

3

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES POUR COMMUNIQUER



Faire parler un enfant n'est pas toujours évident. Cet exercice vous demande de faire preuve d'une attention toute particulière. Une fois que vous avez senti qu'il est ouvert à la communication et qu'il commence à vous raconter ce qui se passe à l'école, il reste encore une étape à franchir : **accueillir sa parole et l'aider à aller plus loin dans l'expression de ses ressentis**. Gardez bien en tête qu'un enfant ne se livre pas comme cela, du tout au tout. Il a besoin de temps, d'être mis en confiance : vous allez devoir procéder pas à pas.

→ **Faites preuve de bienveillance et de vigilance**

Voici les ingrédients pour développer une écoute bienveillante et un regard vigilant à l'égard de votre enfant :

- **Observer le langage de son corps.** Décodez les signaux de stress de votre enfant. Sentez-vous que quelque chose n'est pas comme d'habitude ? Semble-t-il se replier sur lui-même ? Baisse-il la tête et devient-il de plus en plus silencieux ? Commence-t-il à s'irriter ? Ces signes vous permettent de sentir que votre enfant

est tendu et qu'il a besoin de s'exprimer. Cela vous permet également de poser des mots pour l'y aider. Vous pouvez alors lui dire : « Je vois bien que tu n'es pas comme d'habitude. Tu me dis que tout va bien, et pourtant je te sens distant ». Ces mots simples vont vous permettre d'ouvrir la conversation et de parler à cœur ouvert.

- **L'accueillir.** « Accueillir » votre enfant signifie simplement que vous reconnaissez l'existence de ses émotions et de son ressenti. Vous comprenez que s'il réagit de la sorte, c'est qu'il doit bien y avoir une raison.
- **Lui faire passer un message de compréhension pour valider son ressenti.** Vous pouvez lui dire : « Je comprends tout à fait que tu aies peur /du chagrin/ de la colère. À ta place, je pense que je réagis comme toi. Je sens que cela te touche particulièrement. »
- **L'écouter en posant des questions.** Après cette étape d'accueil, il est parfois nécessaire de poursuivre par des questions afin d'aider l'enfant à mieux préciser sa pensée. Il s'agit d'un accompagnement à l'expression, vous l'aidez à verbaliser et à définir son émotion par le biais de questions ouvertes telles que : « Qu'as-tu ressenti quand tu as vu ce garçon/cette fille aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a fait peur quand tu t'es retrouvé seul(e) à l'intercours ? »

● *Expérimentez le pouvoir des câlins*

Votre enfant a besoin d'être rassuré quand il exprime quelque chose d'intime : **dites-lui que vous êtes là pour lui.** Vous pouvez aussi l'aider à se sentir physiquement en

sécurité en le serrant dans vos bras, ou en restant à côté de lui, une main sur son épaule. Ces gestes affectueux l'aideront à réduire son niveau de stress.

LES BÉNÉFICES DES CÂLINS

- ✓ Ils augmentent l'ocytocine, « l'hormone de l'amour », qui nous remplit de plaisir et d'énergie.
- ✓ Ils augmentent la dopamine, « l'hormone du bonheur », qui nous rend motivé et de bonne humeur.
- ✓ Ils aident à lutter contre le stress et l'anxiété.
- ✓ Ils renforcent l'estime de soi.
- ✓ Ils aident à lutter contre la douleur, la tristesse et les coups durs.
- ✓ Ils renforcent le système immunitaire.
- ✓ Ils représentent concrètement l'amour et le soutien.
- ✓ Ils régulent le système nerveux.

● *Usez des mots de réconfort*

Une simple parole chuchotée à l'oreille et dite avec sincérité a un réel effet sur **la confiance en soi** de l'enfant. Prendre le temps de lui dire des mots affectueux et réconfortants ou les écrire, comme un secret, sur un petit bout de papier glissé dans sa poche avant qu'il aille à l'école, est un bon moyen pour lui donner le sourire.

Voici quelques exemples :

- « Je t'aime comme tu es et quoi que tu fasses. »
- « Tu as une place importante dans cette famille et je ferai tout mon possible pour que tu sois entendu(e) à l'école et que tu retrouves le plaisir d'y aller. »
- « Je serai toujours là pour toi et je n'agirai qu'avec ton accord. On est une équipe ! »

● *Faites-lui découvrir ses ressources intérieures*

Quand un enfant est attaqué ou moqué par ses pairs, sa confiance en lui et en les autres s'en retrouve abîmée. **Il commence à douter de lui, ne sait plus quoi faire.** Notre rôle est donc de l'aider à trouver en lui-même les ressources pour dépasser sa peur et son stress afin de ne plus rester figer face à l'enfant agresseur. Pour cela, vous pouvez l'aider en lui posant des questions qui l'amènent à adopter progressivement **une autre vision de lui-même.** Vous pouvez lui rappeler par exemple qu'il a surmonté sa peur des araignées il y a quelques années et lui demander comment il avait fait. Vous pouvez parler de ce camarade qui lui volait ses jouets l'année dernière et lui demander ce qu'il avait fait ou dit pour qu'il cesse. Demandez-lui simplement comment vous, en tant que parent, vous pourriez l'aider, de quoi il aurait besoin pour surmonter cette épreuve. **Le but est de lui montrer qu'il a en lui des ressources dont il ne soupçonne pas l'existence,** qu'il est plus fort qu'il ne le pense, et qu'avec votre aide, il pourra s'en sortir.