

LA SITUATION

Un des plus précieux cadeaux que l'on puisse offrir à nos enfants, c'est de les écouter. Dans le langage populaire, le sens donné au mot "écouter" paraît bien simple et de nombreux parents affirmeraient qu'ils écoutent adéquatement leurs enfants. La réalité est fort différente, car véritablement écouter un enfant est un *art* difficile à maîtriser.

De nos jours, on invoque habituellement le manque de temps pour justifier le fait qu'on n'écoute pas assez les enfants. Or, il faut se demander si c'est vraiment la quantité de temps qui constitue le problème où plutôt la façon d'organiser notre temps. Quand on pense que les gens regardent plusieurs heures de télévision par semaine et naviguent autant sur Internet, on pourrait sûrement emprunter un peu de ce temps. Il va de soi que trouver le temps pour écouter nos enfants exige de la discipline et de l'effort, mais plusieurs bénéfices en découleront.

Il existe différentes façons d'écouter.

Quand les enfants sont jeunes, ils peuvent parler sans arrêt. Ils sont avides de nous raconter d'une manière naturelle ce qu'ils ont vécu et ce qu'ils ont ressenti. Or, cette habitude peut malheureusement se perdre parce qu'il est facile de faire taire les enfants. Quand ils ne se sentent pas écoutés, qu'ils sont ignorés, ridiculisés ou abaissés et qu'ils vivent dans un environnement où seuls les adultes ont leur mot à dire, ils apprennent rapidement que ce qu'ils ont à dire n'est pas bienvenu. Alors, ils deviennent à toutes fins pratiques muets.

Dans un autre contexte, on peut laisser les enfants parler, sans les écouter, mais en ayant la satisfaction de les laisser s'exprimer. On les

entend, mais on n'assimile pas leur message et on ne réagit pas non plus à leurs propos. La réalité, c'est que ces enfants parlent inutilement.

Comme variante, on peut faire semblant d'écouter nos enfants en continuant ce qu'on est en train de faire. Cette fois-ci, on répond par des signes de tête, des gestes ou par des expressions brèves comme des "Ah, oui" et des "Vraiment?". Malheureusement, on manque le *sens* du message des enfants bien qu'on l'ait saisi de façon superficielle. À tout le moins, on sait de quoi ils nous parlent.

Une autre façon d'écouter consiste à faire semblant comme précédemment, mais en écoutant attentivement les parties qui nous intéressent pour mieux intervenir à notre façon et selon nos désirs. On écoute les enfants, mais avons-nous vraiment leurs intérêts à cœur?

Le plus haut niveau d'écoute, c'est d'être captivé et concentré sur les propos de nos enfants, en cherchant non seulement à comprendre les faits de l'événement qu'ils rapportent, mais en cherchant à découvrir les *émotions* qui se cachent derrière ce qu'ils racontent. On est attentif à leur langage corporel comme le ton de la voix, les gestes, les signes de tête, les expressions du visage, le débit de leurs paroles, etc. On ne s'attarde pas seulement au contenu, mais également à la façon que celui-ci a été vécu. Ce sont *les enfants* qui ont la parole et ce sont *eux* qui parlent le plus. Notre rôle consiste à poser des questions pour nous assurer d'avoir bien saisi leur pensée et d'observer leur comportement.

Oublions nos préoccupations.

Écouter véritablement nos enfants veut aussi dire éviter de réfléchir à ce qu'on va dire ou comment on va intervenir pendant que les enfants

nous parlent. Il est si facile de se laisser distraire par nos propres idées et les conseils qu'on veut donner. En outre, quand il y a des dérangements, des distractions ou même que nous sommes fatigués pour écouter efficacement, il vaut mieux remettre la discussion à un autre temps. Ainsi, on démontre notre respect pour l'écoute et l'importance que l'on accorde aux propos de nos enfants.

Reconnaissons quand nos enfants ont besoin d'être écoutés.

Il serait impensable d'écouter les enfants pleinement tout le temps. Cependant, apprendre à écouter, c'est également apprendre à *reconnaître* quand les enfants ont vraiment besoin de notre écoute.

Quand ils sont jeunes, les enfants nous parlent pour le plaisir. Souvent, ils veulent davantage notre présence physique avant notre écoute. En vieillissant, ils nous rapportent des événements afin de les partager avec nous, mais ils nous parlent des émotions fortes qu'ils ont vécues. On reconnaît facilement leur joie et leur gaieté, mais qu'en est-il des autres émotions comme la peur, l'insécurité, l'inquiétude, le désir de parler, etc.? On doit prendre l'habitude de leur demander: "Comment t'es-tu *sentie*? Pourquoi? Comment te *sens*-tu quand une amie est malhonnête avec toi? Pourquoi penses-tu que tu te *sens* ainsi?" Avec ce questionnement, on va sonder ce qui se passe intérieurement chez nos enfants plutôt que s'en tenir aux faits et aux événements.

Choisissons un lieu privilégié.

Que ce soit dans la chambre à coucher d'un enfant, dans un coin du salon ou de la salle à diner, lors d'un face à face au restaurant ou à la

table au moment du repas, il est bon qu'il existe un lieu que les enfants associeront à notre écoute, la bonne entente, la discussion et à l'expression des sentiments.

Dans ce lieu, il faut absolument se parler avec respect et sur un ton de voix calme. Il faut se résoudre à être positif avec nos enfants. Profitons-en pour leur dire qu'on les aime et n'hésitons pas à nous rapprocher physiquement d'eux. Les enfants doivent sentir notre amour et savoir qu'on les accepte malgré leurs erreurs et leurs incompétences. Sachons que notre corps à nous parle aussi et qu'il véhicule des messages positifs et négatifs aux enfants, que ce soit par nos gestes ou par nos expressions du visage. Dans un climat positif, les enfants saisissent rapidement qu'ils seront véritablement entendus. Ce sera très aisé pour eux de s'exprimer et de se confier sans craindre leurs idées ou leurs opinions.

Pour les parents, une telle approche peut demander de la pratique. Au début, il faudra s'y efforcer, mais le succès nous encouragera certes à poursuivre. Écouter les enfants est une preuve d'amour puissante et en le faisant, nous devenons un modèle d'écoute à travers lequel ils apprennent eux-mêmes à écouter véritablement les autres.

Ajustons-nous selon l'âge.

Quand ils sont jeunes, au retour de l'école, les enfants ont hâte de revenir à la maison pour nous revoir. Ce qu'ils veulent est simple; ils désirent notre écoute. À ce stage, il est important d'être disponible, car c'est à partir de ces premières expériences que les jeunes enfants découvriront si leurs parents sont réceptifs à ce qu'ils vivent et s'il vaut la peine de s'adresser à eux pour satisfaire leur besoin d'être écoutés.

Plus ils avancent en âge, plus il y aura de profondeur et de complexité dans leurs propos.

La conversation deviendra un vrai dialogue. Nous serons en mesure de partager des expériences semblables à celles dont ils nous parlent. Ils doivent être libres de s'en inspirer pour prendre leurs décisions.

Nous aurons aussi l'occasion de leur donner des conseils qui doivent être à prendre ou à laisser sans que nous en soyons offusqués. Il est préférable de leur offrir des conseils sous forme de choix afin de leur laisser la décision finale. Par exemple, si un enfant se plaint au sujet d'un autre enfant, on peut lui conseiller de rencontrer son ami en privé pour lui parler, de lui écrire une lettre, de l'inviter à la maison pour discuter ou de lui téléphoner. La décision finale appartient à l'enfant et il est primordial pour le parent de la respecter.

RÉSUMONS

- Quel genre d'écoute utilisons-nous le plus souvent avec nos enfants?
- Est-ce que nous reconnaissons quand nos enfants ont besoin d'être écoutés?
- Y a-t-il un lieu de dialogue où nos enfants savent qu'ils seront entendus?
- Qui parle le plus dans les dialogues: nos enfants ou nous-mêmes?

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

École secondaire La Calypso

800, 1^{re} Rue Est
Amos, Québec
J9T 2H8

Téléphone : 819-732-3221

Expiration: Janvier 2019

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2015
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit
sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Sommes-nous
véritablement à
l'écoute de nos
enfants?



N° 12