

[Confinement] Et si vous testiez la communication non violente ?

Par **Pauline Boulet**,

publié le 21/03/2020 à 10:46, mis à jour à 12:03



"Lorsqu'on a organisé le planning, on a prévu un temps d'école, d'écran, de jeux...", Emmanuelle, contrainte de passer la journée enfermée avec ses deux enfants de 12 et 9 ans. - (c) Getty Images/Maskot

La communication non violente (CNV) est un outil de communication verbale particulièrement utile en cette période de confinement.

À chaque entretien téléphonique, une question posée d'une petite voix aiguë, un cri ou des éclats de rire viennent interrompre la conversation. Dans tous les foyers, la fermeture des établissements scolaires et les règles de confinement mises en place depuis le mardi 18 mars pour lutter contre la propagation du virus Covid-19 ont rebattu les cartes.

Les routines familiales sont pour beaucoup bouleversées et chaque jour nécessite une dose de patience supplémentaire et son lot d'ajustements. S'il peut s'avérer difficile de mettre en place une nouvelle organisation à la maison, quelques outils peuvent aider à préserver l'harmonie du foyer. La communication non violente (CNV) en fait partie.

Comprendre avant de crier

Cet outil de communication verbale a été mis au point par le psychologue américain Marshall Rosenberg dans les années 1960. La CNV se base sur l'expression des sentiments, elle sollicite et encourage l'empathie, l'honnêteté et peut s'appliquer à tous les rapports humains afin d'apaiser les conflits. Or, en cette période de confinement, ces derniers ont tendance à se multiplier en famille, exacerbés par la promiscuité imposée. "Bien sûr, tout dépend des relations qui existaient avant, concède Aurélia Mestre, psychologue et psychanalyste spécialiste des relations parents-enfants. Mais il faut se rappeler que dans la vie ordinaire aussi, on était parfois débordés". Inutile donc d'avoir peur des moments de tension. Il s'agit plutôt de les affronter et d'apprendre à les endiguer rapidement. "Le but est d'éviter d'arriver à des situations de saturation", prévient Charlotte Ducharme, fondatrice du site Cool Parents Make Happy Kids et mère de trois enfants de 7 mois, 5 et 7 ans. Le site propose de nombreux articles et formations à destination des parents et délivre des conseils concrets pour appliquer les préceptes de la communication non violente.

"Globalement, la CNV consiste à exprimer ses besoins à l'autre et à comprendre les besoins de l'autre. Plutôt que d'utiliser le rabaissement, la critique ou l'insulte, on essaie de trouver un terrain d'entente, résume Charlotte Ducharme. Mais pour y parvenir, il faut d'abord comprendre que notre colère nous appartient et que nous sommes responsables de nos émotions". Prenons l'exemple d'un enfant, en train de sauter sur le canapé pendant que l'on essaie de travailler. Au bout de dix rappels à l'ordre infructueux, la colère, évidemment, monte. Deux options s'offrent à vous : s'énerver ou essayer de comprendre son attitude. "En réalité vous n'êtes pas en colère à cause de l'enfant, analyse Charlotte Ducharme. L'enfant est le déclencheur mais il s'agit juste d'une mauvaise compréhension car vous et lui interprétez la situation de façon différente. Si vous avez l'impression qu'il sautille par insolence ou pour vous défier, cette pensée va générer votre colère. Si vous essayez de comprendre pourquoi il fait ça, la colère descend".

Accepter le changement

"Je ne crois pas qu'il faille maintenir l'équilibre qui existait jusque là. Dans ma famille, lundi, on a beaucoup crié. Mais ce n'est pas grave !, dédramatise Marie-Anne Le Néa, éducatrice et thérapeute en analyse psycho-organique, spécialisée dans les relations parents-enfants. Les tensions, comme le reste du temps, vont exister et s'exprimer. Il faut essayer de mettre en place une structure qui va rester souple"

Ainsi, si le temps consacré aux leçons était lundi un conflit chez Marie-Anne Le Néa, il a suffi d'en changer l'horaire pour que tout rentre dans l'ordre et que les enfants se mettent au travail (presque) sans rechigner.

Pour partir sur de bonnes bases, il faut donc parler, avant tout. C'est ce que Johanna, 33 ans et mère de deux enfants de 3 ans et 7 mois, s'applique à faire tous les jours avec son aînée, alors qu'elle est en congé forcé et son conjoint en télétravail. "On fonctionne par demi-journée. Après une matinée avec son père, quand je prends le relais, je lui rappelle tout ce qu'ils ont fait ensemble pour qu'elle ait conscience des moments partagés. Je lui explique que maintenant, c'est son moment à lui et qu'elle le retrouvera après". Et comme à cet âge, la notion du temps demeure très abstraite, les parents ont créé d'autres repères temporels : jusqu'au goûter, pendant le dessin animé, après la douche...

Exprimer ses besoins

"Des mises au point sont nécessaires tous les jours mais pas sur le mode de la crise", témoigne également Amandine*, 43 ans, mère de deux enfants de 14 et 9 ans, en télétravail comme son conjoint. Chez Emmanuelle, contrainte de passer la journée enfermée avec ses deux enfants de 12 et 9 ans, il a fallu instaurer un planning. "Moi aussi, j'ai mes horaires, ma routine. On en a parlé avant et chacun s'y retrouve. Quand leur père, qui continue de travailler à l'extérieur, rentre, c'est l'occasion de faire un point sur la journée. Chacun exprime ses émotions et ses besoins".

Outre la parole, d'autres parents ont choisi de passer par l'écriture. Ainsi, Caroline De Haas, militante féministe membre du collectif Nous Toutes et mère de deux enfants de 6 et 9 ans, a partagé sur Twitter sa Charte du confinement signée par les parents en télétravail et les enfants. "C'est d'abord pensé comme un outil ludique de prévention. Le fait d'avoir noté que les parents n'ont le droit de s'énerver qu'une fois par jour et que les enfants peuvent faire un caprice (ou deux demi-caprices !) permet de se contrôler, explique-t-elle. Ensuite, la Charte permet d'installer des routines. Les règles sont fixes mais elles ont été décidées collectivement".

Garder du temps pour soi

"En ce moment, les parents reçoivent beaucoup de conseils sur comment subvenir aux besoins des enfants. Mais c'est impossible de le faire s'ils n'ont pas l'espace de surmonter leurs propres angoisses et d'alimenter leurs propres besoins", met en garde Marie-Anne Le Néa. Ce qui permet aux organisations évoquées dans cet article de fonctionner ("ça ne fait que quatre jours, on ne s'emballe pas !", tempère Caroline De Haas), c'est justement d'avoir prévu des espaces de liberté pour tous les membre de la famille.

**Le prénom a été modifié.*

"Je ne peux pas tout donner, toute la journée, à mon enfant", affirme Johanna. "Lorsqu'on a organisé le planning, ajoute Emmanuelle, on a prévu un temps d'école, d'écran, de jeux... Je leur ai aussi expliqué que j'avais besoin de temps pour moi". "C'est bien sûr beaucoup plus facile à appliquer quand on est à deux, rappelle Caroline De Haas, mais je pense que ces moments où l'enfant n'a pas accès à nous sont essentiels". Marie-Anne Le Néa invite donc à se créer des "alcôves dans nos intérieurs" pour éviter d'étouffer et préserver la qualité du temps passé en famille. Et si d'aventure, un enfant surgissait dans une de ces bulles de liberté individuelle, vous savez ce qu'il vous reste à faire : ne pas s'énerver et préférer mettre des mots sur vos besoins.