

## ECOUTE ACTIVE : exemple de mise en pratique

- **Votre enfant de 10 ans rentre abattu de l'école**

**Situation :** *Votre fille de 10 ans rentre de l'école pas très bien, son visage est triste et fermé. Quand vous lui posez des questions, elle élude et part dans sa chambre : je vais bouquiner. Vous vous sentez démuni et inquiet, impuissant.*

- **La réponse de Thomas Gordon**

**L'Ecoute active :** Elle débutera par une ouverture de porte, une invitation : « je ne te sens pas dans ton assiette ce soir, cela ne va pas ? »

**Voici 2 solutions :**

1. L'enfant dit : « *Oh ce n'est rien, je suis crevée c'est tout* »

**Ne pas insister, ne pas réitérer l'invitation.**

*« Ok, tu sais où me trouver si tu souhaites m'en parler »*

2. L'enfant lâche : « *Je sais c'est ridicule mais c'est pas marrant d'être première de la classe* »

**Votre enfant a un problème, c'est le moment de vous centrer sur lui et d'écouter ce qu'il a sur le cœur en reformulant ses mots et son ressenti.**

*« Tu veux dire qu'être première de la classe t'apporte des ennuis »*

*« Oui, ils disent tous que je suis la chouchoute de la maîtresse, ils se fichent de moi »*

*« Et toi tu te sens triste qu'ils disent cela »*

*« Oui, j'ai l'impression que personne ne m'aime dans cette classe »*

*« Personne ne t'aime ? »*

*« Bon j'exagère, j'ai bien Marine et Anaïs mes copines, mais j'en ai marre d'Eva et Victoria »*

*« Si je comprends bien ce sont ces deux-là qui te posent problème »*

*« Oui, et je ne sais pas comment réagir je me sens idiote face à leur moquerie, et du coup ils en profitent »*

## **Aider son enfant à définir son besoin**

*« Tu as l'impression que ta gêne les encourage à se moquer de toi ? »*

*« Oui »*

*« Donc si tu arrivais à réagir différemment, tu te sentiras mieux ? »*

*« Oui »*

*« Qu'est-ce que permettrait d'important pour toi ? »*

*« Je serais détendue et heureuse »*

**Aider son enfant à trouver et choisir des solutions pour répondre à son besoin** qui est : arriver à avoir une réaction face à leur moquerie, qui te permette d'être détendue et heureuse.

**Débuter alors un vrai brain storming en lui demandant ce qu'il pourrait faire par exemple :**

*« Je pourrais leur dire que je m'en fous d'être la chouchoute »*

*« Je pourrais leur dire que je moquerai d'elles aussi quand elles seront premières de la classe »*

*« Je pourrais dire pff et les ignorer »*

**Laisser l'enfant évaluer puis choisir la ou les solutions qu'il souhaite appliquer.**