves existe. .</i>	38
2. Le langage de protection	45
<i>Je suis ton guide et ton soutien</i>	46
<i>Je prends en charge</i>	
<i>tous tes besoins</i>	51
<i>Que la force soit avec vous! . .</i>	57
3. Le langage de fermeté	64
<i>L'utilité des limites</i>	65
<i>La difficulté à poser ses limites</i>	73
<i>Comment poser les limites?</i>	79
4. Le langage d'acceptation	89
<i>Les mécanismes de la confiance en soi . .</i>	91
<i>Préserver l'amour de soi:</i>	
<i>le langage d'accueil chaleureux.</i>	94

<i>Construire l'image de soi : le regard, lumière de la considération</i>	101
<i>Valider ses réussites :</i>	
<i>l'encouragement à relever des défis</i>	103
<i>Apprenez-lui à puiser dans ses propres ressources</i>	107
<i>Apprendre à écouter, enfin !</i>	110
 Conclusion	 118

La communication est un mot très à la mode depuis plusieurs années, peut-être parce qu'on est en train de découvrir à quel point elle est une nécessité humaine. Elle est indispensable dans tous les secteurs de la vie : vie professionnelle, vie publique, vie privée. À chaque fois qu'une relation se détériore, on trouve en amont un manque de communication qui a laissé s'installer de part et d'autre des malentendus et des rancœurs. La plupart des divorces ont pour origine un manque de communication dans le couple.

Et d'une façon plus générale, les sociologues ont observé sur ces cent dernières années, une multiplication des divorces et des brouilles familiales. Les cercles familiaux rétrécissent. Statistiquement, on ne fréquente presque plus ses oncles, tantes et cousins et de moins en moins ses frères et sœurs à l'âge adulte. Beaucoup de grands-parents, fâchés avec leurs propres enfants ne voient plus leurs petits-enfants. La famille s'est repliée

sur son aspect le plus nucléaire : les parents et leurs enfants. Et l'enfant est devenu le pôle de l'intérêt familial, porteur des besoins affectifs de ses parents et de leurs espoirs de réussite. Outre que ces attentes parentales sont trop lourdes à porter pour de si petites épaules, elles confèrent à l'enfant un trop grand pouvoir qui porte atteinte au climat relationnel avec ses parents. C'est peut-être pour cela qu'on voit apparaître depuis peu, l'ère des procès intentés par les enfants à leurs parents. Le motif en est essentiellement l'obtention de pensions alimentaires, mais à travers cette démarche, sans doute s'agit-il d'une demande symbolique de réparation de maladresses parentales vraies ou supposées.

Dans notre troisième millénaire, l'évolution de la vie des familles s'oriente résolument vers une exigence de respect et de qualité de communication. Les gens se pardonnent de moins en moins les gaffes et les maladresses affectives. Quel que soit le lien relationnel initial, les relations seront bonnes ou n'existeront pas. Il est donc très important de devenir

attentif à sa communication et de chercher à l'améliorer.

Or, communiquer, pour beaucoup de gens, consiste uniquement à parler et à se faire entendre de l'autre. Croire que la communication se résume à cela est une énorme erreur, car une bonne communication demande exactement l'inverse. Communiquer, c'est écouter, entrer dans la bulle de l'autre, chercher à le comprendre, s'intéresser sincèrement à lui, à sa vie, à ses passions, à ses émotions. Communiquer, ce n'est pas « parler » ou « se faire comprendre », c'est transmettre non verbalement, à travers une attitude d'accueil et d'acceptation de son interlocuteur, qu'il est quelqu'un d'important pour nous. L'essentiel de la communication ne se situe d'ailleurs pas au niveau verbal. Que valent des paroles d'amitié si elles ne sont pas accompagnées d'actes concrets ? C'est notre attitude globale dans la relation qui communique ce que nous avons de plus important à dire à l'autre.

La communication entre un parent et son enfant est une des communications les

plus riches et les plus complexes qui soient parce que c'est une communication à multi-niveaux. Les enfants ont le redoutable pouvoir de communiquer de l'enfant qu'ils sont avec l'adulte que nous sommes, tout en communiquant parallèlement, de manière silencieuse et inconsciente, de l'enfant qu'ils sont avec l'enfant que nous étions au même âge. Ce qui génère parfois chez nous, les adultes, de fortes réactions émotionnelles. De plus, les enfants ont une intelligence très fine et une intuition fulgurante. Ils détectent immédiatement nos incohérences, nos non-dits, nos doutes et les verbalisent souvent sans détour. Ce qui nous embarrasse d'ailleurs souvent ! Ne dit-on pas que « la vérité sort de la bouche des enfants » ? Mais ils sont aussi capables de la plus grande naïveté et peuvent donner un sens littéral à nos paroles imagées. Même le langage verbal le plus ordinaire peut être source de confusion pour un enfant. Par exemple, en entendant : « Elle a perdu son mari l'année dernière », l'enfant peut conclure, au premier degré, qu'il est tout à fait possible de « perdre » définitivement quelqu'un comme on perd ses clés ou un jouet. Et cette perspective effrayante pourra

être renforcée par une confirmation involontaire de sa mère : « Donne-moi la main, je n'ai pas envie de te perdre dans la foule de ce supermarché ! »

Il y a aussi le langage non verbal (nos attitudes, les expressions de notre visage, nos intonations et surtout nos actes) que les enfants décodent avec beaucoup de facilité et qui n'est pas toujours en accord avec nos beaux discours. Un enfant a besoin d'honnêteté et de cohérence pour construire sa logique du monde (donc aussi son aptitude future aux mathématiques). Il vaut mieux dire clairement : « Non, je ne t'achèterai pas ce jeu vidéo. Ce mois-ci, j'ai juste assez d'argent pour payer le loyer et les courses. » Ou : « Je trouve ce jeu vidéo trop cher pour être offert en dehors d'un anniversaire ou d'un Noël. » Plutôt que de dire : « Je n'ai plus de sous » et de prouver l'inverse lors du passage en caisse en tendant sa carte bancaire à la caissière.

Comment gérer toutes ces ambiguïtés ? Vous l'avez sûrement déjà compris, il est impossible de maîtriser tous les paramètres de

la communication avec un enfant tant ils sont nombreux et subtils, mais il est important de réfléchir à ce qu'on transmet dans les mots comme dans les faits. La communication globale, celle que véhiculent les actes quotidiens, doit contenir des messages pertinents, cohérents et marqués au coin du bon sens, car c'est la base de confiance en lui et en l'avenir que l'enfant construit sur les dires et sur les actes de son entourage éducatif.

La majorité des parents aime ses enfants. Chacun, à sa façon, cherche à être un « bon parent » et s'attelle à sa tâche de tout son cœur avec l'espoir que son enfant s'épanouira pleinement. Mais malgré cette évidente bonne volonté, la réalité vient tôt ou tard démentir le rêve de perfection et mettre en échec les théories éducatives initiales. Les choses se compliquent progressivement, entraînant le découragement et la culpabilité chez des parents qui naviguent dix fois par jour entre bonne volonté et impuissance.

Car ce qui manque aux parents, c'est le « comment faire » pour gérer au quotidien

les multiples situations auxquelles ils sont confrontés et des réponses aux innombrables questions qu'ils se posent.

Les règles d'une bonne communication avec son enfant comportent des ingrédients-clés :

- de la protection mais pas trop ;
- de l'écoute jusqu'à un certain point ;
- des permissions encadrées de limites bien solides ;
- des encouragements nuancés de critiques constructives.

Cela implique donc :

- de renoncer à être un parent parfait et de cesser de culpabiliser inutilement ;
- de prendre son enfant pour un enfant et de savoir lui poser des limites ;
- de savoir aussi l'écouter et faire fructifier son potentiel de confiance en lui.

Ce livre vous propose des pistes concrètes pour réaliser cet équilibre subtil entre amour et fermeté, trouver en vous des réponses claires à vos interrogations et aussi vous permettre de

rester connecté à une vision à long terme de votre mission de parent, car ce qui importe, au-delà de leur confort présent, c'est le futur de vos enfants.