

## Fiche 4: La résolution des problèmes en famille (2)

*L'écoute active, l'affirmation de soi, la négociation*

### L'affirmation de soi

Dans certaines circonstances, nous nous trouvons dans des situations où notre seuil de tolérance est affaibli, nous sommes fatigués, nous avons des soucis ou un besoin que nos enfants n'arrivent pas à percevoir. Si nous nous laissons faire, nous exploserons de façon démesurée aux yeux de nos enfants et nous glisserons facilement vers un conflit alimenté par de l'affectif. L'affirmation de soi serait la meilleure réponse dans ces situations.

Cette technique consiste à exprimer clairement à l'autre notre demande, en utilisant le pronom personnel « Je ». « Je suis très fatigué(e), j'aimerais bien que tu baisses le volume de la musique ». De cette façon, notre enfant ne s'estimera pas attaqué et sera plus apte à offrir sa collaboration pour nous aider.

### *Quelques conditions requises pour la réussite de cette technique:*

Nous adresser à l'enfant tout en étant dans la même pièce, ne pas communiquer en criant d'une salle à l'autre.

Nous assurer que l'enfant nous a donné son attention et qu'il nous regarde.

Commencer par le pronom personnel « Je » avant de dire à notre enfant ce que nous attendons de lui.

Utiliser un langage compréhensible par notre enfant : les consignes doivent être claires et accessibles.

Rester sur l'expression du besoin, ne pas user du chantage affectif en culpabilisant notre enfant et en nous transformant en victimes.

« Si tu continues à agir de la sorte, je tomberai malade, tu me briseras le cœur... »

Être concis et ne pas verser dans des propos moralisateurs ou dépréciatifs et ne pas retourner aux archives en les généralisant: « Quel enfant insensible tu es, tu ne vois même pas que je suis fatigué(e)... », « Tu es toujours aussi égoïste que ça ! Tu te souviens, la semaine dernière... »

*je n'arrive pas à me concentrer, j'aimerais que tu baisses le volume de la radio.*

