



Tout s'arrange avec des mots de Marie Andersen, aux Éditions Hugo & Cie, mai 2016

Bien communiquer rend heureux

Auteure de *Tout s'arrange avec des mots*, Marie Andersen analyse les relations et intentions qui sous-tendent nos échanges, dans le but de nous aider à mieux communiquer. Car la communication est un outil aussi puissant que complexe à manier.

Propos recueillis par Marie Boulic-Mersch

Vous dites en introduction que pour bien communiquer, il faut avant tout se comprendre soi-même et faire preuve d'une "sérieuse honnêteté" à son propre égard...

Premièrement, il est nécessaire de ne pas se mentir. L'introspection a intérêt à être lucide si nous voulons avancer et traverser les difficultés. Il ne sert à rien de continuer à se baratiner en pensant éternellement que nous avons raison et l'autre tort ! Mais l'honnêteté porte aussi sur le but de nos propos. Que visons-nous lorsque nous disons telle ou telle chose ? Choisissons-nous vraiment les mots qui nous y amènent ? Nous pourrions, par exemple, apprendre à remplacer les reproches, souvent blessants

et décourageants, par une information ou un souhait. Au lieu de dire : « Tu me laisses tout le boulot ! », on dira : « Quand tu rentres si tard, je suis un peu débordée. J'aimerais que tu m'aides pour les devoirs des enfants, ou que tu me donnes un coup de main pour le dîner. »

Communiquer, c'est aussi savoir écouter. Mais vous expliquez dans le livre que savoir écouter, ce n'est pas seulement savoir se taire...

En effet, trop de silence peut donner l'impression d'un manque d'intérêt. Mais il faut apprendre à intervenir sans influencer, à accompagner l'interlocuteur afin qu'il s'exprime sans contrainte, éviter de lui donner des avis ou des conseils non sollicités (et parfois

inutiles et encombrants). Je développe des propositions très concrètes dans mon livre. Comme le passager d'une voiture, je ne touche ni au volant ni aux freins, mais je peux m'exprimer au travers des phares, qui accueillent et éclairent, en disant par exemple : « Si je comprends bien, ce qui te blesse, c'est ceci ou cela... » ou « À t'écouter, je comprends enfin combien tu t'es senti abandonnée dans cette histoire... »

Pour qui s'exprime clairement, rien ne serait donc impossible ?

La prise en charge de notre vie constitue un axe central de mon livre, qu'on retrouve dans tous les ouvrages que j'ai publiés. Nos paroles sont des actes. Nous sommes responsables de tout ce que nous disons, ou ne disons pas. Nous avons bien plus de puissance que nous ne l'imaginons lorsque nous apprenons à utiliser les mots avec conscience, afin qu'ils collent au plus près à nos sentiments, qu'ils décrivent exactement ce que nous vivons et voulons. Plus nous développons cette conscience, plus nous devenons congruents : nous exprimons ce que nous sommes, nous assumons notre personnalité, le verbal et le non-verbal s'accordent de manière aisée et fluide, nos pensées sont en harmonie avec notre expression. Nous sommes en paix. //

» **Marie Andersen**
est psychologue et thérapeute.