

Communiquer autrement

Communiquer = mettre en commun.

Dire...

JE parle de **MOI** à **L'AUTRE** dans quatre registres différents :

1/ Relater un fait :

J'exprime ma perception de la réalité, je partage un vécu dans le registre de l'anecdote, je décris un événement.

2/ Partager un ressenti :

Face à un événement, une situation, une rencontre j'ai besoin de partager le fourmillement émotionnel qui m'habite. Zone sensible des réactions affectives, mon partage dépend de ma capacité à livrer mon vécu intime et de la capacité de l'autre à m'entendre dans cette dimension. J'attends que l'autre me rejoigne dans mes sentiments, reçoive mes émotions sans se les approprier.

3/ Dire le retentissement :

Tout vécu résonne sur un autre plus ancien. Si je suis en confiance je pourrai dire que la situation, l'événement du moment fait remonter en moi un vécu du passé, me renvoie à ma mythologie personnelle. Cette réactivation plus ou moins consciente colore nos relations et nos échanges d'aujourd'hui.

4/ Partager des idées, des croyances, des fantasmes :

Généralisations, considérations logiques irrationnelles qui nous permettent de prolonger, de relier une expérience, de l'assimiler, font partie de nos échanges relationnels. Le partage m'ouvre à d'autres possibles, d'autres horizons, à de nouvelles connaissances. La mise en commun de mes fantasmes, de mes rêves, de mes utopies permet le nourrissage de mon imaginaire dans le partage. L'imaginaire, aussi, a besoin d'être entendu.

Les communications fécondes évoluent librement d'un registre à l'autre.

Jacques Salomé - **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Communiquer = mettre en commun.

Entendre...

Entendre est une question d'attention et de présence.

Entendre, c'est offrir à l'autre une disponibilité active qui se manifeste dans un regard, une respiration, un silence...

**Entendre, c'est aller au-delà de l'écoute
pour saisir l'essentiel.**

Entendre se pratique sur plusieurs registres :

- Réaliste, (les faits)
- Imaginaire, (les désirs, les rêves, les projets)
- Symbolique (reliances, actes manqués, somatisations)

Entendre l'autre, c'est aussi entendre chez moi la résonance de ce qui est dit.

Entendre n'est pas répondre, même si ma réponse montre ce que j'ai ou n'ai pas entendu. C'est la qualité de la présence qui donne de la force à mon écoute.

Entendre un problème ne m'oblige pas à trouver une solution. L'entendre par le témoignage de ce que j'ai entendu, confirme à l'autre qu'il a été reçu.

Jacques Salomé - **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Communiquer = mettre en commun.

Ne pas dire...

Le "ne pas dire" est un choix et non une contrainte, contrairement au non-dit.

Tout se dire relève de l'illusion et collabore au piège de la tentation fusionnelle et symbiotique avec l'autre.

Ne pas dire, c'est parfois :

- baliser mon territoire avec un jardin secret,
- juger une question trop intrusive,
- attendre le moment opportun,
- une attention portée sur la disponibilité ou non de l'autre,
- éviter une pollution relationnelle,
- être seul en présence de l'autre dans une communication subtile entre deux êtres qui s'échappent à l'intérieur d'eux-mêmes, tandis qu'une force magnétique résulte de ces deux courants parallèles et distincts.

Ne pas confondre "NE PAS DIRE" et "NON-DIT"

Le non-dit s'impose à nous par l'auto-répression imaginaire.

"Ne pas dire" se fonde sur la capacité d'isolement spirituel, sur l'aptitude à s'immerger dans son monde secret et sur le partage d'une solitude pleine

Jacques Salomé - **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Communiquer = mettre en commun.

Écouter...

Écouter l'autre sans s'emparer de sa parole suppose disponibilité et décentration.

Écouter, c'est accueillir l'expression de l'autre sans jugement, en tentant de comprendre son monde intérieur et son système de références à lui.

Écouter activement pour permettre à l'autre d'en dire plus et de s'entendre lui-même, en lui proposant des questions ouvertes orientées davantage sur le "comment" que sur le "pourquoi".

Écouter, c'est d'abord me taire, faire taire mes réactions si ce que dit l'autre me touche, pour lui permettre d'en dire plus.

Écouter, c'est renoncer pendant un temps à répondre, à m'emparer de ce que dit l'autre pour placer mon propre avis.

L'écoute active s'appuie sur 4 démarches :

Où, quand, comment, avec qui ?

Jacques Salomé - **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme