

Titre: Renforcer la communication dans votre foyer

Comment mesurez-vous l'unité entre les membres de la famille?

Est-ce que votre relation avec votre partenaire/enfant/parents/frères et sœurs vous semble aussi solide que vous le souhaiteriez? Êtes-vous à l'aise à exprimer votre amour et votre affection envers les uns et les autres?

Avec le temps passé en couple et en famille durant cette pandémie de COVID-19, certains développent des moyens pour bien passer à travers l'isolement tandis que d'autres trouvent que cela peut être un défi. Pendant cette période de confinement en famille, il est important de faire un effort ensemble afin d'accroître la communication positive et une harmonie dans le foyer. Lisez ces articles qui passent en revue quelques défis et vous donnent des conseils sur la façon de gérer les défis du confinement.

<https://www.cbc.ca/news/canada/covid-keeping-relationships-alive-1.5513335>

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1674076/culture-art-divertir-enfants-coronavirus-lecture>

Voici quelques articles/activités spécifiques que vous et votre famille pouvez regarder ensemble. Travaillez ensemble, lisez ensemble et construisez un lien plus fort ensemble...

Conflit parents-adolescents

Les parents – Est-ce des questions que vous vous posez sur votre relation avec votre adolescent?

- Pourquoi ne m'écoute-t-il pas?
- Pourquoi ne pouvons-nous pas nous entendre?
- Pourquoi sommes-nous toujours en colère les uns contre les autres?

Les adolescents - Que pensez-vous de votre relation avec vos parents?

- Est-ce qu'ils se soucient vraiment de vous?
- Je ne suis jamais assez bien pour eux
- Ils ne me comprennent vraiment pas

Nous sommes tous confrontés à des conflits à un moment donné de notre vie avec les personnes que nous aimons, mais cela ne doit pas toujours être vu négativement. Cela ne doit pas terminer en bagarre! En fait, si vous vous renseignez sur la gestion des conflits, il est possible d'arriver à des résultats vraiment positifs et satisfaisants ensemble. Accédez aux liens suivants pour apprendre davantage sur les méthodes de gestion des conflits.

<http://rglewis.com/Handouts/ParentTeen%20conflict.pdf>

<https://rqvvs.qc.ca/documents/file/faire-face-conflits.pdf>

Parents et adolescents, prenez le temps de lire ces liens ensemble et réfléchissez à différentes façons de mieux collaborer afin de gérer les conflits dans votre foyer.

L'écoute et la communication

La communication et l'écoute sont la clé d'une relation réussie. Portez-vous attention aux paroles et aux idées des membres de votre famille? Jugez-vous votre environnement familial inclusif et basé sur la confiance? C'est l'occasion d'échanger ouvertement et positivement pour renforcer l'unité familiale, de partager des sourires et des rires les uns avec les autres.

Suivez ce lien suivant pour en savoir davantage sur les stratégies de communication efficaces pour renforcer l'unité familiale.

<https://www.alloprofparents.ca/articles/le-developpement-de-lenfant/7-cles-communication/>
<http://www.nfrc.ucla.edu/mobile/resources/updated/EffectiveCommunicationSkills.pdf>

Prenez le temps de lire l'article et de trouver d'autres moyens d'améliorer vos capacités de communication et d'écoute.

L'amour et l'affection

Montré une touche d'affection additionnelle ne prend pas beaucoup de temps. Quelques secondes ou quelques minutes suffisent pour poser doucement la main sur l'épaule de l'autre, de serrer l'autre dans ses bras, de s'asseoir ensemble. Ce sont des gestes qui peuvent avoir un impact significatif dans votre relation. Pour en découvrir davantage sur les cinq manières d'exprimer son amour, consultez le lien ci-dessous.

Pour les couples

http://www.bethechangeconsulting.com/sites/default/files/worksheets/BTC17b_five-love-languages-summary_05a_bw.pdf

Pour les parents et les adolescents

http://belovetherapy.com/pdf/Language%20of%20Love%20Definitions_Teens.pdf

En partageant vos pensées et vos sentiments avec vos parents, vos enfants, votre partenaire, vos frères et sœurs, cela va permettre d'avoir plus d'amour et d'affection dans votre vie quotidienne.