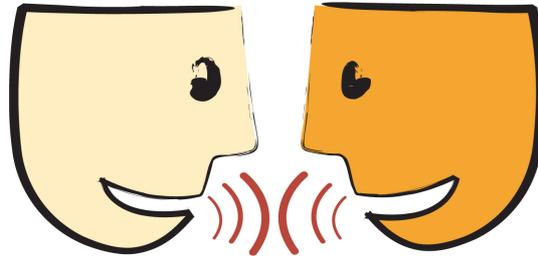


## Comment communiquons nous ?



Nous mettons en commun des mots pour se donner un message à partir de ressemblances, de complémentarités, de contraires et de différences. Nos gestes ont aussi une influence. Nous devons être libres et responsables pour définir nos choix, garder nos engagements et agrandir nos capacités pour nous changer et changer l'autre.

Pour pouvoir se positionner comme une personne active et compétente et non l'objet des désirs, peurs, insatisfactions de l'autre.

Pour pouvoir nous confronter à nos propres ressources et limites, nous devons être capable de proposer une durée et une sécurité, une aide et un soutien, une rigueur et des limites, des refus et des exigences.

Pour mieux se dire, se faire entendre, d'agrandir notre propre écoute.

4 niveaux:

- " Faits et événements; Que sait il passé ?"

- Mythes: Les idées, les références, l'imaginaire de chacun. Nos croyances complémentaires ou contraires.

- Le ressenti: Les perceptions internes, les sentiments éprouvés.

- Le ressentiment: La charge émotionnelle réactive le passé qui détiend sur le présent de notre propre histoire.

Pour pouvoir dans notre entourage se sentir reconnus entièrement, entendus et confirmés vers le meilleur de soi même, je dois avoir des actes, des attitudes, des comportements, des moyens d'expressions appropriées pour être acceptés.

Comment - peut on nourrir durablement des relations saines et bonne pour nous ?

- faire comprendre et stimuler l'autre vers cette démarche ?
- conserver les bonnes relations, de ne pas les maltraiter, les saboter ou les détruire par de mauvaises conduites de notre part ?
- ne pas se fatigué et épuisés par nos échanges ?

Les causes: - Les fausses questions "Je me demande si ?"

- Les pourquoi "intéressé par les explications, j'en oublie la compréhension"
- Les empêcheurs de vivre au présent "Si j'avais su, j'aurais dû."
- Les envahisseurs "Qui bouffent nos ressources et notre temps."
- Les débordements du réactionnel "Qui nous entraînent à des fuites ou des agressions."

Celui qui est créatif peut montrer par ce moyen et exprimer le difficile, la complexité ou la richesse d'une situation, cela lui permet de se dire avec le maximum d'atouts pour être entendu. Celui qui ment se différencie mieux de ce qu'il dit.

1 Etre conscient:

De ce qui se passe dans notre relation, de ce que je dis, fais ou ressens. De ce que je fais avec ce que je reçois venant de l'autre. J'invite l'autre à être conscient et responsable de sa relation. L'autre est responsable aussi de ce qu'il entend dans ce que je dis et responsable de ce qu'il me répond car c'est lui qui va donner un sens à ce que je dis et vice versa. Responsable tous les deux de ce que l'on se dit qui donne tel ou tel sens à la relation et à la conversation. Si cela tourne à la dispute: les deux sont responsables au même degré.

2 L'échange tourne avec 2 personnes:

Je personnalise l'échange en parlant de "moi", j'invite l'autre à parler de "lui", je ne parle pas de l'autre "tu, tu, tu, klaxon...", je parle "à l'autre" à partir de ce que j'éprouve, ressens, pense ou projette de faire., ne pas faire de comparaison entre nous "moi à ta place", les étiquettes, les références normatives "il faut que tu" "tu devrais, c'est pas normal". Je témoigne de ce que "je suis, j'invite l'autre à faire de même, à se positionner". Créer des relations à base de "je" accepter d'accueillir la parole de l'autre comme étant la sienne sans la prendre pour moi ou la rejeter.

3 Etre reconnu et entendu tel que "je me sens" et pas tel que tu voudrais que "je sois"

"Oui je suis comme cela" dans ma différence, dans mon unicité, sans comparaison avec un modèle de référence car "je ne veux pas être confondu" avec tes peurs, être toujours conforme à tes désirs, à tes besoins ou à tes attentes. Je ne peut pas non plus, nié le ressenti de quelqu'un qui est conforme à sa personne même si je le trouve inadéquat pour moi.

4 Ne pas entrer dans les jugements de valeurs:

Pas de disqualification, d'accusation, de chantage ou de culpabilisations de l'autre sur moi. La culpabilisation ne marche que si je me laisse culpabiliser. devenir autonome: prendre le risque de s'affirmer en renonçant à l'approbation de ceux qui prétendent nous aimer et même les contrarier.

5 Je dois faire la différence entre sentiments et relation:

Sentiments que j'éprouve: à l'égard d'une personne, de ce qu'elle est, de ce qu'elle stimule en moi. A l'égard de ce qu'elle fait, ne fait pas, de ce qu'elle dit, ne dis pas.  
Ce que l'autre déclenche en moi, je dois le dire.

6 Je ne confonds pas besoins et désirs:

- Eviter de transformer, tout désir en demandes.
- Permettre de se relié à son désir en donnant la possibilité

- de la transformer lui même en projet "réalité des contraintes, de moyens, de possibles".
- De renoncer ou de garder le désir à l'état de désir. Je dois avoir un positionnement clair et rigoureux pour répondre directement ou indirectement aux besoins et d'entendre les désirs des autres.
- Je dois apprendre à reconnaître, à différencier les besoins de celui des désirs "manger s'est un besoin" "un vélo c'est un désir". "Un besoin est indispensable, nécessaire à la vie" "Un désir, je saurais m'en passer ou attendre".
- Je peux relier l'autre à un désir et l'inviter à faire lui même quelque chose pour ce désir s'il m'apparaît acceptable et non dangereux. Qu'est que tu est prêt à faire pour ce désir là ? Que va tu en faire ?

#### 7 Je renonce à imposer mes certitudes et croyances:

- Je ne suis pas à la place de l'autre pour l'autre. Je ne peux changer les autres. Je peux changer mon regard, mon écoute, ma relation à lui. Je ne peux changer mon passé, mais changer ma relation à ce passé. Le sens la valeur, le bien fondé d'une demande ne sont pas dans la réponse obtenue

#### 8 Une hygiène relationnelle:

Mes difficultés, mes conditionnements sont tenaces, mes habitudes à transgresser subsistent, mes résistances à me remettre en cause encore plus habiles. Alors pour mettre en pratique: constance et ardeur! Pour me changer et évoluer un choix: La remise en cause de mes modalités relationnelles.

- Apprendre à identifier la relation et la nommer.
- L'humain a un besoin fondamentale d'influencer son environnement au travers de ses relations surtout celles significatives et essentielles.
  - ° Relation = rapport de forces à l'enjeu actif, caché, voilé, muet. "qui influence qui ?
  - "Qui à la position haute ou basse ? Quand et comment ? Dans quel domaine et de quel type ?
  - ° Une relation saine: les positions d'influence sont équilibrées et remise en cause en permanence. Chacun a une place mobile et souple.
  - ° On ne peut ne pas influencer mais ne pas confondre "influence et pouvoir" "influence et domination". Je peux "proposer" sans imposer. "témoigner" sans convaincre. "influencer" sans soumettre.

Aujourd'hui dans cette orientation que je choisis je prend "le risque" de me définir et d'apposer à votre point de vue, un point de vue différent car je me suis toujours soumis à vos désirs et demandes quelquefois, au détriment de mes propres goûts ou besoins au risque de ne pas être approuvé et même de vous contrarier.

- Pouvoir et autorité:

J'exerce du pouvoir sur l'autre: je l'influence par la contrariété physique, morale, psychologique, affective "c'est du chantage".

- Demander, donner, recevoir, refuser:

Doit être équilibré chez chacun dans une relation cohérente: exprimer les demandes selon - la potentialité de chacun à accueillir, amplifier, refuser, se séparer.

- les ressources de chacun à donner, recevoir, refuser.

Un de ces axes défaillant, hypotrophié, hypertrophié est la relation est malade, déséquilibrée ou en

souffrance.

◦ Demander: oser au risque de la réponse, il y a plus d'exigences déguisées que de propositions ouvertes.

◦ Donner: offrir sans rien attendre en retour.

◦ Recevoir: ouverture d'esprit, savoir recevoir ce qui est bon sans préjuger des intentions.

◦ Refuser: savoir dire non à ce qui vient d'un autre pour soi et non pas refuser la personne.

- Tendance infantilisante: rapport de force au maximum:

◦ Le demander devient = exigence, obligation, contrainte

◦ Le donner devient = imposition, culpabilisation

◦ Le recevoir devient = en prendre ou en devoir.

◦ Le refuser devient = en opposition et en rejet.

- Tendance créative et maturisante: rapport de force au minimum :

Facilite la réciprocité des influences, l'acceptation des différences, la reconnaissance, le respect de l'unicité et vérités multiples de chacun.

◦ Le demander devient = une proposition, invitation, stimulation.

◦ Le donner devient = offrande, partage réciproque.

◦ Le recevoir devient = en accueil, en ouverture (sans confondre mise en mot et accusation)

◦ Le refuser devient = une affirmation, position clair et serein.

9 Se sensibiliser aux autres langages:

On doit avoir une écoute multiples pour entendre au delà du non verbal (gestes) l'infra ou l'ultra verbal. Surtout chez l'enfant qui a de multiples langages pour dire et ne pas dire.

10 Accéder au dialogue:

Le dialogue est un échange où chacun est entendu et se dit:

"voilà ce qui est bon, venant de toi que je peux prendre et intégrer, amplifier car je sens cela bon pour moi".

"Dans ce qui vient de toi, voilà ce qui n'est pas bon voir insupportable pour moi, cela ne me rejoint pas, je te le rend".

Je dois dépasser le niveau des intentions ou de la simple bonne volonté et accéder à celui de l'application pratique.

Quelques pratiques d'hygiène relationnelle où chacun peut s'exercer sans attendre que l'autre change ou se situe dans le sens de nos souhaits et de nos aspirations.

Des repères susceptibles d'améliorer la communication à autrui.

# Le schéma de la communication

