

Principe

Le langage est une des manières les plus simples pour communiquer avec notre enfant. Malheureusement, c'est également souvent la plus simple pour le blesser involontairement...

Les experts de la communication ont tendance à dire que **ce sont dans les mots que l'on trouve tous les maux et que tous les maux peuvent être résolus par des mots**. Cette phrase résume à elle seule le pouvoir insoupçonné de notre langage.

La technique du « message je » prend son fondement dans les travaux d'Abraham Maslow et de Carl Rogers (dont l'auteur fut l'élève).. Elle a été créée par **Thomas Gordon** et est considérée comme le 1^{er} pilier de sa méthode de communication intitulée « la **méthode Gordon** »

Pourquoi utiliser la technique du message « je »

La technique du message « je » a pour but de nous **responsabiliser**, en tant que parent, sur l'usage de nos mots. Bien trop souvent, lors des échanges avec notre enfant, la plupart d'entre nous allons avoir tendance à lui reprocher certains comportements considérés comme inappropriés. Ces reproches répétés peuvent être la **source d'une perte de confiance** chez lui, mais également dans la relation que nous avons avec lui. Dès lors, prendre conscience de l'impact de nos mots est un enjeu essentiel pour aider notre enfant à grandir avec sérénité ainsi que pour conserver une autorité désirée par lui.

La maîtrise de cette technique passe par le travail sur deux axes principaux: **renoncer au message « tu »** et **utiliser le message « je » pour accéder aux émotions de l'enfant**.

Important

Le message « je » est une invitation pour faire entrer notre enfant dans notre cadre de fonctionnement

Et vous?

Aimez-vous lorsqu'une personne utilise le message « tu » pour vous faire un reproche?

Renoncer au message « tu »

Lorsque nous observons un comportement inapproprié, de la part de notre enfant, nous avons tendance à le lui faire remarquer de **manière directe** afin qu'il le corrige.

Ex: **tu** me fatigues, **tu** ne te tiens pas correctement, **tu** fait trop de bruit, etc...

Toutefois, ces interventions « **frontales** » peuvent être perçues par l'enfant comme des **agressions** ou une **volonté de domination** de notre part et créer en conséquence des **résistances** chez lui (colère, distance, violence, tristesse, peur, etc...)

Ces résistances qui peuvent être créées par le message « tu » sont des **freins dans l'élaboration d'une relation de qualité** avec notre enfant, mais également dans le désir, pour lui, d'accepter notre autorité.

Utiliser le message « je » pour accéder aux émotions de notre enfant

Le message « je » a pour but de reprendre la **responsabilité** de ce que nous vivons, de ce que nous acceptons et de ce que nous n'acceptons pas dans notre cadre de fonctionnement en l'exprimant au travers de nos sentiments.

Ex: je n'aime pas lorsque..., je suis fatigué de, je suis déçu, ...

Ces phrases ont toutes en commun de **commencer par le mot « je »** et d'être **suivi par un ressenti personnel**. Le but est d'indiquer à l'enfant que ce comportement n'est pas acceptable pour nous, au travers de nos propres yeux et donc de notre cadre de fonctionnement.

Ainsi, en signalant ce comportement, au niveau de notre propre cadre de fonctionnement, nous indiquons à notre enfant que **son comportement n'est pas « inapproprié » tout le temps**, mais seulement, à cet instant, dans les conditions particulières propres à ce cadre.

C'est parce que ce message est précis, respectueux et qu'il partage une émotion qu'il pourra, par réciprocité, **toucher l'enfant dans ses propres émotions**.