



Communiquer sans heurts et sans reproches

Psycho. Parler sans timidité ni critique, éviter les malentendus...

Comment retrouver une communication fluide dans ses relations ?

Témoignage

Michel, grand timide qui se soigne :

« J'ai toujours eu du mal à communiquer, par peur de ne pas bien exprimer ce que je ressentais. Ma compagne m'a sorti de ma coquille en me disant ce qu'elle aimait en moi, au lieu de s'agacer de mon silence et de me juger. Elle a réussi à débloquent ma capacité de dialogue, avec elle comme avec les gens. »

Le regard de Marie Andersen, psychologue clinicienne et auteur de *Tout s'arrange avec des mots* (Éditions Hugo & Cie).

E-mails, SMS, réseaux sociaux... Aujourd'hui, c'est facile de communiquer, mais les mots virtuels ne compliquent-ils pas nos relations ?

Les nouveaux moyens de communication sont pratiques, mais manquent de nuances ! Ils sont à proscrire pour résoudre les difficultés relationnelles.



On ne voit pas les réactions non-verbales de l'autre, qui peut mal interpréter ce qu'on lui envoie, sans que l'on comprenne pourquoi. Et c'est l'escalade... L'homme a toujours appris à tenir compte des mimiques et du ton de la voix, c'est un repère très important pour éviter les malentendus.

Trouver les bons mots n'est pas toujours chose aisée...

Communiquer, ce n'est pas bavarder ni papoter. Ce niveau de verbalisation spontanée est charmant tant que le sujet reste léger. Pour les questions plus sensibles, il est nécessaire

de définir clairement ce que l'on veut vraiment dire, et dans quel but on le dit ! Quel résultat vise-t-on ? Utilise-t-on le bon chemin pour y arriver ? Par exemple, est-ce en critiquant le travail de son enfant ou son conjoint qu'on l'invite à s'améliorer ?

Ne confond-on pas parfois franchise et reproche ?

Les reproches n'arrangent rien. Ils reposent sur l'idée qu'on a raison et l'autre tort, alors qu'il a compris les choses autrement et en a tiré des conclusions différentes. Si on veut garder une bonne qualité de relation, on peut transformer le reproche en information, voire en souhait. Au lieu de dire : « **Tu rentres toujours trop tard et tu ne t'occupes de rien à la maison !** » On pourrait préférer : « **Quand tu rentres tard, je me sens débordé(e) et un peu abandonné(e). J'aimerais tellement que tu puisses me seconder ou te charger d'une partie du travail.** » Ça passe mieux, non ?

Véronique COUZINOU.