

Une parole peut faire mieux qu'un cadeau. Une parole ne vaut-elle pas mieux qu'un riche présent ?

Ben Sirac 18, 16-17

Communication

haut débit

Que chacun de nous examine comment il écoute.
Écoute-t-il pour se moquer ?
Écoute-t-il en continuant à se préférer ?
Écoute-t-il pour se mettre à l'unisson ?
Saint Augustin

Apprendre à communiquer en couple, en famille n'est pas un luxe mais une nécessité ! La communication est au service de l'amour, elle cimente le couple et construit son unité. Communiquer, ce n'est pas simplement se parler, échanger des nouvelles, des idées, c'est se donner l'un à l'autre.

Toute communication qui se vit dans l'amour se transforme en communion. Parler de communication c'est prendre les moyens pour vivre la vraie communion, une manière concrète de répondre au commandement du Christ : « tu aimeras ton prochain comme toi-même ».

Les verbes de la comm^o

ECOUTER

Bien communiquer, c'est d'abord apprendre à se taire pour écouter, se mettre à la disposition de l'autre, ouvrir son cœur. « *Incline l'oreille de ton cœur* » (Règle de saint Benoît).

Pour que l'autre se livre, il doit se sentir écouté, aimé, accueilli. Il doit se sentir en confiance.

EXPRIMER

Pour être compris, il faut exprimer ce que l'on pense, ce que l'on vit, ce que l'on ressent, ce qui nous habite en profondeur. Il faut accepter de se livrer, de se montrer vulnérable, d'être en vérité quitte, parfois, à provoquer un peu de tension ! Un conflit franc et bien réglé vaut 100 fois mieux qu'un malentendu ou qu'un non-dit qui minera la relation. Se livrer en vérité est une manière de se donner à l'autre dans la confiance.

COMPRENDRE

Comprendre les enjeux de fond, les blessures, les attentes de l'autre.

Comprendre vraiment ce qu'il vit, ce qu'il nous dit.

Comprendre nos propres réactions, voir avec lucidité notre agressivité, nos propres difficultés.

La plupart du temps, nous voyons très bien celles de l'autre mais les nôtres nous échappent un peu... Accepter de se remettre soi-même en cause est la règle de base d'une communication saine.

- Est-ce que je sais écouter ? Comment se manifeste cette écoute dans mon attitude ?
- Est-ce que l'un de nous parle trop ou, au contraire, reste trop silencieux ?
- Suis-je capable d'exprimer mes sentiments ? De t'entendre ?
- Ai-je suffisamment confiance en toi pour oser te dire mes fragilités ?
- Quand je rencontre un obstacle dans la communication avec toi, quelle est ma réaction ?

Habitue-toi à être attentif à ce qu'un autre te dit et, autant que possible, entre dans l'âme de celui qui te parle.

Marc-Aurèle

- Quels sont les sujets que je n'aborde pas volontairement avec mon (ma) fiancé(e) ? Pourquoi ?
- Y-a-t-il des choses que mon (ma) fiancé(e) est en droit de connaître sur moi pour être vrai(e) dans ma relation ?
- Lorsque je l'écoute est-ce que je cherche vraiment ce qu'il (elle) a voulu dire ?
- Suis-je capable de percevoir ce qu'il (elle) me dit de vrai, même quand cela m'est désagréable ?
- Suis-je capable de me remettre en question ?

Les livres

Il existe de nombreux livres sur le sujet. Deux ont particulièrement aidé les couples ces dernières années, ils sont très faciles à lire ☺ :

- ❖ *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, de John Gray
- ❖ *Les langages de l'amour*, de Gary Chapman



Les poisons qui minent la comm'

Voici, en vrac :

- ☆ **l'accusation** (« c'est de ta faute »)
- ☆ **l'injonction** (« il faut que... », « tu dois... »)
- ☆ **la dévalorisation, l'humiliation** (« tu es bête ou quoi ? »)
- ☆ **le déni du ressenti** (« mais non, ça ne fait pas mal ! »)
- ☆ **le chantage affectif** (« si tu m'aimais... »)
- ☆ **la culpabilisation** (après tout ce que j'ai fait pour toi... »)
- ☆ **les jugements de valeur** (« t'es nul... »)
- ☆ **les procès d'intention**
- ☆ **les généralisations**
- ☆ **la moquerie**
- ☆ **le mépris**
- ☆ **les menaces, la violence verbale, la domination** etc.

Les tensions sont inévitables. De forme et d'intensité différentes, les plus spectaculaires ne sont pas toujours les plus profondes ni les plus graves. La « gestion » des conflits est un enjeu majeur de la communication. Oui, c'est difficile de communiquer car c'est difficile d'aimer ! L'enjeu ? C'est l'amour !

Les grandes règles de la comm'

- **Amour et bienveillance** sont les meilleurs alliés de la **justice et de la vérité**. Dire la vérité avec bonté est source de liberté et de lumière.
- Parler **clairement et directement**, mais avec **délicatesse, respect et sans jugement**. Apprendre à **nuancer** son vocabulaire et ses opinions, maîtriser son impulsivité : une bonne comm' passe par cœur, sous la garde de l'intelligence et de la volonté.
- **Veiller à l'intimité** : on ne lave pas son linge sale en public.
- **Un peu d'humour** sur soi permet de prendre de la distance par rapport à ses émotions.