

Un outil miracle pour des enfants et parents épanouis !



Alexandra Cadillac

<http://parents-heureux-enfants-heureux.com>

## A lire – Très important

Je souhaite qu'un **maximum de parents** puisse bénéficier de ces concepts. Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous le souhaitez.

Vous êtes également autorisé à l'offrir sur votre blog, sur votre site web et à l'offrir en bonus avec des produits, mais pas à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous [licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International](http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer [Alexandra Cadillac](http://parents-heureux-enfants-heureux.com/) comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers [http://parents-heureux-enfants-heureux.com](http://parents-heureux-enfants-heureux.com/).

« Un outil miracle pour des enfants et parents épanouis » d'Alexandra Cadillac est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International](http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://parents-heureux-enfants-heureux.com/a-propos>.





## Sommaire

Qu'est-ce que l'écoute active ? .....	7
Les origines de l'écoute active.....	9
Les objectifs de l'écoute active.....	10
Les bénéfices de l'écoute active .....	12
Comment ça marche.....	13
Le fond : 12 écueils à éviter .....	14
Le fond : 3 qualités indispensables .....	16
La forme : des techniques d'écoute active.....	17
La forme : les maladresses classiques du départ.....	19
Comment commencer ?.....	21
Exemple d'écoute active inspirant.....	22
Poème de Jacques Salome .....	24
Faites circuler le message ! .....	25

Ce guide simple et efficace est destiné à toutes les personnes qui veulent :

- comprendre leur enfant
- être plus efficace dans leur quotidien avec leur enfant
- encourager l'épanouissement de leur enfant, l'aider à trouver son propre chemin, à découvrir ce qui est juste pour lui
- accompagner leur enfant à comprendre ce qu'il vit
- faire confiance à leur enfant
- responsabiliser leur enfant, l'aider à grandir
- entretenir le lien avec leur enfant, et ce quel que soit son âge
- ...

Je vous livre dans ce guide simple et illustré d'exemples toutes les clés pour réussir à mettre en place cet outil miracle.

Cet outil est miracle parce qu'il est :

- Universel : tout le monde peut l'utiliser dans n'importe quelle langue
- Pour toutes les bourses : pas un centime à déboursier
- Rapide à mettre en place : dès la fin de la lecture de ce guide
- Efficace : il produit des résultats spectaculaires dès les premières applications


Depuis que j'ai découvert cet outil, le climat dans la famille s'est apaisé, mes enfants se sentent plus compris, ils coopèrent davantage et nous sommes plus efficaces.

Outre les avantages concrets dans la vie quotidienne, il s'agit de construire les bases d'une relation saine, authentique et respectueuse avec notre enfant. Créer une relation profonde avec notre enfant est pour moi la clé du bonheur et de l'épanouissement de chacun.

Cet outil miracle est « l'écoute active ». Il s'agit d'une technique d'écoute qui permet de communiquer efficacement avec nos enfants.

Je vous montre dans l'exemple ci-dessous comment l'écoute active a révolutionné mes relations avec mon fils.



Ma vie avant :

	
<p>Debout c'est l'heure.</p> <p>Allez Victor fais un effort. J'ai un rendez-vous important ce matin.</p> <p>J'ai personne pour te garder. Je prends rendez-vous chez le docteur pour ce soir.</p>	<p>Je dors.</p> <p>J'ai mal à la gorge. Je peux pas aller à l'école.</p> <p>Je ne peux pas aller à l'école si je suis malade. Je vais contaminer toute l'école.</p>

Et des discussions sans fin, qui bien souvent se terminaient par des énervements, des cris, des paroles regrettées...

Jusqu'à ce que je dépose Victor à l'école, le sentiment de mission accomplie.

Ma vie grâce à cet outil magique que je partage avec vous

	
<p>Debout c'est l'heure.</p> <p>J'ai un rendez-vous important ce matin. Je reviens dans 5 minutes.</p>	<p>Je dors.</p> <p>Oui, laisse-moi dormir encore un peu.</p>
<p>5 minutes plus tard</p> <p>Ça fait 5 minutes.</p> <p>Je sens que tu n'es pas très motivé pour aller à l'école aujourd'hui. Qu'est-ce qui se passe ?</p> <p>Tu n'as pas envie de faire des activités de filles.</p> <p>Eux aussi sont obligés de danser</p>	<p>J'ai mal à la gorge.</p> <p>Aujourd'hui on a danse africaine et j'aime pas la danse. C'est pour les filles..</p> <p>Oui et on n'a pas le choix. Mes copains aussi ils doivent danser.</p> <p>Sauf Jules qui joue du jumbé. J'ai une idée. Je vais demander à jouer du jumbé avec lui !</p>

Terminé les reproches, la culpabilité, les ordres, les remontrances. ..

Gain de temps assuré, enfant compris, tensions apaisées, moments de complicité et journées qui démarrent du bon pied !

## Qu'est-ce que l'écoute active ?

Il y a plusieurs formes d'écoute. Il y a l'écoute des faits, des informations, des nouvelles et l'écoute des émotions.

**C'est de l'écoute des émotions dont nous allons parler dans ce rapport.** Nous pouvons appeler cette écoute, écoute active ou écoute bienveillante. Elle vise à accompagner l'enfant sur son chemin.



*Photo credit : Franck Gallio*

- Ecouter activement ce n'est pas obéir, sinon nous ne sommes pas dans l'accompagnement de l'enfant, mais dans la soumission.
- Ecouter activement, ce n'est pas non plus entendre, au sens de « je travaille sur mon ordinateur et j'entends la musique en fonds sonore chez le voisin ».
- Ecouter c'est surtout éviter de juger, de rassurer, de consoler, de moraliser, de questionner, de donner notre avis, d'interpréter, d'expliquer. C'est faire cadeau de notre présence à l'enfant pour qu'il puisse structurer ses pensées.



Anna : Au théâtre, je n'ai pas été choisi pour jouer le rôle d'Antigone. Je me suis entraînée tous les mercredis et on me claque la porte au nez.

Mamie : C'est pas grave. Tu seras prise une prochaine fois.

Papi : Ce n'est pas de ta faute, le jury était biaisé.

Maman : Tu es déçu de ne pas avoir obtenu le rôle pour lequel tu as tant travaillé. Tu aurais au moins voulu qu'on valorise ton travail.

Papa : Tu devrais être contente de faire partie de la troupe, plutôt que de te plaindre.

Dans cet exemple, Anna exprime sa déception de ne pas avoir été choisi pour le rôle convoité.

Que ressent-elle quand Mamie et Papi tente de minimiser la situation ?

Dans leurs messages, très courants et très certainement fondés sur de bonnes intentions, ils lui font comprendre que ce qu'elle ressent est faux, qu'il n'y a pas lieu d'être déçu puisqu'elle réussira la prochaine fois ou puisque de toute façon le jury était biaisé.

Que ressent-elle quand Papa essaie de la faire culpabiliser ?

Elle comprend qu'elle ressent de travers, qu'elle n'a pas le droit de ressentir de la déception.

Ce type de messages est très fréquent et part souvent d'une volonté des parents de vouloir voir leurs enfants heureux. Ils ne les autorisent qu'à exprimer des émotions joyeuses. Les émotions plus « négatives » telles la peur, la colère, la tristesse doivent être bannies.

Or l'enfant, comme l'adulte, a besoin d'exprimer les émotions qu'il ressent quelles qu'elles soient. Personne ne peut savoir pour lui ce qu'il ressent. En tant que parent, nous pouvons l'aider à exprimer son ressenti, en l'écoutant, en le comprenant.

Que ressent-elle quand sa maman constate la situation et reformule le ressenti de l'enfant ?

L'enfant se sent écoutée et comprise. Grace à cette réponse, elle se sent apaisée et va pouvoir aller puiser au plus profond d'elle-même ses réponses pour rebondir. Elle ne pourra cheminer dans ce qu'elle vit que si son état émotionnel s'est stabilisé. Pour cela, elle a besoin d'être entendue sans jugement.



Cet exercice nécessite de voir la situation sous un autre angle. Ce n'est pas en consolant, en rassurant, en moralisant, en expliquant que nous aidons notre enfant. C'est simplement en l'accueillant tel qu'il est et en l'accompagnant à traverser ses peurs et ses difficultés.

- **Ecouter activement, c'est aussi s'écouter, se respecter et pour cela cadrer l'écoute.** Cela demande au parent de poser des limites en termes de temps, d'espace, de capacité d'écoute, de disponibilité, de capacité à entendre certaines choses. L'écoute ne doit pas affecter le parent écoutant.
- **Ecouter activement c'est avant tout se connecter à l'autre et l'accepter.** C'est écouter avec notre oreille, mais aussi avec tout notre corps et surtout **avec notre cœur**, ce que la personne a à dire. **C'est l'écouter avec bienveillance, sans jugement.**

**Un être écouté se sent en sécurité. Il comprend ce qui se passe en lui et pourra ainsi développer tout son potentiel.**

## Les origines de l'écoute active

L'initiateur de l'écoute « active » est le psychologue américain Carl Rogers à qui nous devons en grande partie l'approche centrée sur la personne. Il a basé ses travaux sur le potentiel de l'être humain à trouver en lui ses propres réponses.

Le postulat de base est que **chaque personne a en elle ses propres réponses**. Carl Rogers indiquait que **nous avons tous en nous un potentiel d'« auto-crédation »** qui ne demande qu'à émerger. Chaque personne, et donc chaque enfant, a une tendance naturelle à se réaliser et à trouver les réponses justes pour lui. Notre mission de parent est donc d'accompagner nos enfants dans l'émergence de leurs propres réponses.

*« L'être humain a en lui toutes les ressources nécessaires pour évoluer et s'en sortir ; de plus, dans certaines conditions facilitantes, il est à même de les mettre en place par lui-même. »*

*On peut constater qu'à chaque fois, je dis bien à chaque fois, cela permet à la personne accompagnée de se sentir écoutée, prise en compte (...). Dès lors, elle va plus loin et nous en dit plus. Au fond, elle s'en dit plus à elle-même.*

*Si je ne croyais pas au côté évolutif et en la positivité de la personne que j'accompagne, je ne lui prêtera pas cette possibilité de réorganiser ses perceptions et de faire émerger le potentiel de liberté qu'elle a en elle. »*

*Carl Rogers*

---

## Les objectifs de l'écoute active

**L'objectif de l'écoute active est de mettre la lumière sur le chemin de notre enfant.**



*Photo credit : Vincent Brassine*

**Notre enfant**, quel que soit son âge, nourrisson, enfant, adolescent ou même adulte **se développe**. Il est **comme un arbre**. Nous avons planté une graine et **le miracle de la vie agit** ; elle va croître et prendre sa place. Personnellement, **mon plus grand bonheur est de m'émerveiller de voir ce que cette graine devient**.

**Je me pose à ses côtés, je lui parle, je l'écoute et je vois ce qu'elle devient, tout simplement, sans autre intervention.**



*Photo crédit : Jean-François Renaud*

**Accompagner son enfant, c'est être à ses côtés sur son chemin**. C'est pour moi le plus beau cadeau qu'en tant que parent, nous puissions lui faire. Comme par enchantement, ce sera aussi notre plus bel hommage. Notre rôle de parent va ainsi réellement prendre tout son sens.

**Accompagner notre enfant, c'est simplement éclairer, mettre la lumière sur son chemin.** Ce n'est en aucun cas, lui indiquer le chemin à suivre, **c'est juste tenir la lampe torche la nuit pour qu'il voit sa route et l'aider petit à petit à avancer.**

*L'idée fondamentale est que les femmes, les enfants et les hommes ont la même âme et les mêmes possibilités. Ce qui importe c'est de tirer de la vérité son pouvoir illimité.*

*Tous les hommes sont frères - Gandhi*

---

## Les bénéfices de l'écoute active

**L'écoute active est un outil très puissant qui a la particularité de ne fonctionner que si nous jouons vraiment le jeu.** En effet, si vous utilisez l'écoute pour faire parler votre enfant et avoir les informations qui vous intéressent sur sa vie, ce n'est pas de l'écoute active, puisqu'il y a une attente et cela ne fonctionnera pas. Votre enfant se braquera et ne vous dévoilera rien.

Par contre, **si vous l'écoutez avec le cœur**, que vous le laissez s'exprimer sans jugement, que **vous écoutez le ressenti de la situation et non les faits, que vous ne jugez ni ses choix, ni ses actes, alors le potentiel de l'écoute active est ENORME.** L'écouter, c'est juste l'accompagner sur son chemin, quel qu'il soit et l'aider à y voir plus clair, **sans attente et sans jugement.**



Photo credit : Marie-Philippe

*Ecouter votre enfant avec le cœur va créer des liens si forts et durables que vous ne pourrez que lui faire confiance*

Si vous souhaitez accompagner votre enfant dans son propre développement et rester à ses côtés s'il le demande, **l'écoute active va créer entre vous et votre enfant une relation que vous ne pouvez même pas soupçonner, une relation extrêmement riche d'intensité et de sentiments.** L'écoute active permet de créer **des liens si profonds et durables que vous et votre enfant serez toujours en sécurité** l'un par rapport à l'autre.

*Vous connaîtrez les joies et les difficultés de votre enfant*

Vous comprendrez mieux ce que vit votre enfant, et vous serez en mesure de l'aider vraiment à trouver ses propres réponses. Grâce à l'écoute active, vous saurez où en est votre enfant sur son chemin, ce qu'il vit, les joies et les difficultés qu'il traverse. Vous connaîtrez ses préoccupations, ses interrogations, sa quête de cohérence sur son chemin.

### *Votre quotidien sera facilité*

En comprenant votre enfant et en sachant ce qu'il vit, la communication sera plus aisée, les disputes moins fréquentes et vous gagnerez en efficacité.

### *Votre enfant sera moins malade*

Votre enfant sera moins malade car il mettra en mot ce qu'il vit. Les mots vont extérioriser son vécu ; son mental pourra mettre en ordre ce qu'il vit. Son corps aura moins besoin de somatiser<sup>1</sup>.

### *Votre enfant aura confiance en ses capacités d'auto-crédation*

Il aura confiance en ses capacités de trouver en lui ses propres réponses, les réponses qui sont justes pour lui.

Il va gagner en autonomie et en responsabilisation. Sa confiance en lui et son estime en seront grandis. Et vous serez rassurés !

*« Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un nous entend. »*

*Carl Rogers*

---

## **Comment ça marche**

*« Le plus grand cadeau que nous puissions offrir à nous-mêmes et aux autres, c'est la qualité de notre attention. »*

*Richard Moss*

---

L'écoute active nécessite des qualités de fond et des qualités de forme.

Ecouter permet à la personne écoutée de structurer sa pensée. Vous avez sans doute déjà fait l'expérience de devoir poser une question à quelqu'un pour trouver vous-même la solution. Ou alors de devoir parler à quelqu'un pour trouver la réponse « je réfléchis à voix haute ».

Mais écouter c'est écouter vraiment, se mettre en position d'écouter est à la fois facile et difficile.

C'est facile car il y a les techniques que je vous dévoile ci-dessous. C'est difficile car nos parents et la société en général ne nous ont généralement pas habitués à ce type d'écoute. Nous souhaitons tous aider notre enfant et il est bien difficile de freiner nos habitudes et d'en adopter de nouvelles.

---

<sup>1</sup> Somatiser : avoir une réponse physique, organique à un stress psychologique (Larousse)



## Le fond : 12 écueils à éviter

Thomas Gordon, décrit dans la méthode qu'il a fondée et qui porte son nom 12 obstacles à la relation d'aide.

1. **Donner des ordres, commander :** *« Arrête de t'apitoyer sur ton sort. »*
  - Suscite la résistance, le comportement contraire.
  - Communique de l'inacceptation et une faible évaluation de l'enfant.
  - Enlève la responsabilité à l'enfant.
2. **Avertir, menacer, faire du chantage :** *« Tu ne te feras jamais d'amis si tu ... », « Tu ferais mieux de cesser de tant t'inquiéter ou bien... »*
  - Communique de l'inacceptation.
  - Peut susciter la crainte, la soumission.
  - Invite à vérifier les conséquences annoncées.
  - Peut faire naître la rancœur, la colère, la révolte.
3. **Moraliser, prêcher :** *« La vie n'est pas un jardin de roses. », « Tu ne devrais pas te sentir comme ça... », « La patience est une vertu que tu devrais apprendre... »*
  - Fait naître des sentiments de culpabilité ou d'obligation.
  - Peut inciter l'enfant à s'ancrer davantage dans sa position, à se défendre et se justifier.
  - Mène au repli, à la révolte, ou à la contre-mobilisation.
4. **Conseiller, donner des solutions :** *« Moi, à ta place, je ... », « pourquoi ne fais-tu pas ... ? », « Laisse-moi te suggérer de ... »*
  - Sous-entend que l'enfant est incapable de résoudre lui-même ses problèmes.
  - Empêche l'enfant de réfléchir à son problème, d'envisager des solutions et de les essayer.
  - Peut amener la dépendance ou la résistance.
5. **Argumenter, persuader par la logique :** *« Voici pourquoi tu as tort... », « Les faits prouvent que ... », « Oui, mais... »*
  - Provoque une réaction défensive et une contre-argumentation.
  - Amène souvent l'enfant à se fermer et à devenir moins réceptif envers ses parents.
  - Peut amener l'enfant à se sentir inférieur et incapable.
6. **Juger, critiquer, blâmer :** *« Tu ne raisonnes pas avec maturité... », « Tu es tellement maladroit ! », « Tu as peut-être commencé la disputer le premier... »*
  - Sous-entend que l'enfant est incapable, sans jugement.
  - Coupe la communication, car l'enfant n'ose plus parler de peur d'être mal jugé ou rabroué.
  - L'enfant accepte souvent le jugement du parent comme une vérité (« je suis méchant ») ou il contre-attaque (« Et toi, tu n'es pas si brillant ! »).

7. **Complimenter, approuver :** « *Là, c'est bien ce que tu fais !* », « *Tu as bien raison : ce professeur semble abominable.* »
  - Indique des exigences parentales très fortes et une évaluation possible de l'enfant dans l'avenir.
  - Peut-être perçu comme du paternalisme ou comme une façon détournée d'obtenir un comportement précis.
  - Peut faire naître de l'anxiété lorsque l'image que l'enfant a de lui-même ne correspond pas aux compliments du parent.
8. **Humilier, ridiculiser :** « *Bébé...* », « *C'est idiot de s'inquiéter pour une seule mauvaise note ou un contrôle.* »
  - Peut amener l'enfant à se sentir dévalorisé, pas aimé.
  - Peut détruire l'estime que l'enfant a de lui-même.
  - Provoque souvent des ripostes verbales.
9. **Psychanalyser, diagnostiquer :** « *Ton erreur à toi c'est...* », « *Tu es simplement fatigué.* », « *Ce que tu veux vraiment dire c'est...* »
  - Ces réponses sont parfois menaçantes et frustrantes.
  - L'enfant peut se sentir coincé, mis à nu ou pas cru.
  - Coupe la communication de l'enfant qui craint d'être mal interprété ou découvert.
10. **Rassurer, consoler :** « *Ne t'inquiète pas* », « *ça ira mieux* », « *allons, souris !* »
  - L'enfant se sent incompris.
  - Suscite de forts sentiments d'hostilité « c'est facile à dire pour toi ! »
  - L'enfant comprend souvent le sens du message du parent comme « ce n'est pas bien de ressentir cela. »
11. **Enquêter :** « *Pourquoi... ?* », « *Qui... ?* », « *Qu'as-tu ... ?* », « *Comment... ?* »
  - Pour éviter de recevoir des critiques ou des solutions, les enfants apprennent souvent à répondre à ces questions par des réponses évasives, des demi-vérités, des mensonges ou des banalités.
  - L'enfant devient parfois anxieux ou craintif parce qu'il ne sait pas où le parent veut en venir.
  - Par ses questions, qui traitent de ses propres préoccupations, le parent amène souvent l'enfant à perdre de vue son véritable problème.
12. **Dévier, blaguer, esquiver :** « *Parlons de choses plus agréables...* », « *ça irait tellement mieux si tu devenais premier ministre !* », *Garder le silence et tourner le dos à la conversation*
  - Sous-entend qu'il vaut mieux éviter les difficultés au lieu d'y faire face.
  - Laisse croire que les problèmes de l'enfant sont banals, insignifiants ou sans importance.
  - Empêche l'enfant de s'ouvrir au moment où il éprouve une difficulté.

## Le fond : 3 qualités indispensables

Pour écouter activement, **3 attitudes de base sont nécessaires.**

- L'authenticité : c'est l'attitude par laquelle j'exprime que ce que je ressens en moi est conforme à ce que je communique
- L'empathie : c'est ressentir avec justesse ce que vit l'autre et ce qu'il ressent.

*« être presque l'autre, sans être l'autre et sans cesser d'être soi-même  
(Carl Rogers)*

---

- L'acceptation : c'est l'attitude positive et d'acceptation vis-à-vis de tout ce que vit l'enfant. C'est l'amour inconditionnel d'un parent pour son enfant. Quoi qu'il fasse, dise ou ressente, rien n'affectera l'amour que je ressens pour lui.

*« Parler est un besoin, écouter est un art. »  
Goethe*

---

**Ces trois qualités sont indispensables pour se brancher en mode « écoute active ».** Si vous pensez ne pas les posséder encore ou si vous pensez ne pas les posséder par rapport à un sujet particulier (drogue, sexualité par exemple), ce n'est pas la peine de vous lancer dans une tentative d'écoute bienveillante vis-à-vis de votre enfant. Cela ne pourra pas fonctionner.

Mieux vaut alors demander de l'aide à un tiers bienveillant, parent, ami ou thérapeute pour prendre le relai et accompagner votre enfant sur ce sujet. Aucune culpabilité à avoir de ne pas l'accompagner soi-même ! C'est faire preuve d'une grande intelligence et humilité que d'offrir à notre enfant la possibilité de trouver ses propres réponses et d'avancer sur son chemin. **C'est aussi ça l'accompagnement. Savoir déléguer quand ce n'est plus dans nos cordes.**

Pendant ce temps, vous pouvez travailler à acquérir ces qualités. La bonne nouvelle, c'est qu'en les conscientisant, c'est-à-dire simplement en lisant et relisant ce guide, ces capacités arrivent à votre conscience et s'ancrent en vous.

*« Quand nous cessons d'écouter, nous cessons d'aimer »  
Michel Bouthot*

---

## La forme : des techniques d'écoute active

### *Votre enfant pleure parce que son frère lui a pris ses playmobils.*

Vous sentez que vous pouvez écouter ses sentiments, que vous pourrez être authentique, empathique et avoir une considération positive vis-à-vis de votre enfant qui pleure, alors voici des techniques d'écoute.

- La bienvenue : montrer à l'enfant qu'il est bienvenu et que je suis disponible, prête à partager un moment avec lui.

*« Si tu veux, on peut prendre un temps pour en discuter ».* L'enfant doit sentir qu'il est notre priorité pendant ce moment-là. Même si le téléphone sonne ou si quelqu'un sonne à la porte, je ne répondrai pas.

- Le silence : « le silence est d'or ». Ne rien dire permet à l'enfant de poursuivre son raisonnement, de parler, de réfléchir.
- Les accusés de réception : ils permettent, à la différence du silence, de montrer à notre enfant que nous l'écoutons et qu'il peut continuer « mmm, je vois, oui. ». Les accusés de réception peuvent aussi être des postures corporelles, non verbales (regard, geste, acquiescement, sourire...)
- Les invitations : elles montrent à l'enfant que nous sommes disponibles pour l'écouter et qu'il peut aller plus loin :
  - « As-tu envie de m'en dire plus à ce sujet ? »
  - Que veux-tu dire quand tu dis... ?
- Les échos
  - *« Je ne veux pas qu'il prenne mes playmobils parce que ce sont les miens ».*
  - *« Tu ne veux pas qu'il prenne tes playmobils parce que ce sont les tiens ».*L'enfant va se sentir écouté et non jugé et va pouvoir continuer son chemin, sans inquiétude. Il se sent écouté et compris.

- Les reformulations

Nous allons l'aider à nommer ses sentiments, redire ce que l'on a compris sans interprétation.

- Comment t'es-tu senti ?
- C'est-à-dire que... ?
- Pour toi, c'est de la tristesse ?

- Les résumés

*« Si j'ai bien compris, tu étais en train de lire quand ton frère a pris les playmobils sans ta permission. La colère est montée en toi parce que ce sont les playmobils que tu as eu à ton anniversaire. »*

- La compréhension

- En quoi c'est important pour toi que... ?
- Qu'est-ce qui se passerait si ... ?
- Quel est ton besoin ?

*« Si j'ai bien compris, ça te met en colère quand il te prend les playmobils parce que ce sont ceux que ta marraine t'a offert à ton anniversaire et tu as besoin d'avoir un jouet rien qu'à toi de ta marraine, que tu n'es pas obligé de prêter. »*

- La validation de cohérence

Nous allons avec nos mots essayer d'avoir une compréhension globale du message. Pour cela, nous allons demander une validation à l'enfant de chacune de nos hypothèses. Ainsi, nos interprétations seront soit acceptées par l'enfant et ainsi clarifieront son esprit, soient rejetées, et ainsi l'enfant va poursuivre son chemin. Nos interprétations cesseront donc d'être des interprétations après validation de l'enfant. Rappelons-nous que l'enfant est le seul capable de connaître ses réponses, celles qui sont justes pour lui.

Valider la cohérence du propos lui permettra d'ordonner ses idées.

- Je peux poser des questions de cohérence pour chercher à comprendre ce que ressent l'enfant.
- On peut poser des questions de clarification : « quand tu dis qu'il t'énervé, tu veux dire que tu ne l'aimes pas ? »
- Je peux demander de préciser des mots : « que veux-tu dire par jaloux ? »

C'est grâce aux questions posées que l'enfant va pouvoir avancer dans ses réflexions.

*« Ce que tu veux dire, c'est que tu te sens privilégié quand ta marraine apporte un cadeau seulement pour toi ? Et que tu aimes te sentir privilégié ? »*

J'ai remarqué que l'écoute se termine souvent quand l'enfant passe sur une nouvelle activité. Souvent, à la fin de l'écoute il a une idée et veut la mettre en application tout de suite ou alors il a envie de changer de jeu.

- La gratitude

Après un temps d'écoute bienveillante, chaque participant, enfant mais aussi parent ressort grandi. N'est-ce pas une magnifique preuve de confiance que nous offre l'enfant ? C'est alors l'occasion de lui exprimer notre gratitude pour ce moment de confiance partagé.



Ce sont ces moments d'écoute qui créent vraiment le lien entre nous et notre enfant. Pensons à les remercier !

*« Merci pour ta confiance. Merci pour ce temps partagé avec toi. »*



Photo credit : Cutipie company

*« Bien écouter, c'est presque répondre. »*

Marivaux

---

## La forme : les maladresses classiques du départ

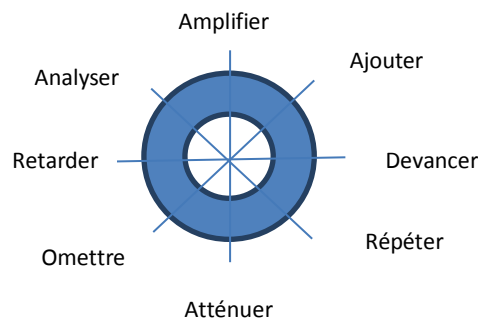
Lorsque nous débutons en écoute active, les principales erreurs que nous faisons sont les suivantes. Le savoir et les conscientiser permet de les éviter ou les atténuer. Thomas Gordon en cite 8 :

La situation est la suivante : un adolescent dit : *« Je ne peux pas croire qui j'ai comme nouveau prof. J'en ai rarement vu d'aussi nul ! Quelles règles idiotes et ridicules ! »*

- **Amplifier** : Intensifier les sentiments exprimés. *« Tu détestes vraiment ton professeur. »*
- **Ajouter** : Généraliser ou élargir la portée de ce que l'enfant exprime. *« Tu as l'impression que c'est un professeur minable. »*
- **Devancer** : Anticiper les prochains sentiments et pensées de l'enfant. *« Et tu souhaites probablement qu'on congédie ce prof. »*
- **Répéter** : Répéter mot à mot la communication de l'enfant sans empathie de manière mécanique (sorte d'écho mais mal placé). *« Tu ne peux pas croire qui est ton nouveau professeur, tu trouves que tu en as rarement vu d'aussi nul et tu penses que ces règlements sont idiots. »*
- **Atténuer** : Réduire l'intensité des sentiments de l'enfant. *« Tu es un peu agacé par ton nouveau prof. »*
- **Omettre** : Réduire ou ignorer une partie importante du message exprimé par l'enfant. *« Tu es très choqué aujourd'hui. »*
- **Retarder** : Revenir en arrière ; ou ne pas suivre le déroulement de la communication de l'enfant. *« Oui, tu disais très tôt que ce n'était pas une de tes meilleures journées. »*

- **Analyser** : Interpréter les motifs sous-jacents ; « psychanalyser » l'enfant. *« Peut-être es-tu choqué parce que tu ressens tellement de pression à te préparer pour cet examen de fin de trimestre. »*

Cette illustration reprend les 8 erreurs les plus fréquentes. Notez que chacune d'elle a son opposé.



Ce qu'il faut savoir c'est que **l'écoute active n'a pas besoin d'être parfaite pour fonctionner. Elle s'affinera avec l'expérience.**

**« C'est en écoutant qu'on devient écoutant ». Donc jetez-vous à l'eau ! Vous ne risquez rien !**

L'écoute active permet de sortir d'une situation difficile de manière « efficace » pour le parent et de manière digne pour l'enfant. Parfois, il peut y avoir des moments d'écoute beaucoup plus profonds. J'ai parfois vu ma fille à l'âge de 8 ans en grande détresse. Le fait déclencheur est souvent un élément du quotidien vite oublié. Dans ces moments-là l'écoute n'est pas toujours facile parce qu'il n'est pas évident de voir souffrir son enfant et de ne pas « l'aider ». J'ai essayé de l'écouter du mieux que j'ai pu même si quelquefois, je n'ai pas pu m'empêcher de donner mon avis. J'ai failli arrêter l'écoute tellement j'étais mal à l'aise. J'ai malgré tout persisté. Elle a fini par trouver seule ses propres solutions et est passée à autre chose.

Ce sont toujours de grands moments. Ma fille a extériorisé sa détresse. Elle était méconnaissable, les yeux bouffis, gonflés. Elle a vécu sa souffrance et l'a exprimée avec des mots. Elle a trouvé ses propres solutions et les a mises en application. Elle ne serait peut-être pas arrivée à cheminer ainsi toute seule si je n'avais porté une oreille bienveillante et sans jugement.

Mon écoute n'était pas parfaite sur la forme. J'étais parfois à court de reformulation, de cohérence. Je ne savais pas trop comment réagir. Mais, je l'ai écouté avec mon cœur et j'avais les 3 qualités nécessaires à l'écoute : l'authenticité, l'empathie et l'acceptation. J'ai senti sa souffrance et je suis restée avec elle jusqu'à ce que je sente qu'elle n'avait plus besoin de moi.

Avec le recul, je suis satisfaite car je me dis **qu'il vaut mieux une écoute maladroite sur la forme que pas d'écoute du tout**. Le résultat est que Pénélope a cheminé et se sent manifestement mieux.

**Mon conseil : n'hésitez pas, ne doutez pas et mettez en application tout de suite !**

## Comment commencer ?

Si vous débutez dans la parentalité bienveillante et positive, **votre comportement va peut-être sembler bizarre au début** à votre enfant, à votre entourage. Mais **rassurez-vous, ils s’y adapteront très vite et vous en remercieront !** De plus, sans s’en rendre compte, **votre entourage adoptera petit à petit les mêmes comportements que vous.** Osons devenir le changement que nous souhaitons voir dans le monde !

L’écoute active est un outil ultra puissant. Si dans votre famille vous n’êtes pas accoutumés à l’expression des besoins et à l’écoute des ressentis de chacun, il va donc falloir **instaurer un climat de confiance** au sein du groupe. Pour cela, **rien ne vaut l’exemple.**

Nous allons tout d’abord prendre conscience de notre façon de communiquer (jugement, ordre, chantage, morale, conseil, avis...) puis adopter une manière différente.

Progressivement, **quand l’occasion se présente, nous allons saisir l’opportunité et commencer à parler de nos émotions :**

*« Quand tu as sorti tous les habits de ton armoire pour les mettre par terre je me suis sentie en colère, parce que j’avais passé beaucoup de temps à les ranger et que je n’ai pas l’intention de les ranger à nouveau. »*

Bien entendu, nous allons également **partager nos émotions positives.** Vous allez voir tout de suite l’effet bénéfique qu’elles suscitent :

*« Quand tu es venue ce matin me faire un bisou dans mon lit, j’étais remplie de joie, ma journée commençait super bien ! »*

Nous pouvons aussi **créer des jeux pour parler de nos émotions.** A la maison, nous avons une jolie boîte dans laquelle il y a des petits billets (très utiles pour détendre l’atmosphère avant de passer à table, super pour exprimer les émotions et fantastiques pour motiver l’enfant à la lecture quand il est en âge d’apprendre à lire). Ces billets nous aident à parler de nous :

- *Quel est le dernier moment où je me suis sentie fière de moi ?*
- *Quel est le moment où je me suis senti courageux ?*
- *Quelle est la qualité que je préfère en moi ?*
- *Quel moment de la journée que j’ai préféré ?*
- *Quand me suis-je sentie aimée ?*
- *... (A vous d’en créer si cet exemple vous inspire)*

A vous de jouer ! Dès que possible !

## Exemple d'écoute active inspirant

**Sans** l'écoute active :



Léa n'est plus mon amie.

Tu m'étonnes, tu entends comme tu lui parles (reproche).

Tant mieux, je ne l'aime pas. Elle est mal élevée (avis, compliment).

Qu'as-tu encore fait ? (interrogation, reproche).

Tu ferais mieux d'être copine avec Louison. Elle est plus gentille (conseil).

Avec l'écoute active



Léa n'est plus mon amie.

Tu veux qu'on en parle ?

Elle m'a traitée de "conne".

Mmm.

Parce que je voulais jouer aux Barbies et elle voulait regarder la télé.

Tu voulais jouer aux Barbies tandis qu'elle voulait regarder la télé.

C'est nul la télé . Les Barbies on peut jouer ensemble.

Si j'ai bien compris tu es déçue parce que tu voulais jouer aux Barbies pour jouer avec Léa.

Elle m'a traitée de "conne" parce qu'elle dit qu'à chaque fois c'est moi qui décide.

(Silence)

A l'école, c'est toujours moi la chef.

Mmm

Elle a peut-être envie de décider elle-aussi. Elle n'a qu'à le dire si c'est ça.

Tu penses qu'elle a peut-être envie de décider et ça t'énerve qu'elle ne te le dise pas.

Oui, j'aimerais qu'on joue ensemble, pas qu'on regarde la télé.

Pour toi c'est important de jouer avec elle et c'est plus important que de décider du jeu ?

Je sais ! La prochaine fois, je lui proposerai de décider d'un jeu, mais un jeu qu'on puisse faire ensemble ! Merci Maman !

Merci pour cet échange.



## Poème de Jacques Salomé

Voici un poème de Jacques Salomé qui illustre bien le propos et les enjeux de l'écoute.

### *Quand je te demande de m'écouter*

---

*Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.*

*Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou devrais pas ressentir, je me sens agressé.*

*Quand je te demande de m'écouter et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître, je me sens encore plus en perdition.*

*Quand je te demande ton écoute, je te demande d'être là, au présent, dans cet instant si fragile où je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique. J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile comme au plus léger.*

*Oui simplement m'écouter... sans excusation ou accusation, sans dépossession de ma parole.*

*Écoute, écoute-moi. Tout ce que je te demande c'est de m'écouter. Au plus proche de moi. Simplement accueillir ce que je tente de te dire, ce que j'essaie de me dire. Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'ai pas peur de mes tâtonnements ou de mes imprécations. Mes contradictions comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont importantes pour moi.*

*Par ton écoute je tente de dire ma différence, j'essaie de me faire entendre surtout de moi-même. J'accède ainsi à une parole propre, celle dont j'ai longtemps été dépossédé.*

*Oh non je n'ai pas besoin de conseils. Je peux agir par moi-même et aussi me tromper. Je ne suis pas impuissant, parfois démunie, découragé, hésitant, pas toujours impotent.*

*Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peux être renforcer ma dépendance.*

*Quand je me sens écouté, je peux enfin m'entendre.*

*Quand je me sens écouté, je peux rentrer en reliance. Établir des ponts, des passerelles incertaines entre mon histoire et mes histoires. Relier des événements, des situations, des rencontres ou des émotions pour en faire la trame de mes interrogations. Pour tisser ainsi l'écoute de ma vie.*

*Oui ton écoute est passionnante. S'il te plaît écoute et entends-moi.*

*Et si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant que je puisse terminer et je t'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis senti entendu.*

---

## **Faites circuler le message !**

Tout d'abord, merci d'avoir lu ce guide. J'espère qu'il va contribuer à bâtir une relation forte et durable entre votre enfant et vous. Profitez au maximum de tous ces moments de partage que vous offre votre enfant.

J'ai le souhait que le maximum de parents découvre cet outil et l'utilise. Si ce guide vous a plu, n'hésitez pas à le diffuser auprès de vos amis, parents, grands-parents, collègues...

Merci !



Alexandra Cadillac