



DIALOGUER EN FAMILLE

AVEC LA METHODE RELATIONNELLE IMAGO



Pourquoi dialoguer en famille ?

Dialoguer en famille offre un temps de qualité pour mieux se connaître, créer de la complicité, du partage et de la connexion.

Quelles sont les règles pour bien dialoguer ?

Posez-vous ! Prenez le temps et soyez curieux les uns des autres.

Chacun votre tour, complétez les amorces de phrases suivantes, en employant vos propres mots si cela vous correspond mieux. Vous pouvez par exemple remplacer « ce que j'apprécie » par « ce qui est chouette », « ce que j'ai bien aimé » etc ... Avec les adolescents, préférez un ton humoristique ou plus léger, moins formel. Lorsque l'un d'entre vous parle (l'émetteur), les autres (récepteurs) l'écoutent vraiment, sans l'interrompre, rebondir ou commenter ce qui est dit. Puis l'un des récepteurs va « faire le miroir » de ce que l'émetteur vient de dire en reprenant les mots qu'il a employé : « pour toi, ce que tu as aimé c'est... ».

A vous de jouer !

❖ Exemple de dialogue avec de jeunes enfants

- Ce qui a été chouette entre nous pendant le confinement c'est...
- Ce que j'aimerais qu'on continue à faire c'est...
- Une chose que je n'ai pas aimée c'est...
- Ce que j'aimerais faire avec vous à partir de maintenant...

❖ L'inondation positive

Un objet ne tourne de personne à personne, quand la personne a l'objet dans la main elle reçoit une pluie d'appréciation soit à tour de rôle soit « en popcorn » de chacun des membres de la famille:

- Une chose que j'ai apprécié / que j'ai (re)découverte chez toi pendant cette période et que je veux que tu saches avant que l'on reprenne une vie normale c'est...

❖ Exemple de dialogue avec des enfants adolescents ou jeunes adultes

- Ce pour quoi je veux vous remercier c'est
- Une chose inattendue qui m'a réjoui(e) pendant le confinement c'est ...
- Une chose que j'ai découverte dans notre famille et que je veux garder c'est ...
- Une chose importante pour moi que je vais retrouver en sortant du confinement c'est ...
- Ce qui aura changé pour moi après ce confinement c'est ...