



LA COMMUNICATION ...

Communiquer est une chose naturelle qui nous a été transmise par nos parents. Il est important de comprendre que nous interprétons la vie et les situations avec les valeurs et les croyances que nous avons reçues, que celles-ci peuvent différer d'une personne à l'autre et donc interférer dans nos relations interpersonnelles.

Communiquer n'est pas aussi simple qu'il y paraît et quand on n'arrive plus à se faire comprendre, nous avons tout intérêt à revoir notre façon de communiquer.

Voici quelques points à retenir pour faciliter la communication :

- **Parler en je :**

Parler pour soi, pas pour l'autre ou de l'autre. Cela nous ramène à notre vécu à nos émotions, à comment, moi, je vois la situation.

- **Chercher à comprendre l'autre :**

Éviter les accusations, les jugements, les reproches.

Reformuler, poser des questions pour s'assurer que l'on a bien compris ce que l'autre veut nous dire.

On dit que le "tu" tue ! (car accusateur trop souvent).

- **Choisir un lieu approprié et le bon moment :**

Le bon endroit

Exemple: Les endroits publics manquent parfois de discrétion pour des conversations personnelles.

On peut aussi être tenté de parler de ce qui nous dérange devant des invités (fête de famille ou autre), afin de minimiser les réactions de notre interlocuteur. Mais il faut savoir que cette façon de faire mine la confiance de l'autre envers nous. Cela ne suscite pas une communication franche et authentique.

Le bon moment

Exemple : Si j'ai quelque chose de difficile à dire (et/ou à recevoir) et que la personne avec qui je veux communiquer est épuisée, ce n'est peut-être pas le bon moment.

- **Autant que possible, régler les inconforts, les incompréhensions au fur et à mesure :**

Éviter d'accumuler et d'accumuler encore des frustrations. Ne pas laisser la situation se détériorer car vous risquez de devenir trop émotif face à celle-ci.

Parler des inconforts le plus rapidement et le plus honnêtement possible.

Par contre on dit que "Les émotions enlèvent la raison". Donc, s' il y a beaucoup de tensions, il vaut parfois mieux cesser une discussion trop émotive et stérile qui ne mène nulle part et reprendre quand les esprits se sont calmés.

- **Observer le non verbal qui en dit long parfois :**

Dans son attitude physique, la personne démontre-t-elle, face à la communication :

De l'ouverture

ou

De la fermeture

Me regarde

Me tourne le dos

Est attentive

Semble distraite

Fait des signes de tête

Serre les points

Etc.

Etc.

Attention aux interprétations, il vaut mieux vérifier nos impressions.

Exemple : " J'aimerais que tu me regardes, j'ai l'impression de ne pas être intéressant/e pour toi".

Ces idées ne sont que des pistes pour réfléchir sur notre façon de communiquer. Il existe de nombreux livres sur le sujet pour quiconque veut approfondir l'art de communiquer.

