

Teste – communication au sein de la famille

Communiquez-vous avec vos enfants ?

partager, échanger, informer, écouter, entendre : la communication est petit peu tout cela à la fois mais encore autre chose... Pas simple à finir. Et quand il s'agit de la communication entre parents et enfants, toutes les variantes sont possibles... Connaissez-vous votre mode de communication privilégié ? Comment votre enfant le reçoit-il ?

LES QUESTIONS

1- Vous revenez du supermarché, les bras chargés de paquets. Vous mandez à votre enfant un petit coup de main. Que lui dites-vous spontanément ?

- I. « Tiens, prend ça »
- II. « Sois gentil, mets ce sac à la cuisine. »
- III. « tu veux bien m'aider à décharger le coffre ? »
- IV. il Ça t'embêterait de me porter ce sac... »

2- Malgré ses efforts, votre enfant ne parvient pas à trouver la lotion à son problème de maths. Vous auriez plutôt tendance :

- I. à lui expliquer à votre façon, quitte à lui donner les réponses s'il ne trouve pas.
- II. à l'amener vers un autre mode de raisonnement, le sien n'apportant pas la solution adéquate.
- III. à lui demander de vous expliquer son raisonnement et le laisser trouver la solution tout seul, peu importe le temps et l'énergie dépensés.
- IV. à lui demander ce qui lui arrive et à l'encourager pour qu'il trouve la solution.

3- Malgré vos consignes, votre ado rentre avec 2 heures de retard la samedi soir. Et, bien sûr, son portable ne répond pas. Vous l'accueillez au son de :

- I. Votre colère : « Finies les sorties, on ne peut pas te faire confiance ! »
- II. Votre demande d'explications : « Tu as vu l'heure qu'il est ! Que s'est-il passé ? »
- III. Votre inquiétude : « Où étais-tu passé(e) ? Je me suis fait un sang d'encre... »
- IV. Vos reproches : « J'ai essayé de t'appeler, tu aurais pu me prévenir quand même ! »

4. Votre enfant s'escrime à vous convaincre de la haute nécessité d'avoir le dernier gadget à la mode (MP3, console, portable...) alors que vous ne partagez pas forcément cet avis. Quelle est vo attitude ?

- I. Vous l'écoutez attentivement mais ne vous laissez pas influencer.
- II. Vous êtes impressionné(e) par sa force de conviction.
- III. Vous lui faites votre couplet habituel sur la société de consommation et la surenchère de nouveautés.
- IV. Vous lui dites que vous n'êtes pas d'accord, qu'il (elle) le sait très bien et qu'il est temps de passer à autre chose.

5. Vous lui aviez pourtant interdit, mais votre enfant l'a fait... Votre réaction à froid

- I. Vous lui rappelez que vous lui aviez interdit et qu'il (elle) a transgressé
- II. Vous lui demandez ce qui lui est passé par la tête.
- III. Vous lui rappelez la règle, mais cherchez à comprendre avec lui (elle) (t' lut s'est passé.
- IV. Ce qui est fait est fait, mais vous n'êtes pas d'accord et vous lui dites.

6. Malgré vos interdictions et votre vigilance, votre petit bout de chou a descendu tes escaliers tout seul (et avec succès 1). Quels sont vos premiers mots ?

- I. « je t'avais dit de ne pas descendre seul(e), je ne suis pas content(e). »
- II. « Je ne voulais pas que tu descendes ces escaliers, mais puisque tu as w l faire comme un(e) grand(e), je te félicite. »
- III. « C'est dangereux ce que tu as fait là, ne recommence pas l »
- IV. Vous le saisissez à bras-le-corps, trop soulagé(e) qu'il ne lui soit rien arrivé.

7. Quand vous vous disputez avec votre enfant, qu'est-ce qui voue met le plus hors de vous ?

- I. Qu'il (elle) se ferme.
- II. Qu'il (elle) n'écoute pas vos conseils.
- III. Qu'il (elle) pense mieux savoir que vous.
- IV. Qu'il (elle) s'énerve.

8. La relation est tendue ces derniers temps avec votre enfant à la suite d'une dispute mal digérée. Il vous fait la tête. Et vous, de votre côté ? •

- I. Vous attendez que ça lui passe, ça ne vous gêne pas l On ne peut pas Wu/ faire plaisir à ses enfants.
- II. Vous revenez vers lui et entamez le dialogue, tout en restant ferme sur vos positions.
- III. Vous ne supportez pas ce genre de situation, cela vous rend malade.
- IV. Vous décidez d'en reparler avec lui et négociez une position intermédiaire.

9. Parmi ces phrases, laquelle avez-vous le plus souvent dite votre enfant ou seriez-vous le plus susceptible de dire :

- I. « Fais pour le mieux ! »
- II. « Fais ce que tu dois ! »
- III. « Fais ce que tu veux ! »
- IV. « Fais ce qu'il faut 1»

10. Vous êtes une mère ou un père :

- I. Poule : avec les enfants sous votre aile.
- II. canard : vous devant, et les petits derrière.

- III. aigle : protecteur(trice) et à l'affût des dangers.
- IV. rouge-gorge : encourageant les oisillons hors du nid.

11. Vous trouvez que votre ado a de mauvaises fréquentations. quelle position adoptez-vous ?

- I. Face à son refus d'entendre vos mises en garde, vous optez pour ta sécurité et finissez par limiter les sorties lorsque vous ne savez pas qui il (elle) va rejoindre.
- II. Vous le (la) laissez faire ses propres expériences, vous ne pouvez pas toujours être derrière son dos.
- III. Vous cherchez à comprendre avec lui (elle) pourquoi il (elle) apprécie leur fréquentation tout en lui rappelant que vous attendez de lui (d'elle) qu'il (elle) ait un comportement responsable.
- IV. Vous proposez de rencontrer ses amis afin de pouvoir donner votre avis et votre 'vil en toute connaissance de cause.

**12. Quelle définition de la confiance votre enfant a-t-il déjà entendue dans votre bouche ?
La confiance**

- I. Ça se mérite !
- II. Ça peut se perdre !
- III. C'est pour la vie !
- IV. ce n'est pas un dû !

13. Invité à l'anniversaire de son (sa) meilleur(e) ami(e), votre enfant rentre très déçu par sa réaction devant son cadeau « fait main ». Comment le consolez-vous ?

- I. vous le rassurez : « Ne sois pas triste ! Ce n'est pas grave ! »
- II. vous lui confiez une expérience de déception personnelle : « Tu vois, ça arrive à tout le monde. »
- III. Vous l'interrogez sur ce qui s'est passé et sur ce qu'il a ressenti précisément.
- IV. Vous vous mettez à sa place et partagez son désarroi momentané : « Il était beau ton cadeau, je t'assure. »

14. C'est la troisième fois que vous demandez à votre enfant de ranger les jouets éparpillés dans sa chambre avant d'aile, se coucher, Il (elle) n'a pas l'air décidé(e), trop absorbé(e) jeu. La moutarde vous monte au nez... Que dites-vous ?

- I. « Si je le répète encore une fois, tu es puni(e).»
- II. « C'est l'heure de se coucher, encore cinq minutes et c'est fini, tu range. »
- III. « j'aimerais que tu fasses ce que je te demande : tu ranges maintenant
- IV. « Vous commencez à ranger avec lui (elle) pour qu'il (elle) s'y mette.

15. Avec vos enfants, vous diriez que vous pouvez :

- I. Parler de tout.
- II. Parler.
- III. Leur parler de tout.
- IV. Tout entendre.

16. Pour vous, « communiquer » rime avec :

- I. Échanger.
- II. Conseiller.
- III. Écouter.
- IV. Parler.

17. Parmi les choix proposés, quel est le pire ennemi de la communication en famille ?

- I. Les sujets tabous.
- II. Les secrets, les non-dits.
- III. Le mensonge.
- IV. La distance.

18. Vous venez de le (la) réprimander, et votre enfant est très en colère. Rapidement, il (elle) crie et pleure bruyamment. Comment réagissez-vous ?

- I. Énervé(e), vous lui ordonnez d'arrêter immédiatement.
- II. Apitoyé(e), vous le calmez en le prenant dans vos bras.
- III. Agacé(e), vous l'envoyez se calmer dans sa chambre.
- IV. Irrité(e), vous lui intimez de se calmer, sinon il (elle) sera privé(e) de quelque chose.

19. Après de nombreuses discussions avec votre conjoint et vos enfants sur un projet de vacances, vous n'êtes toujours pas parvenu à trouver un terrain d'entente. Le temps presse, une décision doit être prise. Laquelle seriez-vous le plus susceptible de prendre :

- I. Changer complètement votre fusil d'épaule et abandonner le projet faute d'accord collectif.
- II. Prendre une décision qui ne fasse pas l'unanimité, quitte à en reparler par la suite.
- III. opter pour le choix qui vous semble le plus judicieux, tant pis pour les critiques. Parfois, on ne peut satisfaire tout le monde.
- IV. Voter la décision à la majorité démocratique.

20. On peut tout dire aux enfants. » Qu'en pensez-vous ?

- I. C'est une idée moderne qui rompt avec le temps où les enfants n'avaient pas le droit de parole et étaient tenus à l'écart des conversations familiales.
- II. C'est une idée dangereuse : il est préférable de cacher certains aspects de la vie privée qui ne regardent pas les enfants.

- III. C'est une idée intéressante, mais à nuancer : tout dire ne signifie pas parler de tout et à tout âge
- IV. C'est une idée irresponsable : les enfants ne peuvent et ne doivent pas tout comprendre, surtout s'ils sont très jeunes.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chacune des questions ci-dessus, entourez votre réponse et faites votre de A, B, C et D puis découvrez votre profil.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| I | D | D | D | B | D | C | A | D | B | A | D | D | D | D | C | B | B | D | A | A |
| II | C | C | B | C | C | B | C | B | D | C | A | C | C | B | B | D | D | A | C | C |
| III | B | B | A | A | B | D | D | A | A | D | B | A | B | C | D | A | C | B | D | B |
| IV | A | A | C | D | A | A | B | C | C | B | C | B | A | A | A | C | A | C | B | D |

VOTRE PROFIL

MAJORITÉ DE A

Le communicant militaire

Ou c'est complètement assumé ou vous ne l'avez pas remarqué, mais votre style de communication résonne comme « Garde-à-vous ! ». Direct, en volontiers autoritaire, le ton est donné : à des formules pompeuses et midi vous préférez les tournures courtes et incisives, les « il faut » et les « lu il maintenant » qui coupent court aux verbiages inutiles. Votre mode d'intervention privilégié est le conseil directif, voire l'ordre. A vos yeux, la communication vise avant tout à transmettre un message. Une consigne implicite de votre cours pourrait être : « applique ma solution, ma vision, mon avis » (en résumé « fais comme je dis et quand je te dis »), persuadé(e) que vous êtes d'avoir souvent (toujours ?) raison.

Fort(e) de votre savoir et de votre autorité, vous assumez pleinement le rôle de l'adulte qui met à profit ses années d'expérience pour guider sa jeune progéniture en formation. Avis, conseils, injonctions, tel est votre mode de transmission, essentiellement unilatéral. Très peu pour vous les parents gâgés qui se laissent dicter leur conduite par leurs petits.

Les effets de votre communication : Si la finalité de votre discours parental est de vous imposer et de vous faire obéir — ce qui ne manque pas d'arriver, évidemment —, les effets de votre communication ne sont pas tous placés sous le signe de l'efficacité. Entendons-nous : la transmission du message est efficace dans la mesure où votre enfant, surtout s'il est petit, a compris que ça pourrait chauffer pour son matricule s'il n'obtempère pas. Ça peut être déjà plus difficile avec un adolescent, possiblement en phase de rébellion contre l'autorité (dont la vôtre). En revanche, au niveau de la qualité de l'écoute et de la prise en compte des émotions de votre enfant, il faudra faire mieux pour décrocher les honneurs.

Peut-être trop soucieux(se) d'inculquer à votre enfant le respect, le sens du devoir, les convenances et « la bonne façon de faire », vous ne prenez pas le temps de l'interroger, de lui demander son avis et ce qu'il ressent. De même vous est-il peut-être difficile d'entendre ce qu'il a vraiment à vous dire (surtout si cela s'éloigne de vos valeurs ou si cela vous est pénible, comme sa colère, par exemple, ou son désaccord). Peut-être même avez-vous banni certains thèmes ou certains sujets de vos échanges, par principe ou par confort.

Vos points de développement : Efficace en temps de crise ou de guerre où un fort leadership est nécessaire pour mener les troupes d'une main de fer, une

Communication (trop ?) essentiellement directive peut étouffer les échanges relationnels en vidant la communication de sa dimension de partage. Votre forte conviction en la vérité et l'universalité de votre vision risque d'éteindre la personnalité de votre enfant en gommant sa créativité et son originalité. À terme, et dans les cas extrêmes, une communication trop tournée vers vos directions et pas assez vers votre enfant peut entraver son autonomie de pensée et d'être : ou il n'osera jamais véritablement donner son avis ou se faire entendre, ou alors il le fera par la force, arbitrairement, ce qui n'est pas toujours la meilleure façon de convaincre. Un conseil : troquez l'impératif pour la question, et le « Je pense... » par « Et toi, qu'en penses-tu ? ». Vous verrez, il a beaucoup de choses à vous apprendre et, vous, beaucoup d'occasions de pouvoir être fier (fière) de lui (et de pouvoir le lui dire)!

MAJORITÉ DE B

Le communicant gourou Volontiers séducteur et empathique, votre style de communication excelle dans la persuasion. Sensible émotionnellement aux autres et aux situations, vous possédez les clés du royaume de la communication : réceptivité émotionnelle, arguments de bon sens, beaux sentiments, thèmes grandioses... Fort(e) de votre art, fruit de dispositions naturelles et/ou de techniques acquises, vous savez convaincre les autres du bien-fondé de vos propos et conseils avisés. Pour vous, la communication est source de plaisir, de pouvoir et d'influence : en effet, si vous aimez le contact humain et l'échange, communiquer est aussi un moyen d'exposer votre avis et d'amener les autres à le partager, voire à croire que l'idée vient d'eux. Avec vos enfants, vous savez y faire, les persuadant avec intelligence de suivre vos directions au nom du présupposé implicite suivant : « J'ai la solution à ton problème, et c'est pour ton bien que je te dis cela. » En effet, vous ne détestez pas vous poser comme modèle et inspirer les autres comme un mentor, voire un sauveur. Vous avez sûrement très envie qu'on vous aime.

Si votre regard sur votre enfant dans la communication peut tenir compte de sa singularité, il est coloré aussi (peut-être même aveuglé parfois) par un certain sentiment de supériorité qui tend à réduire la relation à un rapport unilatéral, tant vous êtes séduit(e), à votre insu ou non, par les potentialités de votre pouvoir.

Ce moteur efficace pour prendre l'ascendant et dominer — votre puissant désir d'influence — peut, hélas ! vous amener à voir en autrui, vos enfants y compris, un disciple docile et déjà convaincu ou, à l'extrême, un objet brut en attente

de vos talents de transformation. Ou comment l'effet Pygmalion se mue en une créativité aliénante. Les effets de votre communication : La finalité de votre discours parental étant principalement de persuader, l'efficacité de votre communication est redoutable. Votre qualité d'écoute peut être fine et perspicace, la prise en compte des ressentis de vos enfants très pertinente aussi, mais tout cela semble s'inscrire parfois davantage dans une logique technique d'efficacité plutôt que de partage réel ou d'échange. Si vous avez le profil d'un commercial hors pair dans le domaine privé, vous devez repenser l'offre et la demande ! Si vous désirez avant tout vous faire plaisir, c'est bien, continuez ! Si la demande de votre enfant vous importe vraiment, alors apprenez à vous mettre en retrait et à lui demander ce qu'il pense et comment il voit les choses de son point de vue... en vous gardant bien d'orienter sa réponse par des suggestions ou en évoquant vos propres impressions. Cela pourrait à terme éteindre son désir d'exposer ce qu'il pense et ce qu'il est, voire lui donner l'impression tenace et terrible qu'il n'est pas intéressant tel qu'il est. À côté du gourou, l'adepte fait pâle figure... Vos points de développement : Vous avez vraisemblablement un talent pour les émotions. Sachez l'utiliser pour encourager votre enfant à parler et reconnaître ses émotions, notamment dans leur aspect négatif (plus difficilement acceptable pour lui puisqu'il ne veut pas vous décevoir). À vous aussi de faciliter ou simplement d'accepter le « crépuscule des idoles » : en effet, vous lui rendrez véritablement service en encourageant son esprit critique, y compris à votre égard. Vous voulez lui offrir un modèle fort, aidez-le à être libre. Libre de penser, de faire et d'être différent de vous.

MAJORITÉ DE C

Le communicant psy

Avec compréhension, empathie et attention aux autres, vous vous adaptez au mieux à votre interlocuteur et à sa sensibilité. Convaincu(e) des qualités d'une écoute authentique et bienveillante, vous offrez à l'autre l'impression qu'il est compris grâce à la reformulation et l'écoute sincère des ressentis. Les conseils, directifs si nécessaire, viennent dans un second temps. Pour vous, communiquer c'est avant tout participer, échanger, curieux(se) que vous êtes de connaître l'autre dans sa différence. Aussi, si votre discours pourrait avoir comme présumé « Je peux t'aider à trouver une solution », la consigne associée entend que « C'est toi qui fais ».

Même si ta communication en famille peut malmener ce principe, il vous importe vraiment de ne pas désirer (trop) pour l'autre et d'encourager au contraire l'expression de sa personnalité. Profondément intéressé(e) par les relations humaines et par la complexité du langage, vous portez sur votre enfant un regard respectueux et bienveillant. Il est le

partenaire à part entière d'un échange véritablement mutuel. En effet, vous aimez l'idée que bien qu'adulte et parent vous avez des choses à apprendre à la fois sur lui et sur vous : dans la communication, vous pouvez vous effacer pour laisser de la place à votre enfant sans vous sentir destitué(e) dans votre mission éducative ou votre rôle d'autorité.

Les effets de votre communication : Votre communication est efficace, notamment lorsque votre réceptivité réfléchie s'associe au plaisir de la rencontre... Alliance pas toujours garantie, surtout en temps de crise. Votre enfant se sent en confiance dans la relation, et vos échanges peuvent être très riches et... mouvementés. Il faut dire que de nombreuses conditions sont réunies pour instaurer un climat de confiance et de tolérance : une écoute attentive et adaptée à l'enfant et ses besoins, mais aussi une prise en compte précieuse de ses ressentis émotionnels, bénéfiques pour les échanges mais aussi pour sa construction émotionnelle. Bien sûr, vous n'êtes pas toujours dans une neutralité absolue (vous n'avez pas à être le psy de vos enfants, de toute façon), vous avez même certaines limites (on peut vous en faire le reproche) mais, globalement, la parole circule librement sans trop de préjugés et de tabous. Vous ne craignez pas le débat, ni le conflit (sous certaines conditions) et encouragez même l'esprit critique, la finalité de la communication étant pour vous de comprendre et de faire réfléchir. Vous pouvez parler de nombreux sujets avec vos enfants, pour ne pas dire de tout, peut-être trop dans certains cas... Probablement qu'il vous importait vraiment que vos enfants puissent se confier au sein de leur famille (peut-être n'était-ce pas votre cas, enfant ?). Ainsi l'impact de votre communication sur votre enfant et son autonomie est très positif : confiant et conscient de lui-même, il sait s'adapter aux échanges relationnels dans et hors du cercle familial.

Vos points de développement : Si votre volonté de ne pas imposer votre désir est respectueuse de votre enfant, elle est parfois à proscrire ! En effet, dans la relation vous êtes l'adulte et lui, l'enfant. Veillez à ne pas verser vers l'égalité : même si vous ne voulez pas faire autorité à tout prix, vous êtes l'autorité. Votre enfant, même grand, ne possède pas toutes les clés et aura besoin de votre aide pour trouver des réponses à certaines questions qu'il se pose ou pour faire face à certains problèmes. Le conseiller et lui imposer parfois vos décisions seront utiles. Tout comme lui confier vos ressentis ou des expériences personnelles — même douloureuses — l'aideront, à n'en pas douter Vous lui montrerez que vous êtes faillible et imparfait(e), donc humain(e) comme lui.

IMAJORITÉ DE D

Le communicant baba-cool

Avenant(e), compréhensif(ve), mais aussi détaché(e) dans votre communication, vous êtes tourné(e) vers la tolérance de l'autre et ses ressentis. Privilégiant l'écoute, la réceptivité et le non-jugement, vos interventions directes sous forme d'ordre ou même de conseil sont rares,

ou, à l'inverse, explosives parfois. En revanche, vous n'êtes pas forcément avare de récits sur votre vécu ou vos ressentis.

Pour vous, communiquer, c'est avant tout entrer en relation. Et vous aimez cela, les relations humaines, les autres, la complicité... Ou alors il se peut que vous optiez pour une distance respectueuse de chacun — et en premier lieu de votre personne —, comme une sorte de mise à l'abri. Votre présumé de communication pourrait se résumer ainsi : « Tout est relatif. Il est difficile de dire, de savoir... pour les autres (et déjà pour soi même). » Aussi la consigne implicite qui y est attachée défend-elle le « Fais comme tu le veux, comme tu le sens, fais ce que tu veux ». Votre regard sur votre enfant est accueillant et bienveillant et/ou possiblement indifférent, parfois, à certaines manifestations (pleurs, colère, plaintes) ou dans certains contextes. Peut-être est-ce en réaction à des parents trop autoritaires ou par conviction plus personnelle, mais vous préférez au costume du parent interdicteur celui du parent-copain. Ou parfois vous êtes plus en retrait car vous ne savez pas trop comment communiquer certaines idées ou émotions (qui peuvent vous déborder parfois). Alors, vous préférez vous taire plutôt que vous emporter ou développer une autre forme de langage plus corporel (regards, câlins...). Ou vous êtes très proche de votre enfant ou vous êtes distant(e), quelles qu'en soient les raisons (timidité, peur, contrariété...). Les effets de votre communication : Malgré une bonne écoute des mots ou des émotions de votre enfant, la finalité de votre discours parental étant essentiellement de « permettre et laisser libre », il est fort probable que les effets soient différents de vos intentions de départ, sûrement louables même si elles sont parfois inspirées de votre vision désabusée du monde. Trop en recherche de communion émotionnelle, il est possible que vous privilégiiez les moments de rire et de pleurs partagés plutôt que les messages émis individuellement, et par là vous oublieriez d'entendre votre enfant dans sa différence. Trop soucieux(se) de ne pas trop interdire, y compris les sujets interdits aux moins de seize ans, vous pourriez laisser une certaine impudeur créer une distance avec votre enfant et perturber la confiance si essentielle à votre vision de la communication. Au final, il vous est peut-être difficile de trouver une juste distance entre trop de proximité et un éloignement trop marqué...

Vos points de développement :

Autant une communication laconique peut avoir des bienfaits à petites ou moyennes doses (« On n'est pas obligé de parler tout le temps ni de tout se dire »), autant une proximité à haute dose peut entraver la communication avec votre enfant, les messages étant trop parasités par vos propres ressentis et injonctions. Face à cette confusion, veillez à faire le tri entre ce qui émane de vous et ce qui concerne véritablement votre enfant dans les situations de communication. Votre enfant est toujours différent de vous, même si vous êtes très proches. Vous pouvez être dans la proximité sans être dans la fusion, dans le partage et la connivence sans être dans la transparence : il importe que chacun d'entre vous cultive un espace à penser personnel. Ainsi les secrets ne sont pas le signe d'une absence de confiance ou d'un rejet, mais d'une liberté précieuse : pour chacun, celle de pouvoir être soi-même en

compagnie des autres. Tendez l'oreille (en taisant votre voix intérieure pendant un temps), demandez à votre enfant ce qu'il ressent, comment il voit les choses ! N'hésitez pas non plus à exprimer vos désaccords et vos divergences de point de vue, ils enrichiront votre communication dans le respect de la différence. Par désir d'éviter le conflit, ne craignez pas non plus de poser certaines limites ni de rappeler les règles en cas de transgression. C'est ainsi que communiquer signifie protéger.

