

## Fiche 5: La résolution des problèmes en famille (3)

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

### La négociation

Lorsque nous et notre enfant rencontrons des problèmes ou des besoins qui se croisent, il serait bon d'opter pour la négociation. Cette technique consiste à ce que chacun de nous puisse en premier lieu exprimer jusqu'au bout son besoin et donner les arguments qui l'appuient.

En second lieu, chacun essaie de proposer des solutions possibles à cette impasse. Plusieurs solutions peuvent être proposées et évaluées dans leur apport à chacun. La solution la plus convenable sera retenue et sa mise en application discutée en étapes claires et précises. Nous décidons d'une rencontre ultérieure où nous pourrons donner suite à l'application de la solution retenue si elle a pu être bénéfique aux deux, sinon, nous négocions une autre solution.

La négociation est une stratégie gagnant-gagnant qui permet à chacun de tirer des bénéfices et de ne pas s'estimer lésé.

### Exemple:

Le parent veut écouter les nouvelles, le matin, sur le chemin de l'école, tandis que l'enfant a envie d'écouter de la musique. Le parent explique qu'il lui est important de rester au courant des derniers événements alors que l'enfant préfère avoir l'esprit calme et enjoué avant d'attaquer sa longue journée.

### Plusieurs solutions sont alors proposées:

Le parent écoute les nouvelles après que l'enfant est arrivé à l'école.

Le parent accepte que l'enfant écoute de la musique à condition qu'elle lui convienne également.

Un roulement est décidé où musique et nouvelles s'alternent selon les jours. Le premier lundi, c'est le parent qui commence, le second c'est l'enfant...

Un roulement se fait entre matin et après-midi: le parent écoute les nouvelles, le matin, et l'enfant écoute la musique en rentrant de l'école.

Une solution est alors retenue et évaluée une semaine après sa mise en application.

*Alors, nous ferons un roulement.  
Le matin, c'est moi qui écoute les nouvelles. Et l'après-midi, en rentrant de l'école, tu mets ta musique.*



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

Nous devons faciliter l'expression du besoin de notre enfant dans un premier temps par le biais de l'écoute active.

Attention de ne pas verser dans de l'autoritarisme au cas où les solutions proposées par l'enfant nous déplairaient.

Ne pas entamer cette technique si nous n'avons pas assez de temps ou si nous ne sommes pas disposés à communiquer calmement. Il serait judicieux alors de nous donner un rendez-vous ultérieur pour négocier.