

Comment parler en « Je » en situation de conflit ?



Être **DANS** le mouvement,
être **LE** mouvement

Le message «Je» en situation de conflit n'est pas facile à énoncer. Il faut parfois faire une pause pour y réfléchir et le formuler correctement. À l'occasion, il est même de mise de se pratiquer avec un papier et un crayon notamment quand on fait un plan d'intervention et que l'on pense à *comment dire les choses* sans accuser l'autre et en prenant la responsabilité de son ressenti.

Le message «Tu» en situation de conflit sort plus spontanément et automatiquement! Le message «Tu» accuse l'autre, lui donne la responsabilité du problème et parfois même des émotions de la personne touchée. Il culpabilise, dévalorise, blâme et juge. Jacques Salomé parle du «Tu qui tue!!» tellement son impact est négatif. On peut même faire des liens avec ce type de message 'Tu' et les attitudes et pratiques inappropriées décrites dans le Guide du Ministère de la Famille (en référence plus bas), car il y a risque d'humilier l'enfant et de le dénigrer : deux attitudes inacceptables.



Le message 'Je' sépare et départage les faits et les responsabilités de chacun et n'énonce que sa part à soi, sans accuser l'autre. Le message 'Je' nous ramène sur notre territoire pour énoncer :



- Ce que l'on observe de manière concrète et objective : « Quand je vois telle chose, tel comportement, telle action, je... »
- Ce que l'on ressent : « Je me sens de telle façon... (tristesse, colère, peur, frustration, surprise, etc.) »
- Ce que l'on comprend des conséquences et des effets encourus : « Je perçois telle conséquence ou tel inconfort! »



Le message 'Je' ne rend pas l'autre responsable de ce que l'on ressent en soi. Il n'accuse pas, n'humilie pas, ne dénigre pas.

Bonne pratique 	Mauvaise pratique 
Quand je vois tel comportement, je me sens déçue!	<ul style="list-style-type: none"> - Tu me fais fâcher! - Ne me fais pas fâcher! - C'est à cause de toi si je me sens mal!

Il faut faire attention pour ne pas utiliser des formulations en 'Je' mais qui sont, en réalité, des messages 'Tu' qui accusent l'autre.

Voici un exemple : « Je sens que tu me mets en colère! » Le 'Je' ici est bien présent, mais il est accompagné d'un 'Tu' qui culpabilise l'autre. C'est un faux message 'Je'. Si l'enfant répond « Oui, mais c'est moi qui l'avais! », l'adulte peut lui refléter son sentiment : « Je comprends que tu es fâché, que tu as de la peine ». Ce type de message n'accuse pas l'enfant!

Comment faire la différence?

Le message 'Je' est une expression directe de véritables sentiments ressentis lors du conflit. Sous la colère se cachent souvent d'autres sentiments comme l'embarras, la peur, la déception, le bouleversement.

L'enfant répond ? Faire de l'écoute active et refléter le sentiment de l'enfant avant de revenir à son propre message.

Voici des exemples de reformulations en 'Je' :

1. Les enfants m'ont énervée ce matin. → J'étais énervée ce matin en ressentant l'agitation des enfants. (Quand l'adulte parle à un autre adulte)
2. Il m'a fait toute une crise! → Cet enfant a fait une crise - les émotions de l'enfant lui appartiennent - et je suis dérangée. (Quand l'adulte parle à un autre adulte)
3. Tu me déranges quand tu agis ainsi! → Je suis dérangée quand je vois ces comportements - les spécifier au besoin. (Quand l'adulte parle à un enfant)
4. Tu me mets à bout de nerfs! → Je touche ma limite quand je vois une telle action! (Quand l'adulte parle à un enfant)
5. Tu fais mal à mes oreilles quand tu cries! → J'ai mal aux oreilles quand j'entends crier et je deviens nerveuse! (Quand l'adulte parle à un enfant)
6. Je suis déçue de toi! → Je suis déçue quand je vois tel comportement - le spécifier au besoin. (Quand l'adulte parle à un enfant)

Le message 'Je' : une pratique à parfaire

Il faudra travailler fort pour ramener à soi toute la responsabilité du ressenti. Au lieu de projeter sur l'autre la responsabilité de ce que l'on ressent, comme on fait quand on dit « Tu me déçois! », « Tu me mets en colère! », on assume soi-même ses émotions en disant « Je suis déçue! », « Je suis en colère! ». Autrement, la formulation 'Tu' peut être associée à une pratique inappropriée inacceptable comme il est dit ci-haut.

Nos messages ont une influence sur l'enfant. Ils sont donc très importants particulièrement en situation de conflit, car l'adulte, tout comme l'enfant, peut ressentir des émotions négatives. C'est pourquoi il est sage de se pratiquer avec des collègues ou autres professionnels de la petite enfance. Qui plus est, le message 'Je' s'avère pertinent dans toutes nos relations!



Par Jocelyne Petit, auteure, professeure en Techniques d'éducation à l'enfance retraitée, et consultante en petite enfance.

Références

Dr Thomas Gordon, Parents efficaces, Éditions Marabout, 2008.

Jocelyne Petit, Notes de cours : 12 capsules sur l'intervention démocratique, cégep de Ste-Foy, 2012.
Ministère de la Famille, Guide sur la prévention et le traitement des attitudes et pratiques inappropriées, Gouvernement du Québec, 2018.

Jacques Salomé, Heureux qui communique, Édition Pocket, 2006.

Thème : Des interactions sensibles et chaleureuses