

CHRONIQUE COMMEUNIQUE

COLLECTION
VIVRE CONSCIEMMENT

ARTICLE PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

Titre : Révéler nos émotions à nos enfants

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Il est plutôt rare de révéler nos émotions à notre conjoint ou à nos enfants de peur de paraître vulnérables ou de perdre notre crédibilité ou encore notre autorité. Lorsque nous acceptons de devenir vulnérables, honnêtes et authentiques dans le respect de chacun, automatiquement la perception des autres change et devient positive. Cet acte d'humilité démontre une grande force intérieure et une capacité à vouloir se transformer *ce qui sert aussi d'exemple à nos enfants*. Le problème de ne pas exprimer nos émotions c'est qu'elles s'accumulent et créent une tension continue; ce qui avec le temps dégénère en conflits incontrôlables et ces expressions maladroitement de colères et de frustrations répétées nous obligent à nous excuser et nous nous sentons honteux d'avoir mal agi.

Partager lorsque je suis noué par une émotion

Lorsqu'une émotion négative n'est plus gardée secrète, le partage la libère. Tout ce que je me cache à moi-même a pour effet de refouler une culpabilité qui empoisonne ma vie, et qui, lorsque révélée au grand jour, est souvent vue par de tierces personnes comme quelque chose de bénin. Alors que dans ma perception, cela est grave. C'est dans ces moments que l'on peut constater *la relative gravité* des souffrances que l'on peut se faire vivre et que l'on garde inutilement secrètes.

D'abord, se révéler à soi-même

Je dois avoir assez d'amour et de compassion envers moi-même pour me choisir et choisir de me libérer. Ma culpabilité inconsciente accumulée au fond de moi est comme un iceberg d'émotions négatives que je cache. Il y va de ma responsabilité de plonger sous mer pour faire remonter à la surface, selon mes capacités, de petits morceaux de glace (émotions-souffrances) pour les faire fondre et les faire disparaître à l'aide de la lumière du soleil (ma conscience). Le simple fait de les reconnaître et de les regarder me permettra de les dissiper. Il me sera salutaire de trouver dans mon environnement une personne de confiance pour partager mes nœuds qui actuellement m'enlèvent toutes possibilités de m'épanouir.

Partager lorsque l'Autre est concerné par un de mes nœuds

Avant tout, je dois sortir du mode réactionnel qui nous a été transmis depuis des générations : menacer, répéter, argumenter, blâmer, crier, ironiser, etc. Voici des exemples contraires à un vrai partage où je projette ma culpabilité sur les autres, croyant m'en libérer alors qu'elle ne fait que grandir à l'intérieur de moi :

- Malgré mes interdictions mon fils court dans la rue ce qui m'affole : *je lui crie après, et le tape pour qu'il rentre à la maison. (réaction)*
- La chambre de mon enfant est en désordre : *je le harcèle pour qu'il range, et suis violent envers lui. (réaction)*
- Ma fille entre à des heures tardives ne se souciant pas de la consigne et cela m'inquiète : *je moralise et la punis sévèrement (réaction)*
- Mon conjoint traite mes enfants avec dureté : *hypocritement, à son insu, je suis permissive (réaction).*

Dans les années 1900, lorsqu'un comportement nous dérangeait on s'adressait à l'autre en l'accusant directement et en parlant en « Tu » : « **Tu** es irresponsable... **Tu** es paresseux... **Tu** me déranges... ou ce que **Tu** fais me dérange... etc. », ces façons de s'exprimer avaient comme impacts de diminuer l'estime personnelle de l'autre et de nous en éloigner. Mettons en lumière le fait qu'en utilisant le « **Tu** », je ne pensais qu'à moi en oubliant l'autre. Inconsciemment je le culpabilisais. Cette façon de s'exprimer n'avait que pour but d'utiliser notre pouvoir égoïste sur l'autre.

Dans les années 1950, nous avons adopté une autre forme d'expression pour changer le comportement de l'autre : nous sommes sortis du « Tu » accusateur et sommes passés au « **Je** » égoïste : « **Je** suis frustré parce que... **je** suis peiné parce que... » Cette façon de s'exprimer en parlant de « Je » avait pour but de nous libérer de nos souffrances en continuant à les exprimer à l'autre sans vouloir l'accuser. Le problème était que ce « Je », maintenait subtilement la culpabilité chez l'autre, si bien qu'après la révélation, un des deux se sentait encore *perdant* même si les intentions de celui qui se révélait était que chacun sorte de cette révélation gagnant-gagnant.

Voici une façon de révéler ce que je vis où je ne parle que de moi, « Je », et où je n'inclus pas l'autre. « *Quand c'est l'heure de te coucher et que tu te lèves plusieurs fois, je suis irrité, parce que j'ai besoin de me reposer* ». Ce moyen est inefficace parce que l'autre ne se sent pas concerné. Tout ce que j'exprime c'est « **je** suis dérangé par toi et **tu** m'irrites ». »

Dans cet état d'esprit, quelle que soit la façon de s'exprimer en « tu » ou en « je » on ne fait que se lancer la balle. **L'autre ressent notre égoïsme ou notre supériorité** et n'a pas le goût de participer à un vrai partage. La preuve c'est que la plupart du temps, suite à une telle révélation l'autre se ferme et réplique : « Tu fais pareil... Toi-même, tu n'as pas vu comment tu agis ... Va te regarder dans le miroir... ». Et comme le disent souvent les enfants : « Celui qui le dit, c'est celui qui l'est ». Constatons à nouveau que dans cet exemple nous accusons toujours l'autre de ce que nous faisons dans la même forme ou une forme différente!

En conclusion, si notre intention est égoïste, cela culpabilise l'autre. Peu importe comment je m'exprime, il en sort toujours un faux partage. Quand l'autre se sent coupable, il veut culpabiliser à son tour. **Là, où le nœud ne peut se défaire**, c'est lorsque je pense uniquement à moi et oublie l'autre. Cette Action n'est ni Aidante, ni Aimante. Elle comprend un échange à sens unique.

On ne peut se permettre de faire des jugements, car ils brisent la confiance, nous éloignent et entretiennent une haine inconsciente entre nous.

Dès que je serai sorti du mode réactionnel, je pourrai agir et guérir mes émotions

La première Action Aidante et Aimante pour moi comme pour l'autre est de partager ce qui est vécu en parlant de « Nous » puisque si je souffre d'une situation qui **nous** concerne, mon enfant souffre aussi parce qu'il y a *tension* entre nous et *conflit*. Cette révélation en « Nous » ne doit contenir aucune accusation et aucun jugement.

A priori avant de « partager », je devrais prendre un temps d'arrêt pour évaluer la pensée qui m'anime : me demander « Quel est mon but : est-ce que je veux dominer l'autre en faisant valoir mon pouvoir? » ou « Est-ce que je veux communiquer (mettre en commun) et partager réellement? ». Lorsque j'ai fait le choix, je pourrai à ce moment-là, *seulement à ce moment-là*, me révéler, sans craindre d'attaquer ou de le culpabiliser.

Il est inutile en état de crise quelle qu'elle soit de se révéler ou de partager, car nos impulsions sont empreintes d'émotivité et notre intervention ne peut être aidante. Nous serons à fleur de peau et les enfants aussi. N'ayant pas la capacité d'être maîtres de la situation et de nos émotions, nous perdons toute crédibilité et la possibilité de guider nos enfants : nous serons tentés de tomber dans l'autoritarisme ou la permissivité ce qui ne règlera rien.

Partager en « Nous »

Le « Nous » est là pour établir l'égalité : je pense à Moi **et** je pense aussi à Toi.

En utilisant le « Nous », nous éliminons toute ascendance de pouvoir sur l'Autre.

Voici le même exemple où je partage et dans lequel j'utilise le « Nous » en pensant à moi sans oublier l'Autre. Ce moyen est efficace parce que l'Autre se sent concerné et a le goût de participer parce que je l'aurai considéré. Il me faudra faire cette révélation en dehors des situations conflictuelles. « *Quand c'est l'heure de te coucher et que tu te lèves, nous sommes irrités tous les deux, nous avons besoin de nous reposer. Comment pourrions-nous faire pour régler la situation ? As-tu une idée ?* »

Le parent guide et complice n'emploie pas les reproches, les accusations, la culpabilisation ou les jugements. Il partage et cherche à élever et responsabiliser son enfant. Le partage en « Nous » rapproche, crée l'union; il développe le respect, et la responsabilité de chacun. Essayez-le, vous verrez : c'est puissant, c'est magique!

Vous aimeriez comprendre davantage ce thème et découvrir de nombreux exemples? **Vous trouverez un mode d'emploi complet dans la formation Parent-guide, Parent-complice en salle** avec un de nos formateurs

<http://www.commeunique.com/19-parent-guide-parent-complice.html>

Ou en ligne (20 heures de formation) Commandez maintenant et profitez de notre OFFRE PROMOTIONNELLE d'une durée limitée.

<http://www.commeunique.com/formations-en-ligne.html>



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre aussi des **formations ou ateliers aux ÉDUCATRICES et aux ENSEIGNANTS** basés sur des approches relationnelles entre enfants et intervenants.

Vous voulez devenir Formateur et Conférencier COMMEUNIQUE?

WWW.COMMEUNIQUE.COM T. 450.461.2401 info@**commeunique.com**

