

# Évaluez vos habiletés de communication

- Questionnaire et solutions -



Il n'est pas toujours facile de bien communiquer avec son enfant. Lorsque vient le temps de transmettre un message, plusieurs parents se sentent envahis par les émotions et dépourvus de moyens. Ce questionnaire expose différents obstacles qui rendent difficile la transmission d'un message. Il vous permettra de vous questionner sur votre façon de communiquer, puis vous proposera des pistes de solutions pour l'améliorer.

Lorsque vous communiquez avec votre enfant, vous arrive-t-il de...	Jamais	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent
1. <b>Faire des reproches?</b> « C'est de ta faute! »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <b>Changer de sujet?</b> Parler de quelque chose qui n'a pas de lien avec le sujet que venait d'amener l'enfant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <b>Sembler désespéré?</b> « À quoi ça sert, ça ne marchera pas de toute façon. »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <b>Rompre la communication?</b> « Si on ne le fait pas à ma façon, alors on oublie ça. »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. <b>Être sur la défensive?</b> Se produit lorsqu'une personne se sent menacée, incomprise ou accusée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <b>Nier l'existence d'un problème?</b> Pour ne pas avoir à en parler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. <b>Faire la morale?</b> Agir en tant qu'expert qui connaît tout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. <b>Deviner ce que l'autre pense?</b> Avoir l'impression d'avoir tout compris avant que la personne ne se soit exprimée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. <b>Faire des remarques humiliantes?</b> Injurier, dénigrer les idées ou les efforts des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <b>Être sarcastique?</b> Moquerie ironique et un peu méchante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <b>Parler en terme absolu?</b> « Tu dis toujours... », « Tu ne fais jamais... ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. <b>Parler à la place des autres?</b> Ne pas laisser les membres de la famille s'exprimer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. <b>Prendre un ton ou une posture autoritaire?</b> « Je n'ai pas à m'expliquer, c'est moi le parent, c'est moi qui décide! »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Évaluez vos habiletés de communication

- Questionnaire et solutions -



Ciblez les réponses où vous avez coché « Assez souvent » et « Très souvent », puis lisez les paragraphes suivants pour savoir comment vous améliorer.

## **Vous arrive-t-il de...**

- ✓ Faire des reproches
- ✓ Être sur la défensive
- ✓ Nier l'existence d'un problème
- ✓ Sembler désespéré
- ✓ Prendre un ton ou une posture autoritaire

Le but de la communication est de parvenir à résoudre le problème et non pas de reprocher ou d'accuser l'autre d'y être le responsable. Les reproches sont propices à la dispute, au conflit. Être sur la défensive laisse entendre que vous n'êtes pas disposé à parvenir à un accord. Prenez soin d'avoir un ton de voix, une posture et une expression faciale adéquate en fonction du message échangé, et démontrez une ouverture à l'autre.

## **Vous arrive-t-il de...**

- ✓ Parler à la place des autres
- ✓ Deviner ce que l'autre pense
- ✓ Changer de sujet
- ✓ Rompre la communication

Laissez votre enfant s'exprimer et écoutez-le jusqu'au bout, même si vous croyez avoir une bonne idée de ce qu'il semble vouloir vous dire ou si ce qu'il propose ne semble pas possible. Assurez-vous de laisser la possibilité à tout le monde de s'exprimer et veillez à ce que personne n'interrompe la personne qui parle.

## **Vous arrive-t-il de...**

- ✓ Faire des remarques humiliantes
- ✓ Être sarcastique
- ✓ Parler en terme absolu
- ✓ Faire la morale

Il n'est pas toujours évident tant pour l'enfant que pour l'adulte de s'ouvrir aux autres et de communiquer ses sentiments. Lorsque les membres de votre famille s'ouvrent à vous, assurez-vous de ne pas juger leurs opinions, leurs perceptions, leurs sentiments. Lorsque vous devez rectifier un comportement avec votre enfant, apportez certaines nuances et évitez les généralisations afin qu'il ne se sente pas dévalorisé. Gardez également en tête que les enfants n'ont pas nécessairement le même niveau d'attention et de compréhension que vous lors des discussions. Allez droit au but et ne vous éternisez pas sur la morale et les justifications. Assurez-vous que le message est compris, puis passez à autre chose.



***Jetez un coup d'œil aux aide-mémoires « La communication » et « Les émotions », ils présentent les règles d'or de la communication et vous offrent des outils pour aborder les émotions avec votre enfant.***