

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 en

haut débit

Que chacun de nous examine comment il écoute.

Ecoute-t-il pour se moquer ?

Ecoute-t-il en continuant à se préférer ?

Ecoute-t-il pour se mettre à l'unisson ?

Saint Augustin

Les verbes de la comm'

ECOUTER

Bien communiquer, c'est d'abord apprendre à se taire pour écouter, se mettre à la disposition de l'autre, ouvrir son cœur. Pour qu'il se livre, il doit se sentir en confiance : écouté, aimé, accueilli.

2 règles :

- **Laisser l'autre s'exprimer** librement et entièrement, sans l'interrompre, sans préparer sa réponse, en essayant de le comprendre.
- **Reformuler** pour vérifier qu'on a bien compris et rester neutre (attention aux réactions impulsives qui « déconnectent » l'écoute et aux interprétations malvenues).

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. Se livrer en vérité est une manière de se donner à l'autre dans la confiance.

2 règles :

- **Réfléchir** à ce que l'on a dire. Dans quel ordre ? Comment ? Mon émotion est-elle ajustée ?
- **Dire** ce à quoi on a réfléchi ! Le choix des mots, le ton, le regard, tout cela exprime ce que nous ressentons. Privilégier le « je », énoncer les faits avant le ressenti. Attention aux mots qui blessent, dépassent notre pensée, humilient.

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.

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.

En matière de communication, la vraie question n'est donc pas celle des techniques, même s'il en faut, mais celle de l'attitude intérieure d'ouverture à l'autre, la volonté de se donner à lui et de le recevoir comme un don, la capacité à lui faire de la place, à l'accepter différent.

L'essentiel en 4 mots :

- ☆ **Aimer !**
- ☆ **Rechercher le bien**
- ☆ **Rechercher la vérité**
- ☆ **Rechercher la justice**

- 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 ?

- 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 ?

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

Les poisons qui minent la comm'

- ☆ **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, la domination etc.**



Les grandes règles de la comm'

- ⇒ **Communiquer sur le positif.** Relevons ce qui va bien, ce qui touche et fait plaisir. Valorisons notre conjoint, en privé comme en public, montrons ce qu'il a d'aimable, de beau, de bon, de grand.
- ⇒ **Communiquer avec courage.** Acceptons d'affronter les questions « qui fâchent », de ne pas laisser pourrir des situations conflictuelles. Sachons toutefois le faire sans accuser, culpabiliser, reprocher, geindre ou larmoyer !
- ⇒ **Communiquer avec respect.** Maîtriser son impulsivité est une ascèse. Apprenons à nuancer notre vocabulaire, nos jugements.
- ⇒ **Communiquer avec clarté.** Que nos demandes et nos réponses soient clairs et directs. Que notre « oui » soit « oui » (ce que nous acceptons, que ce soit avec cœur et sans contrepartie), que notre « non » soit « non » (sachons refuser librement et sans culpabilité).
- ⇒ **Communiquer avec amour et bienveillance.** Dire la vérité avec bonté est source de liberté. Alors la vérité n'est plus écrasante, elle est lumière.
- ⇒ **Communiquer avec humour.** L'humour permet de dire bien des choses en gardant une saine distance (attention à la moquerie qui humilie).
- ⇒ **Communiquer avec intelligence.** Choisir le bon moment, ne pas réagir à chaud, reprendre les points qui fâchent quand la pression est retombée.
- ⇒ **Communiquer dans l'intimité** (on ne lave son linge sale en public).

Ne pas oublier de se mettre sous le regard du Seigneur !