



Comment faire un pas de côté pour améliorer les relations avec son enfant ?



SOUTIEN À LA PARENTALITÉ - La communication bienveillante

Visioconférence Lundi 13 octobre 2025 - 20h30

Estelle Pastor – psychologue clinicienne

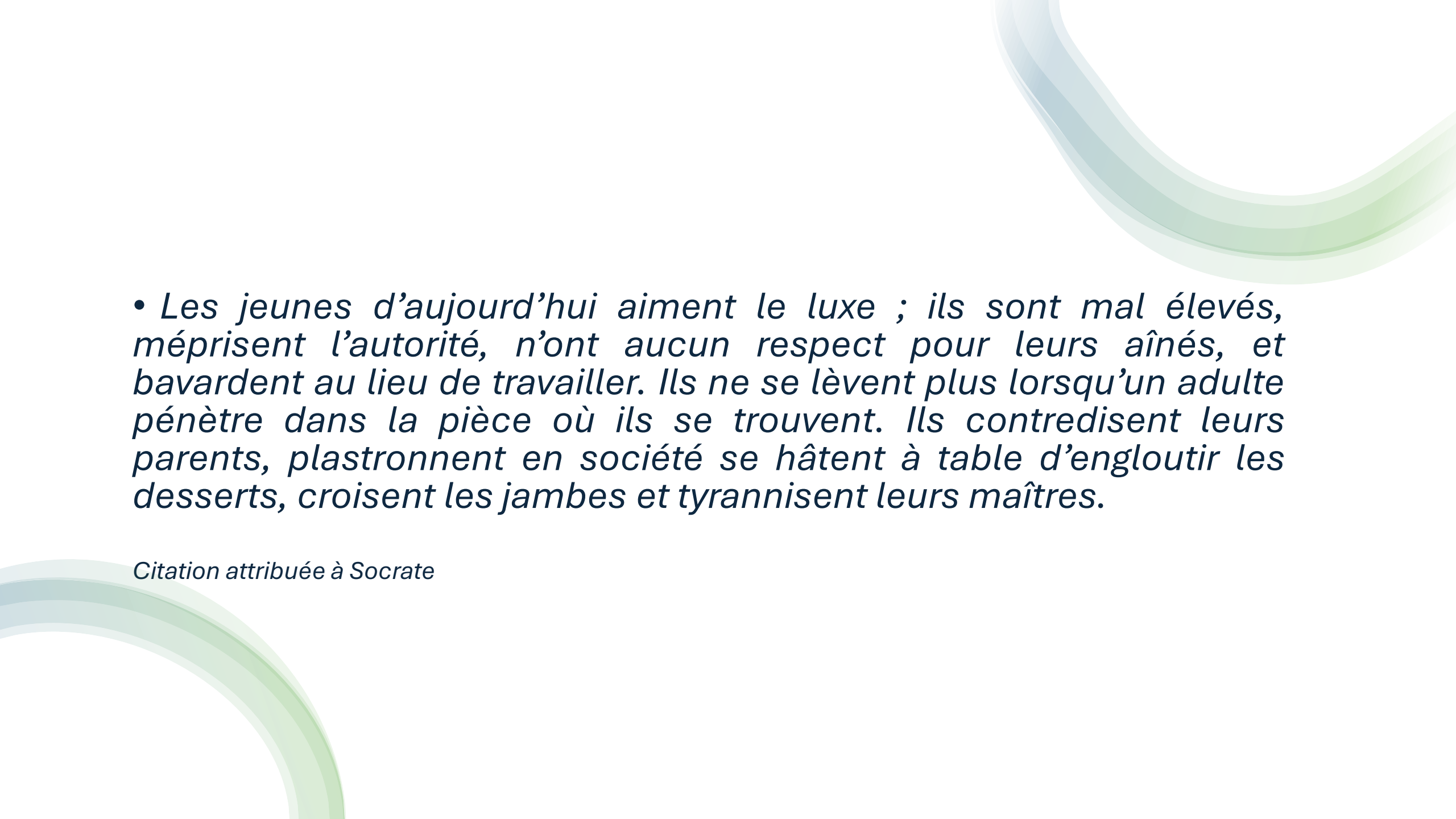
Un événement organisé en intercommunalité



Commune
des Monts d'Or
Métropole de Lyon



LA TOUR DE SALVAGNY
SOURCE D'ÉMOTIONS

- 
- *Les jeunes d'aujourd'hui aiment le luxe ; ils sont mal élevés, méprisent l'autorité, n'ont aucun respect pour leurs aînés, et bavardent au lieu de travailler. Ils ne se lèvent plus lorsqu'un adulte pénètre dans la pièce où ils se trouvent. Ils contredisent leurs parents, plastronnent en société se hâtent à table d'engloutir les desserts, croisent les jambes et tyrannisent leurs maîtres.*

Citation attribuée à Socrate

au IV^e siècle avant J.-C., Platon déclarait : « Qu'arrive-t-il à nos jeunes ? **Ils manquent de respect à leurs aînés, ils désobéissent à leurs parents. Ils ignorent la loi. Ils se révoltent dans les rues, enflammés par des idées folles.** »



La question du temps : la dynamique parent-enfant

- Evolution psychique tout au long de la vie
- Même lorsque nous sommes parents nous restons les enfants de nos parents
- Relation parents-enfants se rejouent sans cesse
- La question de la dépendance (enfant puis vieillard) :
 - L'enfant naît dépendant et évolue vers l'autonomie
 - Le vieillard perd des capacités et peut se retrouver face à une dépendance

La question du temps : la dynamique parent-enfant

Influence du contexte socio historique :

- Le regard la société sur la parentalité
- L'exemple de l'exigence scolaire aujourd'hui versus il y a 100 ans

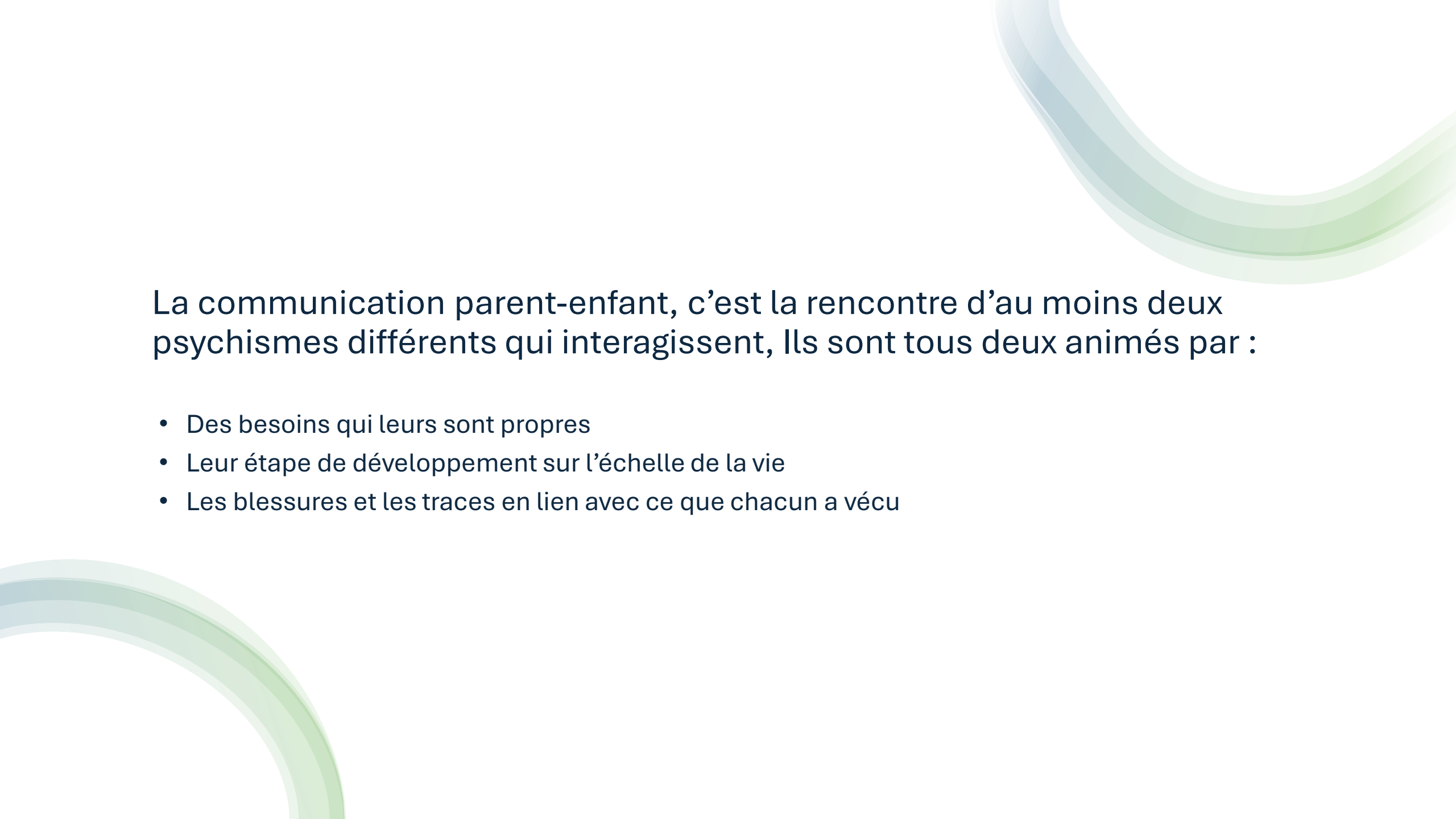


Pourquoi parler de communication ?

La communication est
au cœur de la relation
parent-enfant.

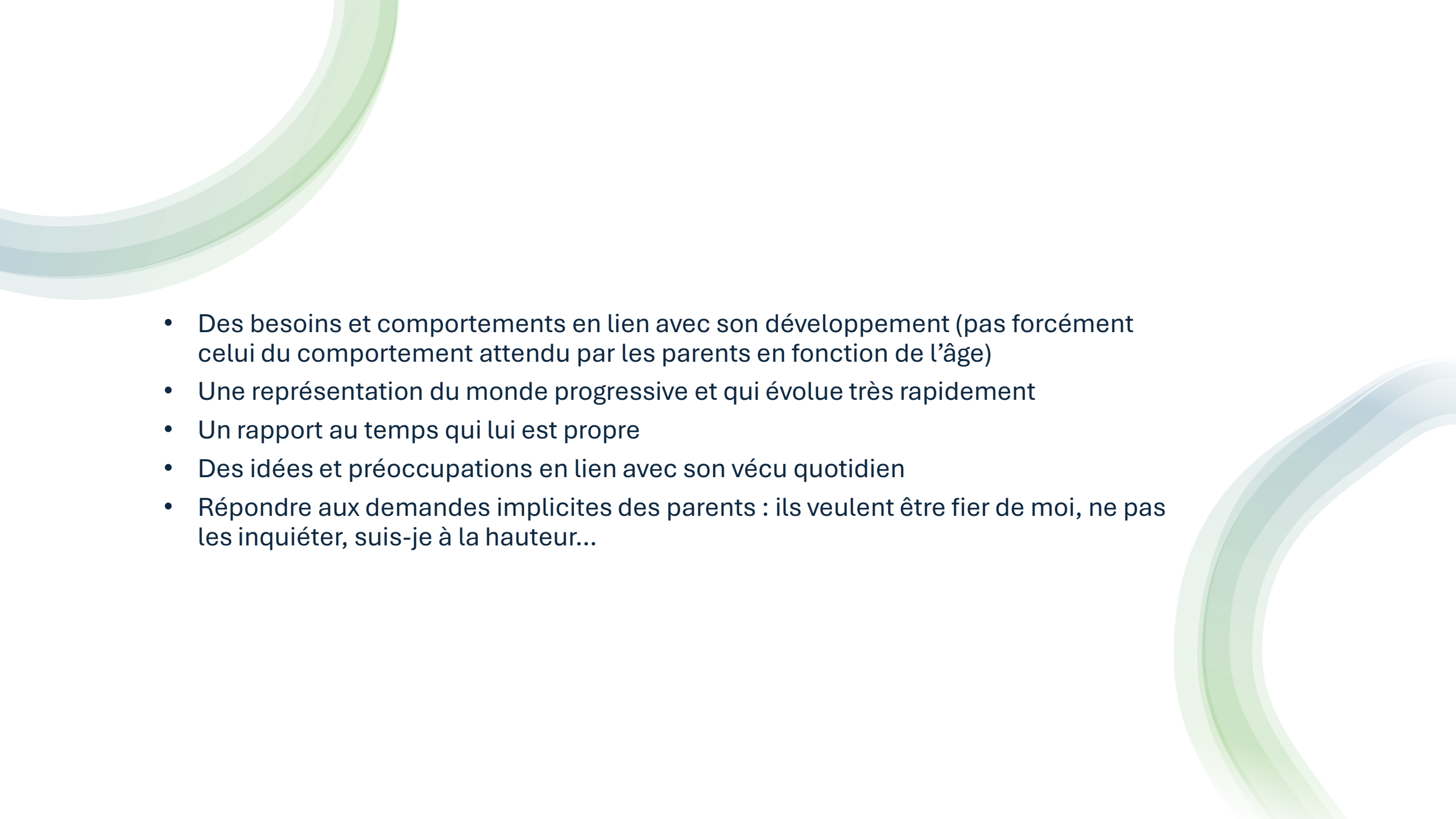
Parfois, malgré l'amour
et la bonne intention, le
message ne passe pas.

Découvrons la notion
de « pas de côté ».

The slide features decorative curved lines in the top right and bottom left corners. These lines are composed of multiple overlapping layers in shades of light blue and green, creating a sense of depth and movement.

La communication parent-enfant, c'est la rencontre d'au moins deux psychismes différents qui interagissent, Ils sont tous deux animés par :

- Des besoins qui leurs sont propres
- Leur étape de développement sur l'échelle de la vie
- Les blessures et les traces en lien avec ce que chacun a vécu

- 
- Des besoins et comportements en lien avec son développement (pas forcément celui du comportement attendu par les parents en fonction de l'âge)
 - Une représentation du monde progressive et qui évolue très rapidement
 - Un rapport au temps qui lui est propre
 - Des idées et préoccupations en lien avec son vécu quotidien
 - Répondre aux demandes implicites des parents : ils veulent être fier de moi, ne pas les inquiéter, suis-je à la hauteur...



- Par nature, la relation de communication parents-enfants est asymétrique
- Le rôle d'autorité assène au parent une position particulière et nécessaire pour accompagner son enfant tout au long de son développement,
- Mais ce n'est pas parce qu'on a l'autorité qu'on a toujours raison
- Si votre expérience vous permet de voir les dangers auxquels s'expose votre enfant, il lui faut vivre sa propre expérience pour l'intégrer comme une vérité absolue

Faire advenir le « je » de l'enfant tout en préservant le sien

Comment faire pour que les enfants se sentent acteurs de leur propre développement ?



Quel type de communication peut favoriser le sentiment d'être un humain à part entière tout en pouvant compter sur l'appui de ses parents ?

L'écoute active

- Reformuler les paroles de l'enfant.
- Exemple : « Tu es en colère car tu voulais continuer à jouer ? »

Nommer les émotions

- Permet à l'enfant de mieux les comprendre.
- Exemple : « Tu sembles frustré » plutôt que « Tu exagères ».

Le langage du « je »

- Exemple : « Je me sens dépassé quand tout traîne. »

- Évite d'accuser avec le « tu ».

Offrir des choix limités

Exemple : « Tu veux
mettre ton pyjama bleu
ou rouge ? »

Favorise l'autonomie sans
perdre le cadre.

Valoriser les efforts

Souligner les tentatives plus que le résultat.

Encourage la motivation et la confiance.

Les obstacles fréquents

Le rythme du
quotidien

Les émotions
fortes

Les jugements et
interprétations
rapides

Le pas de côté

Stopper l'automatisme

Observer avant de répondre

Créer un nouvel espace
relationnel

Trois dimensions du pas de côté

1. Se centrer sur soi : reconnaître ses émotions

2. Se mettre à la place de l'enfant

3. Reformuler / ouvrir une autre voie

Exemple concret

Situation : refus de ranger ses affaires.

Réaction classique : « Range tout de suite ou... »

Pas de côté : « Je vois que tu n'as pas envie, qu'est-ce qui t'aiderait à commencer ? »



Pour les parents

- Le sentiment de responsabilité/sécurité dû à leurs enfants
 - Leur perception de ce qu'ils estiment bon pour leurs enfants
 - Leur expérience et souvenirs conscients de ce qu'est « être un enfant »
 - Leurs propres représentations de ce que doit être un bon parent (en lien avec la façon dont ils regardent leurs parents aujourd'hui)
 - Un contrat inconscient avec l'enfant : celui qu'il réussisse, qu'il répare, qu'il rende fier le parent... donc une attente vis-à-vis de lui
-

La métaphore du pas de côté

Changer d'angle
pour voir
autrement

Prendre du recul
au lieu de réagir
dans l'urgence

Qu'est-ce que
communiquer ?

Pas seulement
des mots : ton,
gestes,
cohérence

Message verbal +
message non
verbal

Les besoins derrière les comportements

- Sécurité

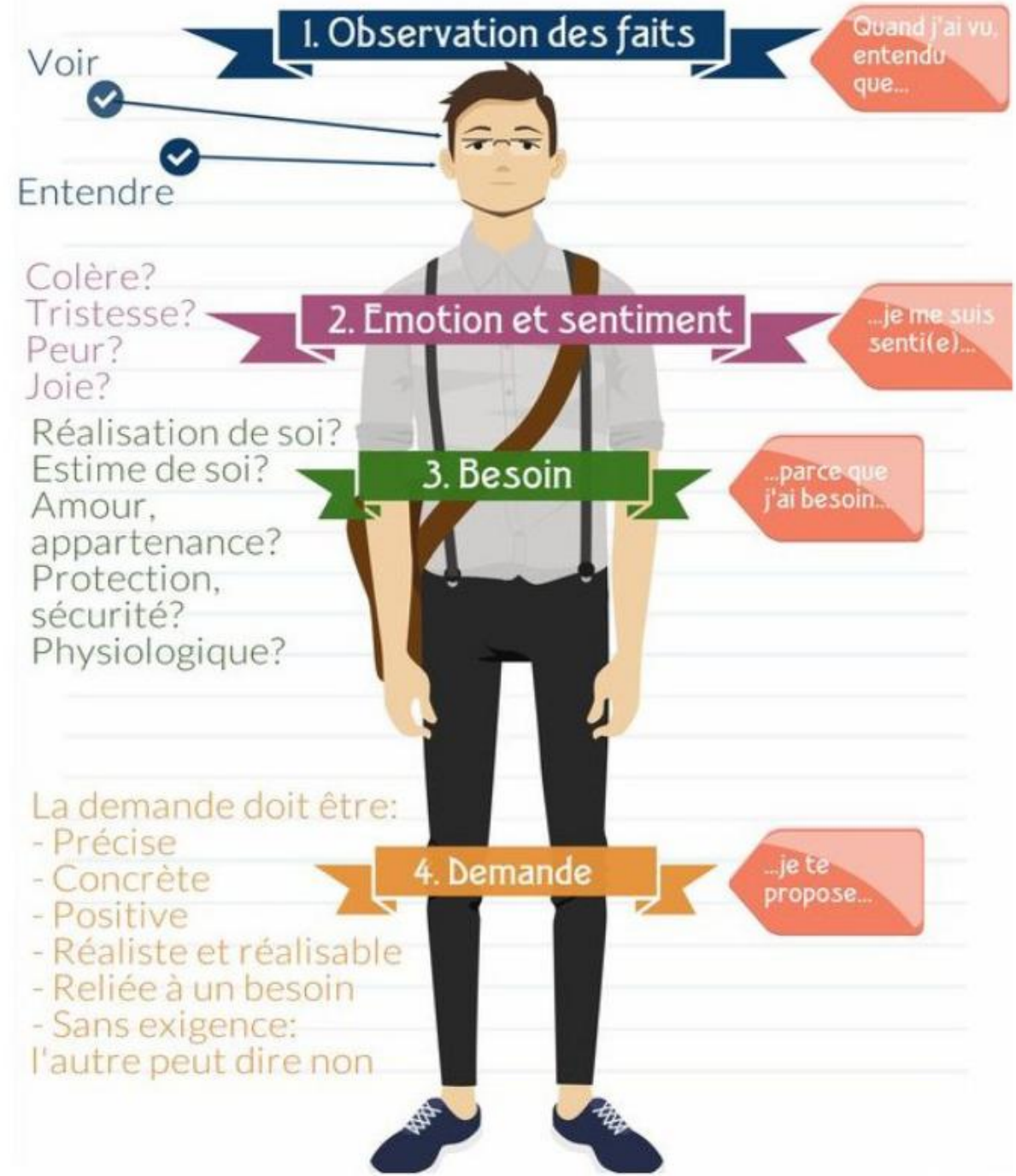
- Reconnaissance

- Autonomie

👉 Derrière un « non », il y a souvent un besoin non comblé

Marshall Rosenberg

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



L'apport de la communication non violente dans les relations parents enfants

-  **Les 4 étapes de la CNV**
 - **Observer sans juger** → décrire une situation factuelle. Non expression de son ressenti et de son besoin / interprétation des actes d'autrui
 - **Exprimer son ressenti** → dire ce que l'on ressent (émotion, pas jugement).
 - **Exprimer son besoin** → formuler ce qui est important pour soi.
 - **Faire une demande claire** → proposer une action réalisable, sans exigence.
-

🎯 Exemples du quotidien

Le rangement des jouets

✗ Réaction classique

- « Tu es vraiment désordonné, je t'ai déjà dit 100 fois de ranger ! »

☑ Version CNV

- Observation : « Je vois que tes jouets sont encore par terre. »
- Ressenti : « Je me sens fatiguée et un peu agacée. »
- Besoin : « J'ai besoin de calme et d'ordre dans le salon. »
- Demande : « Est-ce que tu pourrais ranger tes jouets dans le coffre maintenant ? »

Les devoirs scolaires

- **✗ Réaction classique**
 - « Tu es paresseux, tu ne fais jamais tes devoirs ! »
- **☑ Version CNV :**
 - Observation : « Je vois que tes cahiers sont restés fermés depuis qu'on est rentrés. »
 - Ressenti : « Je suis inquiète. »
 - Besoin : « J'ai besoin de savoir que tu avances dans ton travail. »
 - Demande : « Est-ce que tu serais d'accord pour commencer par un exercice maintenant ? »

Les écrans

✗ Réaction classique

- « Tu passes ta vie devant cet écran, tu es accro ! »

☑ Version CNV

- Observation : « Cela fait deux heures que tu es sur la tablette. »
- Ressenti : « Je suis préoccupée. »
- Besoin : « J'ai besoin d'être rassurée sur ton équilibre entre loisirs et repos. »
- Demande : « Est-ce que tu veux bien l'éteindre dans 5 minutes et qu'on choisisse ensemble une autre activité ? »

Les disputes entre frères et sœurs

✗ Réaction Classique

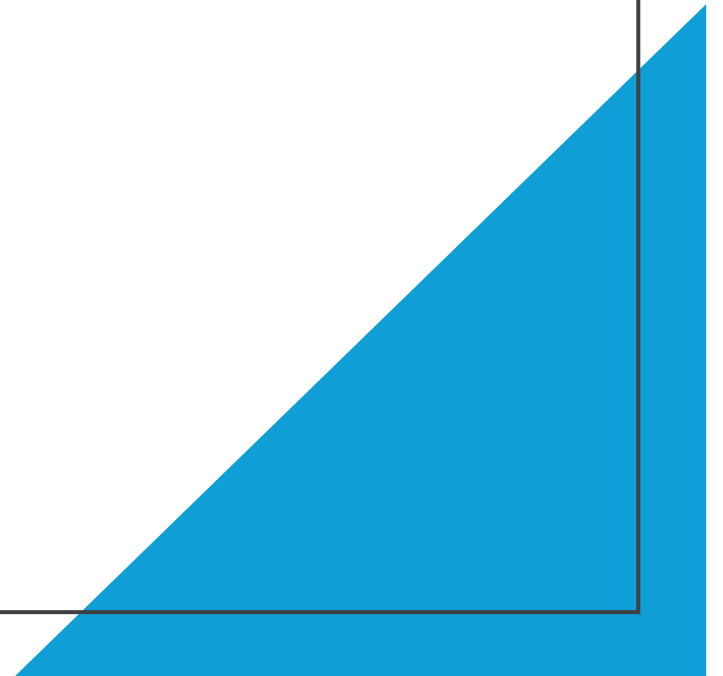
- « Arrêtez de vous disputer, vous êtes insupportables ! »

☑ Version CNV :

- Observation : « J'entends que vous criez et que vous vous disputez pour le même jouet. »
- Ressenti : « Je me sens tendue. »
- Besoin : « J'ai besoin de calme et que chacun se sente respecté. »
- Demande : « Pouvez-vous trouver une solution ensemble ou voulez-vous que je vous aide à partager le jouet ? »

☞ Ces exemples montrent qu'avec la CNV, on **évite l'accusation et le jugement**. On parle de **ses émotions et besoins** plutôt que de critiquer l'enfant et on propose une **demande concrète et respectueuse**.

Instituer une communication plus fluide au sein du foyer
c'est construire un espace possible d'élaboration
psychique, sécurisé et protecteur pour faire face aux
épreuves de vie



Message final

La communication
s'apprend et s'entraîne

Chaque parent fait
déjà de son mieux

« Un petit pas de côté »
peut tout changer

Les grandes étapes du développement de l'adolescent de 12 à 16 ans

Âge	Transformations physiques	Développement cognitif	Développement affectif	Développement social
12-14 ans 	• Pousée de croissance dont le pic de vitesse se situe en moyenne vers 13 ans chez les filles et 14 ans chez les garçons. • Début du développement des organes génitaux externes. • Chez les filles, les premières règles apparaissent entre 6 et 12 mois après le pic de croissance. • Chez les garçons, les premières éjaculations se produisent vers 13-14 ans. • Apparition de troubles anorexiques chez 0,5 % des filles. • Augmentation des besoins de sommeil, ce qui explique les durées de sommeil beaucoup plus longues le week-end et pendant les vacances. 	• La pensée se détache du concret : le réel devient un cas particulier de tous les possibles. • Possibilité de faire des déductions à partir d'hypothèses. • Capacité de dissocier des facteurs dans une épreuve de combinatoire. • Augmentation des capacités d'attention et de mémorisation. • Capacité de différencier sa pensée (réalité subjective) de la réalité extérieure et du point de vue des autres (début de la relativité). 	• Les remaniements physiologiques peuvent entraîner des inquiétudes sur les plans physique et sexuel. • Les manifestations agressives, quand il y en a, reflètent une anxiété et/ ou une souffrance, et non un rejet des autres. • Construction de l'identité inséparable de la reconnaissance de soi par autrui. • Mise en scène de son identité en construction sur les réseaux sociaux électroniques, facilitée par la non implication physique et qui peut aller jusqu'à la construction d'avatars. 	• Intériorisation des règles et début de la capacité à s'interroger sur leur signification et leur bien-fondé. • Préoccupation autour de la normalité et de la justice, en référence aux groupes de pairs (<i>qu'est-ce qui est normal, ne l'est pas, qu'est-ce qui est juste ou injuste ?</i>). • Formations de cliques (petits groupes de même âge et de même sexe partageant des activités communes, passant beaucoup de temps ensemble). • Soumission forte à des codes (vêtements, tatouages, musique, etc.). • Les relations amicales se différencient en fonction des caractéristiques des partenaires. 
15-16 ans 	• Les seins ont acquis leur morphologie adulte chez les filles, de même que les organes génitaux chez les garçons. • À la fin de la croissance, la masse musculaire est deux fois plus importante chez les garçons et la masse grasseuse deux fois plus importante chez les filles. • Déstructuration du rythme alimentaire (pas de petit-déjeuner, grignotages, consommations ambulantes à la place des repas). • La maturation du cerveau se poursuit. Les zones qui traitent les émotions (système limbique) sont matures avant celles qui interviennent dans le contrôle, ce qui explique les débordements émotionnels et le goût du risque des adolescents. • La consommation de toxiques (alcool, drogues) entraîne la destruction de neurones.	• Perfectionnement du raisonnement hypothético-déductif. • Dans un problème de combinatoire, l'adolescent sait faire varier un seul facteur en maintenant les autres constants. • La pensée est devenue formelle : elle porte sur les combinaisons possibles et non sur les objets eux-mêmes ; elle constitue une opération sur une opération (opération au second degré). • Développement de la métacognition : capacité de réfléchir sur le fonctionnement de la pensée et les possibilités de le contrôler et de le réguler. • Capacité à se représenter le futur à plus long terme. • Recherche de personnalisation de la pensée (liée à la différenciation par rapport aux autres).	• Relations plus distantes avec les parents au profit du groupe de pairs. • Expérimentation de différents rôles dont l'issue doit être le dépassement de ces prises de rôle conflictuelles sous forme d'une identité acceptable (<i>qui suis-je vraiment ?</i>). • Les filles ont une moins bonne estime de soi que les garçons. • Augmentation de la durée de l'horizon temporel (projection dans le futur). • Premières relations amoureuses, avec éventuellement les premières relations sexuelles. 	• Idéalisation de membres du groupe de pairs ou d'adultes (hors famille) à la base d'identifications permettant le développement du sentiment d'identité. • Capacité à saisir la complexité des relations interpersonnelles. • Dans les jugements moraux, prise en compte plus importante des circonstances atténuantes. • Les nouvelles capacités intellectuelles favorisent le jugement critique et l'adoption d'une morale autonome. • Expérimentation dans le groupe des divers rôles (leader, exclus, soumis, soutien, etc.) • Attrait pour la transgression pouvant aboutir à des conduites à risque. 