Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Améliorer la communication avec les membres de la famille

La communication aide à créer un environnement familial positif où l’amour est roi. Bien sûr, toutes les familles peuvent avoir des désaccords et des conflits. Cependant, lorsque les membres de la famille estiment qu'ils peuvent exprimer leurs sentiments et leurs pensées ouvertement et honnêtement, les liens familiaux se renforcent, tout comme le respect que les uns éprouvent envers les autres.



Communiquer efficacement n'est pas si simple. Il s’agit d’une habileté qui demande du temps, de l'énergie et de la pratique, mais ses avantages sont inestimables, pour les parents et les enfants. Il n’est pas toujours nécessaire de communiquer davantage; il suffit de mieux communiquer.

Les éléments de la communication

Communiquer de façon efficace, ce n’est pas simplement parler; c’est aussi écouter vraiment et s’exprimer de façon appropriée et honnête.

L’écoute

Les enfants sont plus influencés par la façon dont leurs parents les écoutent que par ce qu'ils disent. Lorsque nous écoutons attentivement la personne qui parle, celle-ci se sent plus importante et mieux comprise. Cette écoute active implique beaucoup plus qu’une simple perception des mots; elle implique aussi les émotions et les préoccupations sous-jacentes qui accompagnent la verbalisation de la pensée. Voici donc des moyens de rendre votre écoute plus efficace, que ce soit avec votre conjoint ou vos enfants :

Prenez le temps de vous concentrer sur ce que dit la personne. Cessez vos activités et écoutez attentivement la personne qui vous parle. Ne vous laissez pas distraire par la télévision, le téléphone et d’autres activités. Manifestez votre soutien non verbal et votre intérêt en maintenant un contact visuel, en faisant signe que oui, ou en vous inclinant légèrement vers la personne qui parle. Tous ces gestes aideront l'orateur à avoir l’impression que ce qu’il dit est important pour vous et que vous l’écoutez. Même si le sujet vous semble banal, si vous les écoutez, les membres de votre famille seront portés à venir vous parler de leurs problèmes.

Reformulez et posez des questions. Savoir écouter signifie vérifier votre interprétation de ce qui est dit. Un bon moyen de le faire consiste à répéter dans vos mots ce qui vient d’être dit. Essayez de transposer sous forme de question afin que l'autre personne puisse corriger toute fausse interprétation. Le fait de reformuler ses propos démontre de l’intérêt pour l'orateur et ce qu'il dit, et permet d’éclaircir tout malentendu ou fausse interprétation.

Surveillez le langage non verbal. De 60 à 75 pour cent de la communication s’effectue de façon non verbale. Soyez attentif aux répliques non verbales de l'orateur, comme l’expression faciale, la posture, le ton de la voix, les gestes et les mimiques. Souvent, lorsque les messages non verbaux contredisent le discours, les auditeurs sont confus. Si c'est le cas, demandez des précisions.

Pratiquez la tolérance et la sensibilité. Si nous écoutons avec efficacité, nous respecterons ce que dit la personne, même si nous ne partageons pas son opinion. Cela implique une ouverture d'esprit et l'absence de tout comportement critique et défensif. En adoptant l'attitude curieuse de celui qui ne sait rien, vous encouragerez l'orateur à être honnête et ouvert. D'autre part, si vous êtes convaincu que la personne a tort ou qu'elle ne sait pas de quoi elle parle, il est très probable que l'interlocuteur limitera sa communication ou ne vous fournira pas toute l'information. Soyez conscient des sentiments qui se cachent derrière les mots. La personne est-elle en colère, déçue, triste, frustrée? Mettez-vous au diapason de ses émotions et vous obtiendrez une bien meilleure image du message qui vous est transmis.

Savoir s'exprimer

Non seulement les membres de famille doivent-ils savoir écouter, mais ils doivent aussi s'exprimer sans mettre les autres sur la défensive ou intensifier un conflit. Voici des suggestions à mettre à l'essai :

Utilisez « je » plutôt que « tu ». « Tu », comme dans « Tu me critiques toujours », sera perçu par l'auditeur comme une attaque directe et aura probablement pour effet de le rendre défensif et en colère. En utilisant « je », vous exprimez vos sentiments, sans blâmer ou critiquer l'auditeur. Essayez cette technique : « J'ai l'impression… quand tu. ». Par exemple : *« Je suis en colère lorsque tu quittes les lieux en plein milieu d'une conversation. »* À partir de là, il est possible de négocier la résolution du problème.

Surveillez les répliques non verbales. Lorsque vous vous exprimez, soyez conscient des messages que projette votre langage corporel. Par exemple, pensez-vous encourager une conversation ouverte en gardant les poings serrés, les bras croisés et en évitant tout contact visuel? Assurez-vous que vos messages non verbaux correspondent à votre discours. Sinon, cela signifie qu'il existe un sentiment que vous ne reconnaissez pas ou que vous n'exprimez pas.

Ne craignez pas d'exprimer vos sentiments. C'est correct de montrer à votre conjoint ou à vos enfants que vous êtes un être humain. Le simple fait de révéler que vous n'êtes pas à l'épreuve des erreurs et de la vulnérabilité resserre souvent les liens et encourage la communication ouverte. L'expression de ses sentiments, bien qu'elle exige de faire confiance, pourra renforcer l'intimité et l'honnêteté dans votre relation.

Exprimez votre colère de la bonne façon. Les relations familiales sont émotionnellement intenses. Il arrive parfois qu'une conversation intense entre parents et enfants prenne une tournure verbalement ou physiquement violente de part et d'autre. C'est inadmissible. La colère est un sentiment normal qui doit s'exprimer avec prudence. Une personne trop en colère pour communiquer efficacement doit faire une pause, s'éloigner et attendre que les émotions se soient apaisées avant de reprendre la discussion. Cela implique de reconnaître vos émotions ou celles d'un membre de la famille et de demander un temps d'arrêt.

Ce qu'il faut faire

Souvent, les activités, les amis et les exigences de la vie laissent peu de temps à la conversation. Il devient alors plus facile de blâmer que de prendre le temps de parler. Les raccourcis, les messages ambigus et les problèmes non résolus aggravent le conflit et font disparaître le respect.

- Toutes les semaines, réservez à votre famille du temps consacré à l'écoute et à la communication, que ce soit à l'heure des repas, au coucher ou lors d'une réunion de famille inscrite à l'horaire.

- Modelez le style de communication que vous voulez que vos enfants adoptent. Un enfant qui voit ses parents exprimer leur colère verbalement ou physiquement sera porté à les imiter. Montrez-lui à écouter et à s'exprimer sans violence, avec respect et efficacité.

- Efforcez-vous d'être honnête et exprimez vos sentiments ouvertement et clairement.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Parlez de vos valeurs et de vos croyances, et assumez la responsabilité de vos pensées et de vos gestes.

- Communiquez avec votre enfant en tenant compte de son âge. Si votre enfant est plus jeune, partagez ses activités, comme le jeu, le dessin, l'écriture et la construction. Soyez attentif et vous apprendrez à reconnaître et à comprendre la signification de ses activités, de ses mimiques et de son langage corporel. Le dialogue, la résolution de problèmes et le raisonnement sont efficaces chez les enfants plus âgés et les adolescents.

- Pratiquez! L'art d'écouter et de communiquer ne s'apprend pas du jour au lendemain. Si vous constatez que vos bonnes vieilles méthodes de communication manquent d'efficacité et que des problèmes persistent, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et demandez du soutien.

Ce qu'il ne faut pas faire

Il est facile de saboter la communication en reprenant d'anciennes mauvaises habitudes. Surveillez ces pièges habituels :

- N'interrompez pas la personne qui parle. Si vous n'y arrivez pas, essayez ce petit exercice : placez une cuillère au milieu de la table. La personne qui éprouve un problème devrait prendre la cuillère et parler. Personne d'autre ne peut parler jusqu'à ce que la première personne ait terminé et replacé la cuillère sur la table. Ceux qui désirent répondre ou offrir des commentaires l'indiquent en prenant la cuillère et la parole.

- Lorsque vous décrivez le comportement d'un membre de la famille, évitez d'utiliser les mots toujours et jamais. Ils ne sont pas réalistes et ils ne peuvent qu'exaspérer l'autre personne.

- Ne pensez pas que vous seul avez la réponse. Efforcez-vous de voir la situation sous un angle différent.

- Abstenez-vous de crier, de faire des menaces, de vous lamenter, de porter des attaques personnelles et de faire des commentaires malveillants. S'il vous est impossible de faire autrement, prenez une pause et revenez quand vous serez calmé.

La famille apporte des avantages particuliers tels que l'amitié, l'amour et un sentiment d'appartenance. Les bonnes relations familiales s'appuient sur de fortes habiletés en communication et sur les moments de qualités passés ensemble. Examinez vos habiletés en communication et utilisez ces techniques pour les perfectionner.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.