

La solution : une bonne communication !

Une communication affirmative implique deux types de respect :

- 1) **le respect de soi** : voici ce que je pense, ce que je ressens et comment je vois la situation.
- 2) **le respect de l'autre** : je suis prêt à écouter et à essayer de comprendre ce que tu penses, ce que tu ressens et comment tu vois la situation.

Si tu mets en pratique ce principe, tes relations avec les autres seront épanouissantes et harmonieuses. Par contre, s'il t'arrive de passer outre, tu peux avoir besoin de te référer aux quelques points ci-dessous. **À tout conflit, il n'existe qu'une solution : la communication.**

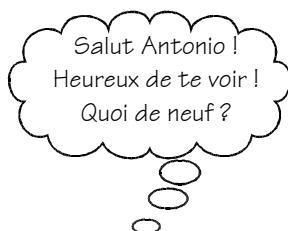
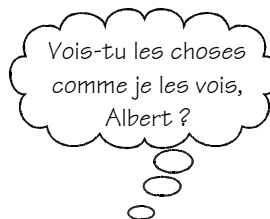
1. Il est normal d'avoir des points de vue différents. Chacun a sa propre **« carte du monde »** et chacun a le droit d'exprimer ses sentiments et d'être respecté là-dedans.
2. Il ne faut jamais tenter d'éviter un problème. On ne balaie pas sous le tapis. La meilleure **et la seule** façon de le régler est d'y faire face.
3. Il faut régler le problème **avec la personne concernée** et non pas en discuter avec tout le monde autour.
4. Il faut choisir **l'instant approprié**, lorsque les esprits sont calmes et ouverts.
5. Le problème doit être précisé de façon objective et orienté vers un règlement **« gagnant-gagnant »**. L'important n'est pas de savoir qui a raison, mais de trouver une solution profitable aux deux parties. L'orgueil n'est jamais un bon conseiller.
6. Il est important de **séparer l'intention du comportement**. Souvent notre façon d'agir est maladroite mais notre intention première est bonne. Il faut donc s'en référer aux actes et non pas à la personne.
7. Chacun devrait utiliser le **« je »** pour exprimer sa vision des faits. Les **« tu m'as fait... »** impliquent automatiquement une accusation, ce qui a pour effet de susciter une réaction de défense chez l'autre. Exemple : **« Tu m'as laissée toute seule toute la soirée. Tu ne t'es même pas occupé de moi. »** devrait être remplacé par **« Je me suis sentie délaissée durant le party. J'aurais aimé t'avoir plus souvent à mes côtés. »**
8. Avec la bonne volonté de chacun, toutes les solutions doivent être envisagées. Celles qui seront retenues doivent convenir aux deux et faire l'objet d'une entente précise. **Ce n'est que lorsqu'il y a vraiment une entente que l'on est en droit d'avoir des attentes.**

Respecter la carte du monde de l'autre !

Il t'arrive sûrement de créer des liens très rapidement avec certains de tes amis alors qu'avec d'autres, c'est un peu moins facile. Voici pourquoi : chacun de nous a une « carte du monde » bien particulière, faite de notre éducation, nos croyances, nos peurs, nos valeurs, etc.

Lorsque tu entres en relation avec quelqu'un qui possède une carte du monde semblable à la tienne, la chimie se fait immédiatement. Si, par contre, sa réalité est trop différente de la tienne, un ajustement doit obligatoirement s'effectuer si vous voulez arriver à vous comprendre. Il est donc très important de retenir ceci :

Ta « carte du monde » n'est ni meilleure, ni pire que celle des autres. Elle est différente, c'est tout ! Se respecter sans vouloir se changer, voilà le secret d'une relation saine, harmonieuse et épanouissante. Il y a autant de façons de respirer une rose, de pleurer un être cher, d'exprimer ses sentiments, d'écouter une musique, de lire un livre, de pratiquer un sport, d'apprécier un coucher de soleil, de se sentir amoureux... qu'il y a d'êtres humains sur terre !



S'intéresser à l'autre

Veux-tu apprendre une technique qui va faire de toi le plus brillant des causeurs ? Très simple ! Lorsque tu es en communication avec quelqu'un, intéresse-toi à lui : à ce qu'il est, à ce qu'il a, à ce qu'il fait, à ce qu'il pense, à ce qu'il veut, à ce qu'il aime, à ce qu'il ressent, etc. Un des sujets les plus passionnants pour un être humain, c'est son « lui-même ». Oublie les « je, moi, mon, mes » et profite de tes entretiens avec tes amis pour découvrir « leur carte du monde ». Lorsque, par exemple, tu t'informes de ce qu'un ami a fait en fin de semaine, reste attentif à ses propos à lui. Ne fais pas subtilement bifurquer la conversation sur tes activités à toi. Attends ton tour. La qualité de l'écoute que tu offriras à tous fera de toi un ami recherché et infiniment précieux ! Tu combles ainsi leur besoin de se sentir important !

Je pense que...

Les gens dans cette catégorie se prennent pour des « médiums ». Ils prétendent savoir ce que les autres pensent, ce qu'ils ressentent et ce, sans qu'aucun indice clair ne soit présent dans la communication. Ils interprètent. Ils hallucinent. Ils pensent que...

Lorsque quelqu'un te dit : « Tu ne m'aimes pas » ou bien « Je te dérange, n'est-ce pas ? » ou encore « Je le sais que tu m'en veux. » demande-lui donc : « Comment sais-tu cela ? »

Automatiquement, l'autre sera obligé de préciser sa pensée, ce qui vous permettra de clarifier immédiatement la situation. Dès aujourd'hui, **toi aussi**, porte attention aux messages ambigus que tu émet. Vérifie le bien-fondé de tes affirmations. Demande-toi : « Pourquoi est-ce que je pense cela ? »

Mon frère s'en vient.
Il veut sûrement
m'emprunter de l'argent.



Ça veut dire...

J'ai vu le patron tantôt.
Il marchait d'un pas décidé.
Ça veut dire qu'il est furieux
contre nous !

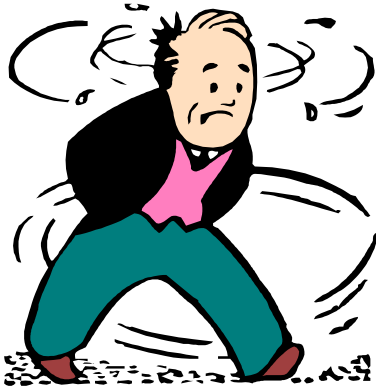


As-tu déjà remarqué à quel point on associe souvent deux comportements. « Elle ne sourit pas/elle est marabout. » --- « Il m'engueule/il me déteste. » --- « Il pleut/c'est une mauvaise journée. » C'est une forme d'automatisme.

Voici donc quelques questions à poser si tu veux amener l'autre à réaliser ce qu'il vient de dire : « Est-ce que ça t'est déjà arrivé de ne pas sourire et d'être quand même de bonne humeur ? » --- « As-tu déjà engueulé quelqu'un sans le détester ? » --- « As-tu déjà passé une bonne journée malgré la pluie ? »

Tu vois, il est bon de prendre le temps de réanalyser ces associations sinon, on se piège. Demande-toi sur quoi, toi ou les autres, vous vous basez exactement pour en arriver à tirer de telles conclusions.

Tout le monde
m'en veut.
Je le sais !



Tout le monde m'a dit...

« Tout le monde, personne, jamais, aucun, toujours » sont des mots qu'on appelle « généralisateurs ». On les emploie à toutes les sauces. Exemples : « **Personne** ne m'aime. » --- « Il est **toujours** en retard. » --- « **Tout le monde** sait ça. Les jeunes sont **tous** des décrocheurs. » Tu vois, on tire des conclusions globales, souvent basées sur une ou deux expériences.

Lorsque tu entends ces mots, demande une précision : « Quoi ? **Personne, personne** ne t'aime ? » --- Il est **toujours, toujours** en retard ? » --- « **Qui ça, tout le monde ? Tous, des décrocheurs ?** »

En faisant faire à l'autre cette petite mise au point, tu lui permettras aussi de dédramatiser la situation et de la ramener à des proportions plus justes.

Il faut que... - Je dois...

Combien de fois utilises-tu ces expressions dans une seule journée ? « **Il faut que** je me lève. » --- « **Je dois** faire mes devoirs. » --- « **Je ne peux** quand même pas lui dire la vérité. » On dirait que toute notre vie est régie par une foule de contraintes.

Demande-toi donc ceci : « Qu'arriverait-il si je ne me levais pas ? » --- « Que se passerait-il si je ne faisais pas mes devoirs ? » --- Qu'est-ce qui m'empêche de dire la vérité ? »

En te posant ces questions, tu te remettras en position de contrôle et tout deviendra plus léger. Les conséquences de tes choix t'apparaîtront de façon évidente, alors tu pourras choisir librement de faire ou ne pas faire la chose en question. Amuse-toi à remplacer tous les « il faut que, je dois » par « **je choisis de** »

Faut bien
quelqu'un
pour piqueter !

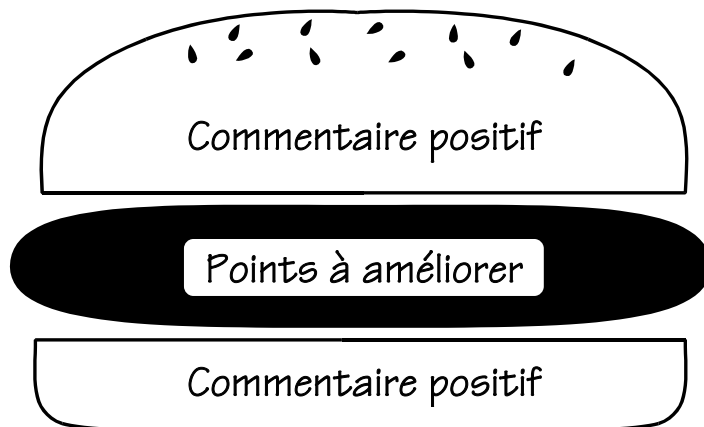


Technique du « feed back » (ou hamburger # 1)

Exemples :

- Je trouve que ton dessin est très beau.
- Si par contre, tu y mettais un peu plus d'ombrage, je pense que ça donnerait une meilleure impression.
- Surtout, continue ! C'est très bien comme ça. Tu fais un excellent travail.

- La robe que tu portes est vraiment très jolie, Mélanie.
- Par contre, je trouve que les tons pastel font ressortir davantage tes yeux.
- Mais dans l'ensemble, je dois t'avouer que tu as vraiment un look du tonnerre.

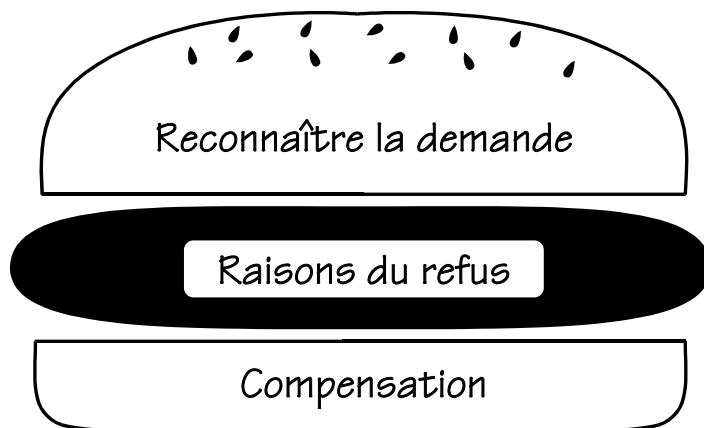


Technique du « gentil refus » (ou hamburger # 2)

Exemples :

- Je comprends que tu veuilles qu'on aille au cinéma.
- Je ne peux pas y aller car j'ai trop de courses à faire.
- Par contre, pendant que je serai absent, tu peux aller te louer un film.

- Je comprends que tu aies besoin d'aide dans tes devoirs ;
- par contre, j'ai moi-même un long travail à terminer.
- Si tu le désires, on peut se voir demain matin avant le début des cours.



Technique « solution / conflit » (ou hamburger # 3)

Exemples :

- Quand tu jettes tes vêtements par terre au lieu de les accrocher ;
- **je me fâche**
- parce que je travaille fort pour être capable de te les payer.

- Lorsque tu m'as dit des paroles blessantes l'autre soir devant le groupe,
- **je me suis sentie très humiliée**
- parce que je fais mon possible pour m'intégrer à vous autres et que j'estime avoir droit au respect.



Technique « bonne demande » (ou hamburger # 4)

Lorsque tu as une demande à faire à quelqu'un, il est important de l'exprimer **clairement**, en utilisant les termes : « *J'aimerais, j'ai besoin de, je veux.* »

Trop souvent, on demande mais sans vraiment demander. Voici quelques exemples :

- Être silencieux pour que l'autre devine.
- Avoir des réactions provocantes au lieu de demander.
- Parler des autres qui ont des choses que l'on n'a pas. Faire des allusions.
- Boudier pour que l'autre nous demande ce qu'il y a. Faire des reproches à l'autre parce qu'il n'a pas deviné.
- Se montrer gentil.
- Parler sur un ton non convaincu.

