

# LA COMMUNICATION ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



**COPARENTS :** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

Les 3 piliers de la communication dans une équipe coparentale, quelle que soit la situation familiale, sont écouter, parler et trouver des solutions ensemble.

Chacun a ses forces et des points à travailler... quels sont les vôtres?

FAITES LE TEST →

**79%** des mères **84%** des pères

Se disent satisfaits de la communication avec le coparent

La majorité des parents se sentent libres d'exprimer leur point de vue (88%) mais ils sont moins nombreux à se sentir écoutés (75%).

## ((( Écouter

Comprendre ce que l'autre est en train de vivre

- J'essaie de me mettre à la place du coparent.
- Je résiste à la tentation d'interrompre.
- Je me concentre sur ce qu'on me dit et non sur ce que je vais répondre.
- J'essaie de ne pas interpréter en fonction de ce que je crois que l'autre pense.
- J'accepte que le coparent ne vive pas les mêmes choses que moi ou les exprime différemment.
- Je m'assure d'avoir compris ce qu'a dit l'autre.

### Le p'tit truc

Lorsque la situation est difficile, choisir un temps pour bien écouter le coparent, sans intervenir. L'autre coparent pourra s'exprimer à un autre moment, par exemple le lendemain.

## Parler

Exprimer ce qu'on ressent, ce que l'on souhaite

- Je n'ai pas peur d'être jugé et je sens que je peux être authentique.
- Je discute et négocie des solutions avec le coparent.
- Je ne laisse pas s'accumuler les frustrations.
- Je parle aussi de ce que j'apprécie dans la relation coparentale.
- Je cherche à proposer des moyens concrets pour trouver des solutions et améliorer la relation coparentale.
- Je ne passe pas par l'enfant pour passer des messages

### Le p'tit truc

Se rappeler qu'il n'y a pas juste la communication verbale... mais plein d'autres façon de se « parler » : regards, gestes, lettres, textos, post-it, etc.



## Trouver des solutions ensemble

Mettre en place des actions afin d'améliorer la situation pour tous

- Nous proposons des solutions pour améliorer la situation.
- Nous négocions et tentons de nous adapter pour trouver des actions à mettre en place.
- Nous rediscutons de l'action mise en place pour voir son effet et l'ajuster au besoin.

### Les p'tits trucs

- Centrer la discussion autour de l'enfant. Astuce : quand la discussion est plus difficile, se demander ce que dirait l'enfant s'il nous écoutait.
- Prévoir des moments d'échange pour communiquer ses besoins.
- Parler de ce qui est positif dans la relation coparentale.
- Choisir le bon moment pour régler les problèmes.
- Se donner un signal (comme un geste ou un mot clef) pour désamorcer les moments de tension.
- Aller chercher l'aide d'un professionnel, au besoin.

😊 Je t'écoute!

**ATTENTION!**  
Le langage corporel et le ton utilisé peuvent transformer le message.

☹️ Je t'écoute!



Avec la participation financière du :

Québec

\* Les données sont tirées du Sondage sur la coparentalité, réalisé par SOM, pour le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP), auprès de 1040 pères et 1075 mères du Québec, juin 2020.