



Les parents se trouvent tiraillés entre le devoir d'aider leur enfant à acquérir son autonomie, à expérimenter sa liberté, et en même temps la responsabilité de le protéger, d'assurer sa sécurité.

Ce double enjeu éducatif est parfois difficile à gérer dans les relations entre parents et enfants, jour après jour.

Certains parents ne sont pas toujours satisfaits du mode de communication qu'ils vivent en famille, d'autres souhaitent renforcer ou reconstruire le dialogue.

UNE FINALITÉ COMMUNE...

Les personnes qui développent la communication relationnelle cherchent à améliorer la qualité des relations familiales, professionnelles, personnelles...

C'est-à-dire :

- Aider à comprendre ce qui facilite et entrave la communication.

- Proposer des outils simples et concrets, utilisables au quotidien.

- Tenter de dénouer les situations conflictuelles en valorisant la coopération.

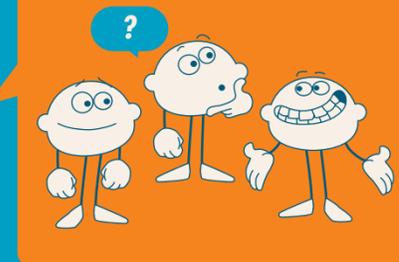
- Valoriser et développer les compétences personnelles et relationnelles de chacun.

...DES MÉTHODES ET DES INTERVENANTS DIFFÉRENTS

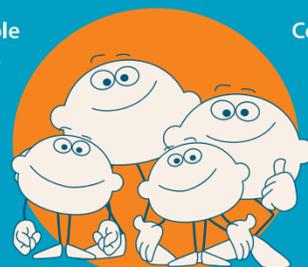
Depuis le milieu du XX^e siècle, de nombreuses théories et méthodes ont vu le jour dans le but de pacifier les relations humaines et de rendre plus efficace la communication interpersonnelle.

Aujourd'hui des mouvements militants existent, des personnes sensibles à ces questions par leur vécu (enseignants, parents...) se forment et transmettent ensuite autour d'eux les savoir-faire qu'ils ont acquis.

Ces intervenants proposent des méthodes différentes, avec des valeurs communes de bienveillance et de non-jugement, issues de courants de pensée humanistes.



En 2010, la CAF et l'IREPS pôle Vendée ont repéré plusieurs demandes de professionnels pour approfondir les questions liées à la communication entre parents et enfants : conflits, autorité, limites, communication non-violente...



Ce document a été réalisé par un groupe de travail composé de :

Emeline Cochou,
Martine Guilloteau,
Françoise Hoeve,
Séverine Huguenin,
Guylène Mansion,
Nolwenn Porcheret,
Cécile Arnal (DDCS),

Elise Tenailleau (CAF)
et Elise Quélenec (IREPS 85)

Diffusé dans le cadre du REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents), ce document doit faciliter la compréhension des différentes approches de la « communication relationnelle » et la lisibilité des ressources locales, pour proposer des réponses adaptées aux questionnements des parents.

Ce document n'a pas vocation à être exhaustif, tant sur les méthodes que sur les interlocuteurs potentiels sur le département. Chaque méthode est une porte d'entrée, que les intervenants puis les personnes elles-mêmes s'approprient à leur manière.

La diffusion de ce travail pourra aussi permettre à d'autres intervenants de se faire connaître auprès des professionnels du département, par l'intermédiaire du REAAP.

Dans le cadre du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de Vendée, avec le soutien financier de :

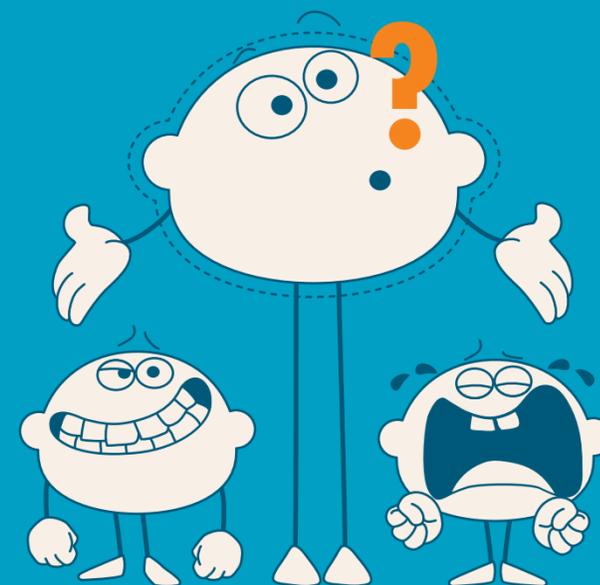


IREPS PAYS DE LA LOIRE PÔLE VENDÉE

Centre de ressources en éducation pour la santé (centre documentaire, appui méthodologique, formation, interventions diverses) à destination des professionnels et bénévoles du département.

IREPS - Pôle Vendée
CHD Les Oudairies
Maison de la santé
Bd. Stéphane MOREAU
85925 LA ROCHE SUR YON CEDEX 9
Tél. : 02 51 62 14 29
Fax : 02 51 37 56 34

ireps85@irepspd.l.org
www.santepaysdelaloire.com



COMMUNICATION RELATIONNELLE

DES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

COMMUNICATION ET RELATIONS PARENTS-ENFANTS

La famille est le premier lieu d'apprentissage des aptitudes relationnelles et du vivre ensemble.

Pour autant, les relations entre parents et enfants ne sont pas toujours simples ! Elles sont empreintes de l'histoire de chacun et soumises aux aléas du quotidien.



LA COMMUNICATION RELATIONNELLE, FACTEUR DE SANTÉ

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), plusieurs compétences permettent aux individus de faire face quotidiennement aux événements et aux épreuves de la vie (OMS, 1993). Ces compétences « psychosociales » apparaissent comme des facteurs protecteurs face aux conduites à risques, souvent symptomatiques d'une difficulté à gérer les événements du quotidien. Parmi ces compétences, l'OMS identifie « Communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles » :

- « La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. »

- « Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. (...) Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »

Entre adultes et enfants, quelques clés pour comprendre...

CE QUI ENTRAVE LA COMMUNICATION :

- Le manque de confiance en soi, un sentiment de culpabilité, la peur de « mal faire »
- La peur du regard de l'autre, des reproches, des critiques, des jugements
- Le déséquilibre de la relation : rapport dominant / dominé
- Les expressions telles que :



CE QUI LA FACILITE :

- Identifier, accueillir, gérer et exprimer les émotions
- Comprendre les besoins liés aux émotions
- Réguler les conflits
- Oser s'exprimer, parler de soi, s'affirmer, dire « oui » « non »

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Martine Guilloteau, référente famille d'un centre socioculturel, présente une approche de la communication relationnelle qui conjugue plusieurs méthodes et techniques. D'abord inspirée par la Méthode Gordon, elle utilise aussi des repères empruntés à l'Analyse transactionnelle et au « Milton langage ».

La Méthode Gordon, initiée par Thomas Gordon, conceptualise la résolution des conflits sans perdant. Elle s'inspire à l'origine

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

Cette approche propose un enchaînement de questions que chacun peut se poser pour trouver une position et un état d'esprit qui lui permettront d'engager une relation saine et constructive, dans une situation qui pose problème.

Une démarche en 5 axes d'apprentissage, avec quelques outils techniques :

1 Apprendre à situer le problème : à qui appartient le problème ?

Repérer les obstacles à la communication.

2 Apprendre à faire de l'écoute active (si le problème appartient à mon interlocuteur) : Savoir questionner, reformuler, observer, utiliser le mimétisme comportemental pour produire chez l'autre une clarification de la situation qui l'aidera à trouver SA solution.

ET EN PRATIQUE EN VENDÉE ?

FORMES	PUBLIC CONCERNÉ	PERSONNE RESSOURCE
3 à 5 ateliers	Maximum 12 ados ou 12 adultes désireux d'initier une démarche de changement dans leurs relations	Martine GUILLOTEAU Fédération des Centres Sociaux de Vendée Centre Socioculturel du Talmondaise 02.51.96.02.76 / 06.69.04.07.78 martine.guilloteau@club-internet.fr
1 réunion débat	Adultes désireux de comprendre la méthode et la philosophie de l'échange	



UNE « APPROCHE CONJUGUÉE »

PROPOSÉE PAR MARTINE GUILLOTEAU

des théories de Carl Rogers (écoute empathique, authenticité et non-jugement) et de la théorie des besoins de Maslow.

Par ailleurs, l'Analyse transactionnelle, initiée par Eric Berne, est utilisée ici comme outil pour comprendre les différentes positions que chacun peut prendre dans les relations interpersonnelles.

Enfin, le « Milton langage » de Milton H. Erickson est un langage évocateur, volontairement flou et imprécis, pour amener l'interlocuteur à préciser sa pensée.

3 Apprendre à formuler des « messages-JE » clairs (si le problème m'appartient) : Prendre ses responsabilités et identifier sentiments et besoins pour que l'autre puisse y répondre avec empathie.

4 Apprendre à repérer les conflits de valeurs et la position relationnelle : S'aider de l'analyse transactionnelle pour approfondir les manières d'entretenir des relations et pour mieux se situer par rapport à l'autre.

5 Apprendre à résoudre les conflits de besoins : méthode sans perdant Définir les besoins des protagonistes ; inventer, négocier une réponse au problème en respectant le plus possible les besoins ; tester la réponse ; la contractualiser.

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Marschall B. Rosenberg, formé à la psychothérapie, puis élève de Carl Rogers (écoute empathique), développe et expérimente le processus de Communication Non-Violente dans les années 60, dans l'intention de prévenir et de résoudre les conflits de façon

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE (CNV)

pacifique avec la satisfaction des besoins de chacune des parties.

Aujourd'hui, la CNV est diffusée dans une soixantaine de pays.

Marshall B. Rosenberg et ses collègues travaillent dans les prisons, les établissements scolaires, les services sociaux, les hôpitaux, les entreprises...

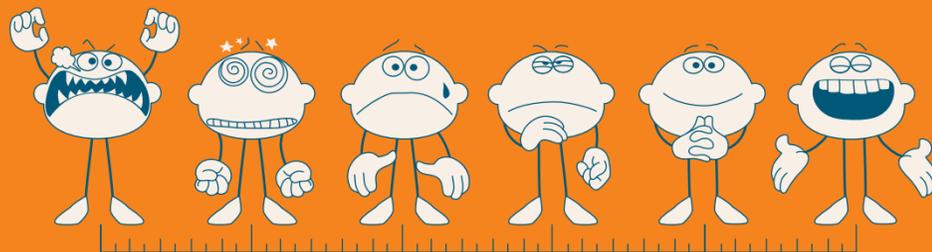
EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

C'est une approche et un processus de communication fondés sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication à travers notre langage.

C'est un outil donnant des repères clairs, précis et accessibles à toute personne, parce que directement en lien avec les ressources naturelles de chaque être humain.

Pour chaque situation et événement, cet outil nous propose de suivre une trame, dans le moment présent, portant sur notre capacité à :

- OBSERVER sans reproches, jugements ni critiques,
- identifier nos SENTIMENTS et les différencier de nos interprétations et jugements, pour...
- découvrir et exprimer nos BESOINS vitaux,
- afin de présenter des DEMANDES claires, précises, réalistes et négociables.



ET EN PRATIQUE EN VENDÉE ?

FORMES	PUBLIC CONCERNÉ	PERSONNE RESSOURCE
Ateliers mensuels de 3h à 3h30 ou 3 modules de 2 jours Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, à partir de situations rencontrées au quotidien	Toute personne souhaitant améliorer la relation à soi-même, aux autres, à l'environnement	Association Graines d'Ecoute Guylène MANSION 02.51.63.33.80 / 06.73.55.04.97 guylene.flor@gmail.com
Formation en interne adaptée à la demande	Associations, collectivités, institutions	
Présentation interactive, sensibilisation		
Accompagnement individuel	Adultes, parents/enfants, couples, familles	

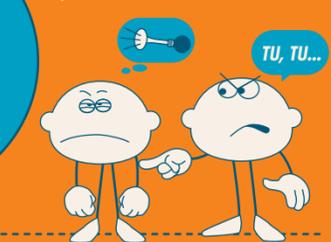
Site national de l'Association Française de Communication Non-Violente, dans toute la France : www.nvc-europ.org - acnvfrance@wanadoo.fr - 06.02.31.27.56

D'OÙ VIENT-ELLE ?

La Méthode ESPERE® repose sur la psychologie humaniste, l'approche systémique et la psychanalyse. Elle est créée par Jacques Salomé, psychosociologue connu pour ses ouvrages, ses séminaires et conférences.

LA MÉTHODE ESPERE®

C'est l'Institut ESPERE® International qui forme et valide les praticiens et consultants.



EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

La Méthode ESPERE® est une approche pédagogique visuelle, ludique, concrète et pratique, accessible à tout âge.

Elle propose des repères, des balises et un accompagnement pour découvrir une autre façon de communiquer.

Démarche :

- Clarifier une difficulté relationnelle issue du quotidien du participant, avec des écharpes pour représenter chaque relation.

- Proposer des repères, des outils concrets et des « Règles d'Hygiène Relationnelle » pour amorcer un changement. Ex :

- Ne pas confondre une personne et ses actes ou son comportement
- Remplacer le Tu, tu, tu (relation Klaxon), par le Je de l'opinion personnelle
- Plutôt que de parler sur l'autre, choisir de parler de soi à l'autre
- Différencier le niveau des sentiments et celui de la relation
- Elaborer un objectif de mise en application concrète dans le respect du rythme de chacun.

ET EN PRATIQUE EN VENDÉE ?

FORMES	PUBLIC CONCERNÉ	PERSONNES RESSOURCES
Entretiens individuels	Adultes, parents/enfants, couples, familles	Françoise ALLAIN Emeline COCHOU Françoise HOEVE Nolwenn PORCHERET
Ateliers	- Adultes désireux d'initier une démarche de changement dans leurs relations - Groupes enfants / ados	Françoise ALLAIN Emeline COCHOU Françoise HOEVE Nolwenn PORCHERET
Formations sur la communication, la prévention et gestion de conflits, l'écoute, la cohésion d'équipe	A la demande d'institutions, associations, groupes scolaires, collectivités, entreprises...	Françoise ALLAIN Françoise HOEVE Nolwenn PORCHERET
Conférences	Sur demande. L'intervenante s'adapte au contexte du commanditaire	Françoise ALLAIN Nolwenn PORCHERET

Site National de la Méthode ESPERE® : www.institut-espere.com

CONTACTS EN VENDÉE :

- Françoise ALLAIN : 31 chemin du Pible 85230 Saint Gervais - 02 51 35 36 91 ou 06 45 57 69 23 - fa.ambre@hotmail.fr
- Emeline COCHOU : 67 rue Paul Doumer 85000 La Roche-sur-Yon - 06 60 88 87 95 emeline.cochou@cegetel.net

- Françoise HOEVE : 145 boulevard des Etats-Unis - 85000 La Roche-sur-Yon 02 51 98 83 81 - francoise.hoeve@orange.fr
- Nolwenn PORCHERET : Résidence Le Louvre Bât. A, appt 42, 33 rue d'Ecquebouille 85000 La Roche-sur-Yon - 06 20 14 46 26 n.porcheret@gmail.com www.alter-com.webnode.fr

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Cette méthode a été créée par Haim Ginott (1922-1973), enseignant, psychologue pour enfants et père de la « communication efficace ». Pendant plus de dix ans, Adele Faber et Elaine Mazlish, mamans toutes les deux de trois enfants ont suivi un groupe de travail destiné aux parents avec Haim Ginott. Quand il est décédé, elles ont animé des ateliers, créé des ouvrages en vue d'améliorer la communication entre les adultes et les enfants et elles ont aidé les

LA MÉTHODE FABER ET MAZLISH

parents et les professionnels de l'enfance (enseignants, éducateurs, professionnels de santé etc.). Elles sont toutes les deux diplômées dans le domaine de l'éducation. Elles ont travaillé avec des écoles maternelles, et aussi avec des adolescents et leurs parents.

Aujourd'hui des milliers de groupes, répartis à travers le monde, profitent de ces ateliers. Leurs livres ont été vendus à près de 2 millions d'exemplaires et traduits dans une vingtaine de langues.

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

La Méthode Faber et Mazlish « Parler pour que les enfants Ecoutent, Ecouter pour que les enfants Parlent », est composée de 7 ateliers :

- Accueil des sentiments (frustration, colère, etc.)
- Susciter la coopération
- Remplacer la punition (mettre des limites sans recourir à la punition)
- Encourager l'autonomie

- Compliments / Estime de Soi
- Aider l'enfant à cesser de jouer des rôles
- Révision finale

Ces ateliers permettent d'apprendre et de mettre en pratique une nouvelle façon de communiquer claire et rassurante pour l'enfant. Ces outils de communication ont pour but de faire grandir la confiance et l'estime de l'enfant. Ils sont efficaces, concrets et simples.



ET EN PRATIQUE EN VENDÉE ?

FORMES	PUBLIC CONCERNÉ	PERSONNE RESSOURCE
A domicile : en individuel ou à plusieurs, les ateliers s'inscrivent dans votre cadre de vie (2h30 par atelier)		
En salle : groupe de 8 à 12 personnes (2h30 par atelier)	Tout adulte au contact d'enfants	Les Ateliers de Séverine Séverine HUGUENIN, animatrice dans l'aide à la communication parents-enfants 06.23.64.36.69 lesateliersdeseverine@gmail.com www.lesateliersdeseverine.fr
Présentation de la méthode à la demande		

Site national de la Méthode Faber et Mazlish : www.legrandatelierdesparents.com