



# LE SECRET DES PARENTS QUI ONT DE BONNES RELATIONS AVEC LEURS ENFANTS

Quels sont les vrais  
besoins des  
adolescents ?

**E**n 2014, j'ai décidé de revenir dans mon île natale, la Guadeloupe. Un retour aux sources qui m'apporte beaucoup au niveau de ma profession. J'ai été superbement bien accueillie par les jeunes de ma communauté. Comme pour beaucoup de personnes, je les intriguais, car selon leur propos, je ne ressemblais pas à l'idée qu'ils se faisaient d'un psychologue.

Du coup, ces jeunes n'hésitaient pas à me faire part de leurs difficultés relationnelles. **Ils savaient que mon métier m'obligeait à garder secret ce qu'ils me disaient et voyaient que je ne les poussais pas à rentrer dans un moule quand ils me parlaient de choses sensibles.** A l'écoute de leurs divers récits, je me suis rendue compte qu'ils partageaient une difficulté importante avec les parents. Les parents avaient du mal à comprendre leurs enfants et les enfants (adolescents ou adultes) avaient des difficultés à comprendre leurs

parents. Ce problème n'était pas du tout spécifique à ma communauté. Bien au contraire.

Le style éducatif antillais est très influencé par au moins 4 continents (les diverses cultures africaines, la culture indienne, la culture française et celles issues des Etats-Unis d'Amérique) et est constamment en évolution. La façon d'exprimer ses besoins, pour les enfants d'une génération, diffère beaucoup de la façon dont la génération suivante exprimera ses besoins.

**D'une génération à une autre, en réalité, les besoins sont les mêmes. Ce qui diffère, c'est la façon de les exprimer.**

**Cette différence de "langage" est bien souvent la source des conflits entre parents et enfants, quelque soit l'âge de cet enfant, même s'il est devenu adulte.**

La question n'est pas "A qui la faute?" ni "Quelle influence culturelle doit-on blâmer ?" mais "Comment faire pour améliorer la relation parent-enfant ?" Il ne sert à rien de lire des tonnes d'ouvrages sur l'origine de notre comportement si c'est juste pour trouver des excuses et si ce n'est pas pour améliorer notre propre comportement dans la vie de tous les jours.

Lors d'une conférence-débat, j'ai interrogé des parents sur leurs techniques pour avoir une communication efficace avec leurs enfants. J'ai eu beaucoup de réponses très intéressantes qui soulignaient toutes une chose :

**L'importance de la communication parents-enfant. Cet élément est cruciale pour la bonne santé du foyer.**

Un parent qui communique efficacement avec son enfant, pourra aider ce dernier à ne pas faire les mauvais choix ou à sortir d'une situation négative. Du coup, l'enfant réussira à apprendre les leçons que cette expérience lui aura apportées. Mais ce ne sont pas les seules avantages d'une communication efficace.

L'adolescence est une magnifique opportunité d'apprendre à se découvrir, mais elle est surtout une longue période, d'environ 10 ans, pour apprendre à devenir un adulte épanoui. Alors oui, qui dit chercher à savoir qui on est, dit tester, défier, réfléchir autrement, partager sa propre vision du monde avec l'autre, échouer, apprendre à se relever. En somme, tout cela ne se fait pas sans difficultés. Parfois, cela conduit à des échanges conflictuels avec les parents. (Le terme de « parent » traduit ici toute personne qui est légalement responsable de l'adolescent, qu'il soit son parent biologique ou pas.) Mais durant cette magnifique période, l'enfant voudra surtout comprendre le type d'amour que son parent lui porte.

Un parent qui communique efficacement avec son enfant, si nous partons sur la base naïve que tout parent aime son enfant, aura beaucoup moins de conflits avec son enfant qu'un parent qui ne sait pas communiquer efficacement.

Quel est le besoin d'un enfant envers son parent ?

**Tout bêtement : Se sentir aimer pleinement, quoi qu'il fasse ou quoi qu'il devienne !**

Soyons clairs. Tout enfant aime recevoir des cadeaux de ses parents. Tout enfant aime pouvoir s'habiller correctement quand il va à l'école pour ne pas être celui dont toute l'école se moque.

**Cependant, un parent qui répond avant tout à cela, créera facilement un sentiment de vide chez son enfant.**

Ainsi surgira la fameuse phrase qui fait mal "Je sais que tu ne m'aimes pas!"  
Quoi de pire que d'entendre cela quand on fait tout pour donner à son enfant tout ce dont il a besoin niveau matériel. Et si l'amour ne se limitait pas au matériel. Je dirais même plus : **Et si, initialement, l'amour ne passait pas par le matériel ?**

Au travers des discussions que j'ai pu avoir avec différents jeunes de 10 à 35 ans, j'ai vu qu'ils avaient tous 2 choses en commun :

- Ce besoin de voir de l'admiration dans les yeux de leurs parents quand il réalise une chose importante.
- Ce besoin d'avoir leurs parents à leur écoute.

Le premier est assez facile à réaliser pour un parent qui veut améliorer sa relation avec son enfant. Nous allons donc voir plus concrètement ce qu'il faut comprendre par "être à l'écoute". En effet, ce second besoin ne doit clairement pas être négligé.

Aussi appelé "écoute active", elle est efficace quand on applique les règles suivantes, mises en avant par le célèbre psychologue Carl Rogers :

- Ecouter celui qui parle, patiemment, amicalement, mais de façon intelligemment critique.
- Ne manifester aucune forme d'autorité.
- S'abstenir de conseils ou d'exhortations morales ou moralisantes.
- Ne pas argumenter contre celui qui parle.
- Ne parler ou poser de questions que dans les conditions suivantes :
  - Aider la personne à s'exprimer
  - Libérer celui qui parle de toutes peurs ou anxiétés qui pourraient influencer sa relation avec vous.
  - Complimenter la personne d'avoir exprimé ses pensées et sentiments de façon précise.
  - Amener la discussion sur un sujet que la personne a rapidement abordé, sans développer, et qui aiderait à mieux comprendre ce qu'elle veut dire. Mais sans la couper.
  - Mettre en discussion les hypothèses implicites, uniquement lorsque ceci est utile.

**Je rajouterai : Tenir les promesses faites à l'enfant lors de la conclusion, s'il y en a.**

En somme, le parent qui sera capable de discuter avec son enfant, ou avec un autre jeune, sans chercher à le juger ou à le faire rentrer dans un moule, saura davantage ce que ce jeune pense réellement et pourra vraiment l'aider.

Plus un enfant se sentira libre de s'exprimer, tout en le faisant avec respect, bien entendu, et qu'il verra par les actes de l'adulte des preuves que ses paroles ont réellement de la valeur, plus il mettra en pratique les conseils qui lui seront donné par cet adulte ●