

## Mémo du café des parents du 28/01/2016

### « La communication (non violente) avec l'enfant de 3 à 6 ans.

#### Le café des parents, c'est quoi?

Le café des parents est une **initiative de parents** dont le souhait est de réfléchir ensemble sur leur rôle et les difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans une **ambiance conviviale, respectueuse et bienveillante**. Son action est à distinguer de l'action des associations représentatives des parents qui ont, elles, un rôle de représentation et de soutien de la parole des parents auprès de l'école.

Les discussions au sein du café des parents ont donc vocation, cela va de soi, à rester **confidentielles**, le café des parents étant conçu comme un espace d'échanges propice à la **réflexion et à la libre parole de chacun**.

Le premier café a été l'occasion d'évoquer notamment la question des limites nécessaires à poser à son enfant, de la violence constatée envers les enfants (que faire?), de la difficulté à gérer parfois sa propre colère en tant que parents, ou des conflits dans les fratries, l'importance d'un langage émotionnel, etc...

#### La communication non violente, qu'est-ce que c'est?

C'est un processus de communication qui a été élaboré par **Marshall Rosenberg** et qui s'inscrit dans la lignée de la psychologie humaniste. Elle s'inspire des travaux de **l'écoute centrée sur la personne** de Carl Rogers.

Ici, il ne s'agit pas de maîtriser son langage - dans le sens de le contrôler- mais de favoriser l'empathie et la bienveillance par cet outil de communication.

Elle s'adresse **à la fois aux parents et, de manière adaptée, aux enfants**.

#### Intérêts:

- Elle permet de prendre conscience que « communiquer avec son enfant », ce n'est pas simplement se faire entendre de lui mais c'est **une véritable rencontre** où chacun a ses propres émotions et besoins.
- C'est un processus **très concret** pour favoriser la résolution de conflits
- La CNV n'est pas un processus qui tend à nier ou à aller contre la colère émanant de soi ou de notre enfant mais au contraire, il a vocation à l'accueillir et à y mettre du sens.
- Elle incite à **exprimer ses émotions** et peut permettre un pas de côté face à une impulsion de violence physique.
- En invitant à parler en son nom (« **je** me sens triste » au lieu de « **tu** me fais de la peine »), elle peut **éviter de mettre des « étiquettes »** auxquelles les enfants auraient tendance à s'identifier (« je me sens en colère » au lieu de « tu es méchant »), ou d'alléger la tendance de l'enfant à porter ou à culpabiliser des états émotionnels de ses parents.
- Elle permet de **se mettre en lien avec soi et avec l'autre**, en invitant à une sorte de travail d'introspection guidée pour soi et pour l'autre.

## Limites:

- Ce n'est pas une solution miracle et il faut garder à l'esprit que **90% de la communication est non verbale** et nous échappe. Mais elle permet d'avoir des points de repère en tant que parents
- Elle n'a pas vocation à être utilisée de manière systématique dans le langage courant car cela pourrait couper de la **spontanéité** qui reste fondamentale pour rester en lien avec son enfant mais l'intention et la démarche peut être gardée à l'esprit.
- attention à ne pas rendre **tabou** des mots (par ex : tu) sous prétexte qu'il faille parler avec le « je ». La distinction entre « moi » et « toi » est fondamentale dans la construction de l'enfant.
- attention à ne pas faire porter, sans le vouloir, à nos enfants une décision sur des sujets qui le dépasse parfois, au risque sinon de créer de l'angoisse chez lui - imaginez vous que l'on vous demande de choisir des obligations sur le marché international de la bourse alors que vous n'y connaissez rien...ya de quoi angoisser ;)

## les 4 phases de la CNV:

- 1) **observation** (pas de jugement, ni de comparaison, d'interprétation)
- 2) **Sentiment** (pour les enfants, on peut se centrer sur certaines émotions: peur/joie/tristesse/colère)
- 3) **Besoin** (à ne pas confondre avec la demande)
- 4) **Demande** (qui doit être précise et n'est pas une exigence)

## Un exemple concret :

Julien - 4 ans- ne veut pas mettre son manteau. Pourtant, il fait 10 degrés dehors...et c'est tous les matins pareils...

**au lieu de :** « arrêtes ce caprice maintenant, dépêches toi, je n'ai pas le temps, mets ton manteau! »

### ***1- Le parent de Julien, après introspection, pourrait formuler les choses ainsi:***

« Quand tu me dis non (**observation**), je ne sens **stressé et coincé (sentiment)** car j'ai **besoin de respecter les horaires de l'école et de mon travail (b) (besoin)**. Tu voudrais bien mettre ton manteau quand la grande aiguille est sur le 5? et m'expliquer sur le chemin - ou ce soir- pourquoi tu ne veux pas mettre ton manteau (**demande précise et concrète sans nier le désir de l'enfant**)? »

### ***2- Et pour l'intériorité de Julien, le parent de Julien pourrait reformuler quelque chose comme ça, par discussion faite d'aller et retour avec lui:***

\* Quand je te dis de mettre mon manteau (**observation**), tu te sens frustré (**sentiments**), car tu aurais besoin de me montrer combien tu sais bien mettre ton manteau comme Nadine t'a appris (**besoin de reconnaissance et d'autonomie**) et pour cela tu as besoin de temps. Tu serais prêt à me montrer comment tu fais demain matin? - nous nous lèverons plus tôt pour cela. (**demande précise**)

Bien sur, c'est un exemple qui n'a pas vocation à être plaqué tel quel. Et cela nécessite souvent plusieurs allers retours afin de déterminer, toujours avec le processus de CNV, les besoins du parent et de l'enfant, besoins uniques et spécifiques à chacun.

**\* Ainsi, la discussion avec Joséphine, qui a pourtant le même comportement que Julien, pourrait aboutir à cela**

Car Joséphine, elle, *quand c'est l'heure de mettre son manteau (observation)*, « se sent mal à l'aise et a peur que l'on se moque d'elle avec ce nouveau manteau (sentiments) », elle a besoin de se sentir en lien avec ses camarades et de se sentir respectée (**besoin de respect et d'appartenance**).

La demande, formulée par le parent pour sa fille pourrait être alors : *As tu dit à tes amies que ça te faisait de la peine? Accepterais tu que je parle de cette situation avec la maitresse (ou tes amies) pour faire cesser les moqueries? préfères tu que l'on achète un nouveau manteau?*

(On voit bien ici que ce processus invite à une discussion plus longue afin de préciser la demande la plus juste en lien avec les besoins de l'enfant et de l'adulte mais qu'il serait trop long de développer ici...et pourrait nécessiter à elle seule un café des temps!)

Le processus de CNV nécessite en réalité du temps car c'est un processus de reformulation qui va faire émerger, souvent de manière surprenante, une variété d'émotions et de besoins pour chacun des protagonistes. L'intérêt de ce **travail de mise en mots** permet de prendre réellement conscience des différentes facettes d'une situation conflictuelle, de faire un pas de côté face à nos habitudes de communication et de tenter de trouver des solutions adaptées à chacun. Chaque parent est différent et chaque enfant aussi. C'est pourquoi il n'y a pas de recette miracle. Et parfois, le simple fait de parler de nos émotions permet de désamorcer la situation...

## Remarques :

- Les parents parfaits n'existent pas! On tâtonne et c'est ce qui rend le lien vivant.
- Il y a toujours une possibilité en tant que parent de revenir vers l'enfant, dans l'après coup, pour reparler avec lui d'une situation conflictuelle passée.
- faire une pause dans une conversation permet parfois de transformer une exigence en proposition.
- l'importance du corps dans la communication : nous parlons avec notre corps. d'où l'importance de notre conscience corporelle, de notre respiration, de nos appuis sur le sol, le ton de notre voix, comme outil pour gérer nos émotions et favoriser la communication. cf : sophrologie, relaxation ou autres...
- oser s'appuyer sur un proche pour un relai ou parler avec un professionnel si besoin.

## La suite?

Merci à vous tous pour avoir participé à ce premier café des parents! C'était une réelle joie de vous rencontrer et de lancer ce projet qui nous tient à coeur.

Vous avez aimé? Vous avez des idées, des envies? Manifestez-vous pour proposer les prochains thèmes de discussion qui vous intéressent!

Le café des parents c'est pouvoir partager son expérience, ses lectures, ses interrogations, ses doutes... et son humour!

A très bientôt!

Alexandra Connac, organisatrice du café des parents  
Thalia Bouey, organisatrice du café des parents  
Hélène Desmoulin, psychologue clinicienne