

CHAPITRE 7

Moments d'échange et de partage

Tandis que les enfants et adolescents sont absorbés par la construction de leur identité et des liens avec leurs semblables, les adultes sont souvent débordés par leurs obligations professionnelles et familiales. De fait, la qualité des relations au sein de la famille passe souvent au second plan, en dépit de la bonne volonté des uns et des autres. Or, la communication est indispensable à un développement familial harmonieux. Les perceptions et compréhensions de la communication sont d'ailleurs différentes selon le point de vue de l'enfant, de l'adolescent ou du parent.

Du côté des enfants

Aujourd'hui, les enfants ont conscience que non seulement la communication est importante, mais aussi qu'elle peut s'apprendre, et qu'ils peuvent être partie prenante de cet apprentissage. Ils savent aussi souvent que leurs parents, dans leur propre enfance, n'ont pas appris à parler d'eux-mêmes : certains n'avaient pas le droit de prendre la parole pendant les repas ou de dire ce qu'ils ressentaient. Certains enfants affirment ne pas s'exprimer afin de ne pas froisser leurs parents. Notamment dans les cas de divorce où les enfants, partagés entre l'amour du père et de la mère, ne veulent attrister ni l'un ni l'autre.

De nos jours, les enfants sont détenteurs d'un certain savoir, notamment en terme de communication, car ils ont accès à la télévision, aux ordinateurs et à des connaissances multiples et variées. Le risque est que ces connaissances restent dispersées, inappropriées, chaotiques, sans priorité évidente ni lien entre elles et la vraie vie, si les adultes ne les aident pas à intégrer ces savoirs au quotidien.

Du côté des adolescents

Les parents peuvent parfois être surpris que leur enfant de 10 ans, aussi bavard soit-il, se transforme en deux ou trois ans en un adolescent peu loquace. En fait, en tout début d'adolescence notamment, nous avons souvent besoin d'intimité. Pendant quelques années, l'adolescent peut se sentir inquiet, en manque de confiance, perplexe face à la confusion de ses sentiments et parfois même honteux des changements qui se produisent dans son corps. Il n'est dès lors pas surprenant qu'il préfère se replier sur lui-même. Par la suite, l'adolescent prend conscience du fait que ses capacités, en lesquelles il avait jusqu'alors confiance, ne sont pas tout à fait abouties. Il constate que les adultes, eux, semblent manier le verbe à la perfection... Ce qui n'est pas son cas. Pour lui, l'adulte va toujours trouver le bon mot, chose qu'il ne se sentira pas capable de faire. Son mutisme est dû à un manque de confiance quant au fait de pouvoir s'exprimer « de la bonne façon ».

En même temps, à une période si cruciale de la construction de sa personnalité, l'adolescent a besoin de se différencier pour exister, parfois d'inverser le rapport de force qu'il a connu pendant sa petite enfance (les enfants subissent à cet âge l'influence parentale) et d'embrasser des valeurs autres que celles inculquées par ses parents, valeurs qu'il pourra d'ailleurs adopter plus tard, à condition d'en faire lui-même l'expérience.

Du côté des parents

Il est courant désormais que les parents tentent à tout prix de comprendre leur enfant. Ils veulent expliquer, trouver une raison logique ou une cause rationnelle à

ses comportements, à ses attitudes. Or, dans ces tentatives parfois excessives de compréhension sur le plan intellectuel – qui est une tentative de contrôle du devenir de leur enfant –, il existe un risque de « psychologisation » excessive des relations parents-enfants qui empêche de communiquer véritablement. Les comportements des enfants recouvrent des enjeux multiples qu'il faut considérer comme des moyens d'expression au même titre que le langage. Ces modes d'expression peuvent parfois être maladroits, irritants ou simplement incompréhensibles, mais de façon symbolique, l'enfant tente toujours d'exprimer qui il est, ce qu'il est.

Communiquer véritablement consiste à mettre des points de vue différents en commun et non d'avoir un point de vue commun... Et l'on s'aperçoit rapidement que la tendresse ou l'amour entre parents et enfants ne suffit pas à compenser les carences de communication.

Reconnaître que son enfant a un ressenti différent du sien, qu'il cherche à se différencier pour être lui, est souvent une étape douloureuse pour les parents. Et comme le dit justement Jacques Salomé, « certains parents mettent longtemps à découvrir ou à accepter que l'amour parental réellement donné a pour finalité de permettre justement à nos enfants de s'éloigner, de nous quitter... en gardant une relation qui ne soit ni aliénante ni douloureuse¹ ».

Ces « moments d'échange et de partage », proposés en fin de séance de relaxation, seront plus efficaces s'ils sont guidés par un adulte, surtout lors des premiers essais. Une fois le principe acquis par tous, on pourra soit les organiser de concert, soit en confier la direction à un enfant.

1. In Jacques Salomé, *La Communication enfants-adultes* (perso.orange.fr/jacques.nimier/salome).

1

Le jeu de la reconnaissance

(15 minutes ou plus)

Bienfaits

Cet exercice aide à penser de façon positive et à apprécier ce que l'on a et ce que l'on est. Il permet de renforcer les liens entre les différents membres de la famille et donc la confiance en soi et celle que l'on a dans les autres. Apprendre la gratitude envers la vie : tout un programme que cet exercice va vous aider à réaliser.

COMMENT FAIRE ?

- 1 Idéalement en fin de séance de relaxation, quand tout le monde est détendu, rassemblez tous les membres de la famille et asseyez-vous en cercle.
- 2 Expliquez, en étayant au besoin d'exemples, combien la vie peut parfois pousser au pessimisme, à la négativité, au doute, au cynisme et à l'oubli de l'autre. Montrez que le fait d'apprécier ce que l'on a et de s'en réjouir peut transformer ces sentiments négatifs en optimisme et donner une plus grande ouverture d'esprit, ainsi qu'une vraie confiance en soi et en la vie.
- 3 Invitez chaque membre de la famille à parler de ce qu'il aime ou apprécie dans sa vie. Il peut s'agir d'un sport, d'une personne célèbre, d'un événement, d'un plat, d'un ami, etc. Les autres peuvent l'aider à trouver des choses appréciées et à expliquer pourquoi.

Choisissez cinq éléments appréciés par une personne et écrivez-les sur un papier. Les plus jeunes pourront dessiner. Invitez chaque personne à afficher cette liste dans sa chambre afin de pouvoir se dire chaque jour qu'il y a de bonnes choses dans sa vie et remercier pour cela.

- 4 Une fois le processus d'« appréciation » et de reconnaissance intégré, le même raisonnement peut être adopté pour chaque membre de la famille : on désigne tour à tour quelqu'un qui se contentera d'observer, sans commenter. Les autres membres de la famille vont trouver et dire les qualités qu'ils voient et apprécient