

Le Y des femmes de Montréal présente

Quelques clés pour mieux communiquer
avec son enfant*

Comment engager le dialogue avec son enfant? Quels outils peuvent vous aider à construire une relation de confiance et respectueuse? Ces quatre étapes, inspirées des méthodes dites de la discipline positive et de la communication non-violente sont là pour vous guider dans la manière de mener vos discussions avec votre enfant et de régler vos désaccords. Que ces derniers soient liés au phénomène de l'hypersexualisation ou à un tout autre sujet, l'objectif de ce mini-guide est de trouver des solutions dans lesquelles chacun y trouve son compte.

*Le genre féminin sera utilisé comme générique dans ce document.

1. Comprendre la société dans laquelle vos enfants grandissent

Au Québec, comme ailleurs dans le monde, les messages à caractère sexuel sont partout dans les médias (publicité, musique, magazine, etc.). Ensemble, ces messages forment une « culture sexualisée ».

La sexualisation est un processus qui favorise l'attribution d'un caractère sexuel à ce qui n'en aurait pas nécessairement.

Vos jeunes peuvent ainsi:

- ◆ Se questionner sur l'image qu'elles projettent ou/et qu'elles voudraient projeter;
- ◆ Penser que les images vues dans les médias représentent un idéal auquel il faut ressembler.

Les jeunes sont en recherche d'identité:

- ◆ Elles sont plus influençables par les images projetées quotidiennement par les médias.
- ◆ Elles ont besoin de se sentir aimées par leurs pairs, de faire partie d'un groupe.



J'aimerais bien être aussi belle et sexy que ces vedettes dans les vidéoclips! Maman tu peux m'acheter une robe comme elle?



Tu sais les jeunes femmes que tu vois dans les vidéoclips ou les magazines ne représentent pas toujours la réalité. C'est un idéal qui n'existe pas...

2. Être à l'écoute de votre enfant

La communication efficace et positive comme bonne alternative, c'est...

- Être à l'écoute
- Essayer de comprendre le besoin sous-jacent de votre enfant
- Éviter de porter un jugement sur ses demandes.

Lorsque les enfants ne vont pas dans la bonne direction, la tendance peut être à la punition. En revanche, pour faire plaisir à son enfant, il est aussi possible de lui permettre trop de choses. En lui donnant trop de libertés, l'enfant se retrouve face à une multitude d'options où il peut être difficile pour elle de faire un choix sain et éclairé.

En utilisant la punition ou la permission automatique, votre enfant risque de :

- ◆ Ne pas se sentir écouté, ne pas réfléchir sur soi et ne pas développer son esprit critique ;
- ◆ Développer certains sentiments de vengeance, de rébellion, de frustration, d'incompréhension.



Je suis curieuse de savoir pourquoi tu veux être sexy comme les vedettes que tu vois à la télévision? Je veux que tu te sentes bien ta peau. Moi, je te trouve très belle, même si c'est plus difficile à me croire parce que je suis ta mère. Penses-tu qu'il faut être sexy pour plaire?

J'ai envie de me sentir belle avec mes vêtements. Puis les autres filles s'habillent comme ça. Sinon je vais avoir l'air d'une coincée. Puis il y a des filles qui ont des petits copains à l'école et pas moi.

Quelques clés pour l'appliquer

Créez un climat de sécurité et de confiance.

Soyez à l'écoute des mots utilisés par votre enfant.

Définissez certains termes avec votre jeune comme par exemple :
le respect, le fait d'être sexy, la beauté, l'amour, etc.

Soyez attentifs aux qualificatifs employés par votre enfant lorsqu'elle parle d'elle-même :
sont-ils valorisants, positifs, sains, stimulants, etc ?

Donnez l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse exprimer ses idées et sentiments.

Posez des questions plutôt que donner des interprétations.

Reformulez ce que votre jeune vous confie afin de bien comprendre ce qu'elle vous dit.

Reconnaissez vos propres peurs, préoccupations et soyez honnêtes.

3. Trouver un terrain d'entente

- ◆ Invitez votre enfant à trouver une solution qui apporte satisfaction à chacun. Ainsi, vous établissez une relation d'égalité et de respect mutuel, essentielle pour travailler ensemble à la recherche d'une solution.
- ◆ Encouragez-la et donnez-lui confiance en sa capacité de trouver des solutions satisfaisantes et à résoudre vos désaccords.
- ◆ Aidez-la en lui suggérant des idées tout en lui laissant le temps d'y réfléchir si cela lui convient.
- ◆ N'hésitez pas à faire appel à une personne extérieure et neutre quant au sujet qui vous divise. Cette dernière peut vous aider à reconsidérer le problème et faire émerger des solutions créatives.

Rappelez-vous que si vous êtes tenté d'imposer votre solution sans que votre enfant y soit associé, cela pourrait nuire à votre travail de collaboration préalablement construit. L'estime de votre enfant n'en sera que renforcée ainsi que sa confiance envers vous puisque vous aurez su faire preuve d'écoute et de bienveillance à son égard.



Je ne suis pas d'accord pour t'acheter cette robe mais je comprends ton envie et j'aimerais te faire plaisir...


Comment pourrait-on faire? As-tu des idées? On peut voir cela ensemble...

4. Faire de la reconnaissance et de la coopération un rituel


Pour une communication réussie, appliquez la règle des 3 « R »

- ▣ **Reconnaître (ou accepter un fait) : je vois que tu as ce désir, du chagrin.**
- ▣ **Réconcilier (ou être empathique) : je comprends ton point de vue, ton ressenti, ton envie, ton chagrin.**
- ▣ **Résoudre (ou agir ensemble): voyons ensemble pour trouver une solution.**

- ◆ Soyez reconnaissant que votre enfant partage avec vous, en confiance, ses craintes, ses pensées, ses ressentis, ses envies, etc.
- ◆ Valorisez ses qualités et ses forces, insistez sur les points positifs liés à vos échanges et cherchez toujours des occasions de la féliciter de son bon comportement.
- ◆ Prenez le temps de discuter de temps en temps ensemble: parce que vous avez déjà fait face à une situation délicate avec elle ou pour prévenir certains de ses questionnements.



Je suis vraiment contente qu'on ait pu discuter de cela ensemble. J'aime échanger avec toi, je te trouve très mature.



N'hésite pas à me dire les choses, on règle mieux les problèmes ensemble!

Super, merci!

Ressources

Y des femmes de Montréal

[Capsules vidéo](#) sur l'hypersexualisation

[Documentaires](#) supplémentaires

[Guide d'accompagnement](#) pour les parents de filles préadolescentes

Site web du [Y des femmes de Montréal](#)

Web

[Association discipline positive France](#)

[Groupe Conscientia](#)

Présentation de la [méthode de la discipline positive](#)

Site francophone de la [communication non violente](#)

Bibliographie

Jane NELSEN adaptation Béatrice SABATÉ, « La Discipline positive », édition du Toucan, 2012, 400 pages.

Marshall B. ROSENBERG, Farrah BAUT-CARLIER, « Élever nos enfants avec bienveillance : l'approche de la communication non-violente », édition St-Julien-en-Genevois ; Genève : Jouvence, collectivité Les clés de la CNV, 2007, 93 pages.

Marshall B. ROSENBERG, « Nonviolent Communication: A Language of Life », PuddleDancer Press, 2003, 240 pages.