

## Principe

Le message « je » de la méthode de **Thomas Gordon** a pour but d'aider une personne à **s'exprimer sans créer de résistances** chez son partenaire.

A la même période, un autre psychologue américain, nommé **Marshall Rosenberg**, a créé une méthode appelée « **Communication non violente**, avec un but similaire, aider les personnes à mieux communiquer **en développant la compréhension de leurs besoins respectifs**.

Aussi, pour être le plus complet possible, je vous présenterai ici un **mélange de ces deux méthodes**.

## Important

Plus vous partagez d'éléments dans votre message « je », plus celui-ci aura un impact fort pour votre enfant

## Et vous?

Êtes-vous prêt à renoncer au message « tu »?

## Les différents niveaux du message « je »

Que l'on parle de la **méthode de Thomas Gordon** ou de celle de **Marshall Rosenberg**, il est clair qu'elles ont pour point commun d'être d'une grande efficacité. D'ailleurs, le succès qu'elles ont rencontrées et qu'elles rencontrent encore aujourd'hui, à travers le monde, en est une preuve flagrante.

Toutefois, peu de gens peuvent se prévaloir de parler toujours en respectant l'une ou l'autre de ces méthodes, tellement **leur processus peut sembler antinaturel**.

Dès lors, en **comprendre les principes fondateurs**, peut **faciliter leur intégration** dans n'importe quelle conversation et **l'impacter à différents niveaux** selon leurs applications.

## Voici les 6 points à retenir pour appliquer ces méthodes

1. Ne jamais être dans le **reproche** ou l'**accusation** et ce en refusant l'utilisation du « tu »
2. Comprendre qu'un comportement n'est ni **bon** ou **mauvais**, mais simplement qu'il est **adapté** ou **inadapté** à une situation, un contexte.
3. Exprimer **nos émotions** et **nos sentiments** permet de toucher les émotions et les sentiments de notre enfant
4. **Être précis** pour énoncer ce qui nous plait ou nous déplaît permet d'éviter les incompréhensions avec notre enfant
5. S'exprimer sur un comportement est **moins blessant** que de s'exprimer sur l'identité d'une personne
6. Justifier nos émotions par **l'expression d'un besoin** naturel renforce l'impact de cette même émotion et donc du message que nous transmettons à notre enfant.

## 3 niveaux de messages « je » au travers d'exemples pour mieux comprendre

Voici une proposition de **différents messages « je »**, dans lesquels j'ajoute de plus en plus d'éléments permettant d'appuyer ma demande et qu'elle soit plus facilement acceptée.

Ainsi, pour l'exemple: **Tu es fatiguant! Peux-tu arrêter tes bêtises!** (message « tu »)

Nous pourrions dire en **message « je »**

- Je suis fatigué (**ressenti**), pourrais-tu me laisser quelques minutes seul stp? (**demande**) (Niveau 1)
- Je suis fatigué (**ressenti**) d'entendre le bruit de tes jeux (**comportement**), pourrais-tu me laisser quelques minutes seul stp? (**demande**) (Niveau 2)
- Je suis fatigué (**ressenti**) d'entendre le bruit de tes jeux (**comportement**) **car j'ai besoin de repos (besoin)**, pourrais-tu me laisser quelques minutes seul stp? (**demande**) (Niveau 3)