

DERRIÈRE CHAQUE
VISAGE, UNE
HISTOIRE...
DEVANT CHAQUE
PERSONNE, UNE
SOLUTION!



JADE

Jade vit avec sa mère qui a reçu un diagnostic de trouble de la personnalité limite il y a quelques années. Au début, Jade avait le sentiment que le bien-être de sa mère reposait sur ses épaules. Aujourd'hui, elle a trouvé des solutions pour faire équipe avec sa mère au lieu de faire les choses à la place de celle-ci.



Comment apprendre à
mettre ses limites et ne
pas s'oublier?

Comment mieux
communiquer?

Où aller sur la toile
pour mieux
comprendre?



avantdecraquer.com

Nous sommes là pour
vous accompagner dans
la recherche de solutions!

Une initiative du RESEAU AVANT DE CRAQUER

**Contactez-nous
sans tarder!**

1 855 272-7837

Qu'est-ce que la communication?

La communication comprend le langage verbal (les mots) et le langage non-verbal (ex. les expressions du visage, les mouvements du corps et le ton de la voix). Dans la communication, il y a toujours des **émetteurs** et des **récepteurs**. Les émetteurs sont les personnes qui parlent et les récepteurs sont les personnes qui écoutent. Dans une conversation, chaque personne occupe la position d'émetteur et de récepteur à tour de rôle.

Pourquoi est-il important de bien communiquer?

La communication est importante dans toutes les sphères de ta vie, parce qu'elle te permet de dire aux autres personnes ce que tu vis, ce que tu ressens et ce dont tu as besoin. Donc, la communication peut te permettre de te faire comprendre, de régler des conflits et de créer des liens plus forts avec ceux qui t'entourent.

Quoi faire avant de commencer une conversation?

Avant de commencer à parler, il faut choisir le bon moment pour le faire. Il est alors important de s'assurer que ton parent et toi êtes disponibles et prêts émotionnellement et physiquement pour avoir une conversation (ex. ne pas être trop fatigué ou être très fâché). Il peut donc parfois être utile de prévoir à l'avance un moment avec ton parent pour s'assurer que vous serez tous les deux prêts pour la discussion.

Il faut ensuite choisir le bon endroit. Il est préférable de trouver un endroit calme (ex. sur le banc d'un parc) et loin des distractions (ex. loin de la télévision). Cela vous permettra à tous les deux d'être plus attentifs et à l'écoute, ainsi que de participer pleinement à la conversation.

Comment être un bon émetteur (personne qui parle)?

- Le regarder dans les yeux, si tu te sens à l'aise;
- Lui parler lentement et calmement;
- Lui demander s'il a des questions, de temps en temps;
- Privilégier le « je » (ex. « JE me sens triste quand JE ne me sens pas écouté »);
- Éviter d'utiliser les mots « toujours » et « jamais » (ex. au lieu de « Tu ne me laisses JAMAIS voir mes amis » dire plutôt « J'aimerais pouvoir voir mes amis plus souvent »);
- Montrer à ton parent que tu comprends aussi son point de vue; ça augmentera les chances que ton parent soit ouvert à écouter le tien;
- Se préparer à la conversation et avoir déjà des solutions en tête;
- Essayer de trouver un compromis;
- Négocier en offrant quelque chose en retour (ex. offrir de nettoyer ta chambre avant d'aller jouer chez des amis).

Comment être un bon récepteur (personne qui écoute)?

Lorsque ton parent te parle, il est important, autant que possible, de :

- Ne pas l'interrompre;
- Te montrer patient et attendre qu'il ait terminé avant de parler;
- Lui montrer que tu l'écoutes (ex. faire des hochements de la tête ou des « Hum hum! », « Ah! », « Oh! »);
- Rester calme en cas de désaccord.

Lorsque ton parent a terminé de parler, il est important de :

- Vérifier si tu as bien compris. Pour cela, tu peux reformuler dans tes mots ce que tu as compris et tu peux lui poser des questions sur ce qu'il vient de dire;
- Au besoin, tu peux lui demander de te donner plus d'explications.

Pour découvrir des trucs et astuces pour avoir une belle relation avec ton parent, mettre tes limites, ou mieux comprendre consulte nos dossiers spéciaux dans la section ados et jeunes adultes sur Avantdecraquer.com.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer. Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite de LaPProche.