



Par **Marilyne Petit**,
Coach certifiée en PNL,
conférencière et animatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Marilyne Petit a toujours été fascinée par le comportement humain et le développement personnel. Elle s'inspire de son parcours de vie, riche en apprentissages, de son expérience de la famille et des enfants afin de mieux guider les gens vers leurs savoir-être et savoir-faire. Reconnue pour sa grande motivation au bonheur, son sens de l'humour et sa grande créativité, elle accompagne petits et grands dans l'accomplissement de leurs rêves et de leurs objectifs.

Coaching de vie pour ouvrir les yeux sur le bonheur de vivre!
Coaching familial pour faire grandir le bonheur en même temps que l'enfant!

Information :
(418) 265-1695
votrecoach@marilynepetit.com
www.marilynepetit.com



Chut!
Parle-moi!

Nous faisons notre entrée sur Terre en poussant un grand cri, comme pour dire à tous : « Me voici, me voilà! Allez-y, montrez-moi la Vie! » Tous les membres de sa nouvelle famille vont l'accueillir les yeux larmoyants d'émotion et le regard rempli d'amour et de promesses! C'est le début du grand jeu de la vie, ayant comme acteurs des êtres qui sont prédestinés à vivre une relation basée sur la communication et l'amour.

Que lit l'enfant
dans vos yeux?

Les jours, les semaines, les mois vont passer et tout au long de la petite enfance, les parents vont communiquer avec leur bébé en étant attentifs aux gestes et aux bruits qu'émettra leur petit trésor, bien connectés à leur instinct et à leur intuition pour deviner ses besoins et ses maux.

Avec et sans mots

Et puis, lentement, l'enfant apprendra à manifester ses demandes et arrivera à se faire comprendre par ses parents grâce à ses tout premiers mots. L'enfant va grandir. Son vocabulaire et son autonomie à s'exprimer vont évoluer jusqu'au jour où on lui demandera d'exprimer clairement ses demandes. Nous serons alors dans l'attente de mots, nous faisant presque oublier que nous avons déjà communiqué sans eux!

Selon une étude sur la communication faite par le professeur Albert Mehrabian

et son équipe de l'Université de Pennsylvanie, 93 % de la communication est véhiculée par le comportement non verbal, dont 55 % par le langage corporel (gestuelle, expressions du visage, posture) et 38 % par la dimension vocale (ton, volume, intonation, débit). Seulement 7 % de la communication passe par les mots.

On ne peut pas ne pas communiquer!

Comme il nous est impossible de n'avoir aucun comportement, il nous est tout aussi impossible de ne pas communiquer. Quoi que l'on fasse ou ne fasse pas, quoi que l'on dise ou ne dise pas, nous communiquons quelque chose. Même si je décide de ne plus parler ou que mon enfant décide de ne plus me parler, nous n'arrêtons pas de communiquer pour autant. Mais il est évident qu'en étant simplement à l'écoute des mots, nous avons l'impression de ne pas communiquer et nous perdons 93 % de cette communication! Un enfant qui refuse l'aide de son

parent en lui disant « je suis capable... » lui dit aussi qu'il a besoin d'autonomie; tout comme l'enfant qui se met à « bouder » devant ses parents communique le métamessage : « Je suis fâché et je ne veux plus vous parler. »

Tout message comporte deux aspects, le contenu et la relation. Le métamessage est le message sur le message et il nous indique comment comprendre le message dans son ensemble. Le métamessage est donc le message réel transmis, le « vrai » message communi-

Seulement 7 % de
la communication passe
par les mots.

qué au-delà des messages verbal et non verbal. « Méta » est un terme grec qui signifie « au-dessus ». Métacommuniquer, c'est donc se placer « au-dessus » de l'échange en cours, nous permettant ainsi de saisir l'intention positive derrière le comportement.

Miroir, miroir, dis-moi ce qu'il voit!

Si le regard de votre enfant était un miroir dans lequel vous aviez le pouvoir de vous voir en pleine action avec lui! Que lirait votre enfant dans vos yeux? Est-ce que votre langage corporel, votre ton de voix et votre regard tiendraient le même langage que vous? Est-ce que votre métamessage serait aimant, valorisant et stimulant pour lui? L'enfant apprend davantage avec ses sens et il le sentira si vous n'êtes pas entièrement présent ou encore si vous n'y mettez pas tout votre cœur! Soyez dans les bonnes bottines au bon moment*! Souvenez-vous que vous êtes en train de bâtir avec lui son estime de lui-même en lui démontrant qu'il est important pour vous.

Des silences remplis de « Je te vois, je suis là pour toi! »

Le silence fait également partie d'une communication harmonieuse. Pas facile pour un papa ou une maman « qui sait tout » d'écouter simplement son enfant sans succomber au désir de lui donner un conseil. Un enfant qui se sent accueilli dans son droit de parole, sans jugement ni critique, sera plus disposé à se confier.

Pour lui, son « bobo », sa peine ou son problème est le plus gros du monde. Être empathique et le reconnaître plutôt que de le minimiser diminuera forcément sa charge. Invitez-le ensuite à trouver lui-même ses propres solutions. En le guidant dans cette démarche, vous lui métacommuniquez que vous avez confiance en lui et qu'il possède toutes les ressources nécessaires.

Petite bouche et grandes oreilles

Se faire le cadeau d'un moment privilégié en tête-à-tête avec son enfant, loin du brouhaha familial, est le moyen idéal pour établir une bonne communication avec lui. Intéressez-vous à lui et laissez-le vous parler de lui sans l'interrompre. Mieux vous l'écoutez, mieux vous serez en mesure d'intervenir efficacement. Vérifiez avec lui que vous avez bien compris ce qu'il essaie d'exprimer en répétant certains de ses mots et en lui faisant un résumé de son récit.

Si votre enfant ne semble pas désireux de communiquer, il se peut qu'il demeure discret au début. Je vous invite à demeurer présent et à apprivoiser avec lui le silence tout en ayant un beau métamessage rempli d'amour et de confiance. Comme il n'est pas toujours simple de ressentir ce que l'enfant vit et de trouver les mots justes ou le bon geste à poser, vous pouvez lui demander comment il aimerait que vous l'aidiez. Il sentira ainsi que vous vous préoccupez de ses besoins à lui et l'interprétera comme une belle marque d'attention.

Encouragez-le à communiquer, soyez son modèle!

Dites-vous que votre enfant reproduira en grande partie vos gestes et votre attitude. Alors, montrez votre joie, ne cachez pas votre peine lorsqu'elle est présente et félicitez-le lorsqu'il exprime ses émotions. Partagez avec lui les histoires de votre enfance, vos apprentissages, vos succès et tout ce qui vous a permis d'avancer. Vous savez, parfois les souvenirs viennent à notre secours quand les mots nous manquent!

* Lire *Des bottines en héritage*, article du même auteur paru en décembre 2012, VIVRE.



**VOUS INVESTISSEZ
DANS VOTRE IMAGE,
POURQUOI PAS
DANS VOTRE VIE ?**

Grâce à notre **formation de base en PNL***, découvrez des outils pour révéler votre plein potentiel. Donnez-vous les moyens d'atteindre vos objectifs personnels et professionnels avec les meilleurs enseignants PNL au Québec.

* La formation de base mène à une certification de coach en PNL si désiré.

PROCHAINES FORMATIONS

Base
17-18-19 septembre 2013 (intensif)
à Montréal
7-8 septembre et
21-22 septembre 2013 (fins de semaine)
à Québec

Praticien
Débutant le 27 septembre 2013
à Montréal



4848, ave. Papineau, Montréal (Québec) H2H 1V6
Téléphone 514.281.7553 / Sans frais 1.877.281.7553

www.centrepnl.com/base