

# Bien communiquer



Top Féminin vous propose pour ce mois d'avril un dossier sur la communication. Que ce soit dans le couple, entre deux amis, dans l'église, avec ses enfants, nos voisins, il est extrêmement important de bien savoir communiquer. Une idée, une pensée mal exprimée peut faire beaucoup de dégâts, alors que l'assurance d'un message qui passe bien est un trésor. Voici donc un premier article rédigé par Ron et Nell Scholman qui exercent un ministère de relation d'aide dans la ville de Reims en France. Cet article est paru simultanément dans la dernière édition du [magazine Victoire](#) que nous vous recommandons.

Le deuxième article est extrait d'un travail rédigé par le pasteur David C. Hammerle pour le magazine [Enrichment Journal](#). Il est destiné à aider les personnes qui font de la relation d'aide à mieux écouter. Même si la relation d'aide n'est pas spécifiquement notre ministère, ses conseils peuvent nous être profitables car nous avons toutes, à un moment donné, l'occasion d'écouter une personne qui passe par des difficultés et ces éléments nous serons précieux.

L'équipe de Top Féminin vous souhaite bonne lecture, et nous prions que ces articles vous soient profitables.

**Anne Bersot** , responsable de la section Top Féminin

## **Les clefs d'une bonne communication**

**Par Ron Scholman**

Vous dites qu'il est difficile de communiquer. Oui, mais pas impossible. Et les fruits d'une bonne communication nourrissent des couples, des familles, des églises, enfin toute la société.

Connaissez-vous cette séquence de télévision dans laquelle un médecin tape un nouveau-né sur les fesses,, parce qu'il ne respire pas de suite ? L'enfant lance un grand cri ! Et « pfft » les parents sont soulagés, heureux que l'enfant fasse entendre sa voix.

Par contre ces derniers réagissent tout différemment quand l'enfant hurle par la suite,, crie et pique sa crise. Sans parler le français, il exprime : « j'ai faim/soif et que ça saute » !

Les parents font toutes sortes d'efforts pour faire dire à l'enfant : « Papa » ou « Maman ». Quelle fierté sur leurs visages la première fois que l'enfant le dit ! Mais quel étonnement de constater que peu de temps après, quand l'enfant dit : « Papa », ou « Maman », les mêmes parents, excédés par les appels de l'enfant disent : « tais-toi » !

A un certain âge l'enfant dit des mots "grossiers". Etonnés d'entendre leur enfant parler ainsi les parents rient. Peu de temps après ils en sont fâchés et ils ont toutes les difficultés du monde à les débarrasser de ces mêmes mots.

Il y a la période des questions : « pourquoi ceci » ? Et : « pourquoi cela » ? Fatigant pour les parents, n'est-ce pas ? Mais plus tard à l'âge de l'adolescence si l'enfant ne dit rien les parents sont inquiets.

Conclusion : **Qui a dit que la communication était facile ?**

## **Les obstacles à la communication**

Du fait que l'homme n'est pas né avec la possibilité de deviner ce qui se passe dans la tête de l'autre, on est obligé de s'exprimer, de faire comprendre ce qu'on pense par différents

moyens,de

véhiculer des mots (écrits ou dits), des gestes, le langage du corps, l'intonation, etc.

Mais l'homme n'arrive pas toujours se faire comprendre. Prenez la phrase suivante par exemple :« Je n'ai pas dit que tu étais stupide ». Si vous dites cela à quelqu'un, celui-ci peut mettre l'accent sur tout à fait autre chose que vous!

Communiquer est alors faire comprendre à l'autre ce qu'on pense.

Cela semble tellement facile, mais attention. Ne vous y trompez pas. Entre «ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez », il peut y avoir un fossé!

Il peut y avoir bien des obstacles, bien des interférences qui perturbent la ligne.

La difficulté peut alors être du côté de la personne « émettrice ». Est-ce qu'elle sait reconnaître ses émotions et formuler ses pensées ? Est-ce qu'elle sait les verbaliser par des mots compréhensibles pour l'autre ?.

### **T'as vraiment compris ?**

Il semble exagéré de demander à l'autre : «Qu'as-tu compris de ce que je t'ai dit ?». Une telle question peut éclaircir la situation et éviter des malentendus. Il y a ceux qui pensent que les problèmes se résolvent avec le temps, au fur et à mesure des contacts avec l'autre . « Je le connais comme l'intérieur de ma poche ». Nell et moi sommes mariés depuis presque 37 ans et il est m'est encore nécessaire de vérifier si j'ai été bien compris ce qu'elle voulait dire .

Un jour, j'ai pris rendez-vous avec elle en ville en disant : «Je viens te chercher chez le coiffeur à 10h00». A l'heure convenue j'étais là, mais elle n'y était pas. Le coiffeur ne l'avait pas vue non plus, chose inquiétante. Je ne l'ai pas trouvée....

Je pensais encore à son ancien coiffeur. « Alors il fallait le dire » ! Réaction : « Mais je te l'avais dit »!

Que pensez-vous de la phrase : «Nous devons téléphoner à Brigitte» ? Qui va le faire, mon épouse ou moi ? A la fin de la journée, Brigitte aura-t-elle été contactée ?

La question n'est pas : «As-tu compris ce que je t'ai dit ?». Si la question est posée de cette façon , la réponse peut être un : « Oui » ou un « Non ». Mais en posant la question d'une telle manière que l'autre doit donner un résumé de ce que tu as dit, alors tu découvriras ce qu'il a réellement compris de ce que tu as voulu dire. Et éventuellement vous pouvez réajuster le tir. C'est un exercice qui peut vous aider aussi à contrôler la manière dont vous vous exprimez.

Mieux formuler, utiliser d'autres mots. La langue française est si riche en vocabulaire ! Elle propose un grand éventail de mots possibles pour bien mesurer et dire ce qu'on pense.

Certes cela prend du temps, de l'investissement, mais cela en vaut la peine et apaise les tensions.

### **Débouche tes oreilles !**

D'une part la difficulté de la communication se trouve dans la manière dont on s'exprime et d'autre part dans celle dont l'autre nous écoute .La communication n'est pas simplement un échange des mots. C'est un échange d'émotions, de pensées; une partie de moi-même y est engagée.

Un jour une femme revint à la maison après une remontrance de son patron. Devant ce patron elle avait pu rester sereine. Elle avait su se contrôler et maîtriser ses émotions .Mais rentrée chez elle, elle fut dans tous ses états. Voyant arriver son mari, elle lui raconta le « sale quart d'heure » qu'elle avait passé. Il écouta en toute tranquillité sa femme. Puis il lui expliqua qu'il y avait trois raisons de ne pas se fâcher, et deux solutions à appliquer pour résoudre le problème.

Pensez-vous que la femme a tout de suite retrouvé son calme ? Pensez-vous qu'elle a le sentiment d'avoir été écoutée ?

Ce dont elle a besoin est d'être entendue dans ses émotions. Nous devons être des gens qui entendent non seulement les faits, mais aussi au-delà des faits le cœur qui est en désarroi, fâché, énervé, etc.

Ce sont deux choses différentes.

Trop souvent nous n'entendons que les faits, oubliant que l'autre a besoin d'exprimer ses émotions envers quelqu'un qui les écoute et qui les entend. Ecouter l'autre dans ses émotions n'est pas cautionner ses actions ou réactions, ou être d'accord avec lui, mais simplement « prêter l'oreille ».

Si quelqu'un s'exprime, il ne cherche pas nécessairement « un arbitre » qui juge les situations et qui donne un carton ! Ou même quelqu'un qui donne des solutions. En agissant ainsi on risque d'envenimer la situation, et pousser l'autre à agir de façon regrettable.

Nous sommes rapides à juger d'une situation, à apporter des solutions. Une simple remarque comme : « tu étais mal dans ta peau ! » peut apaiser l'autre et faire baisser la tension du volcan.

la Parole de Dieu nous dit que des paroles douces peuvent apaiser des volcans. [Proverbes 16:24](#) "Les paroles agréables sont un rayon de miel douces pour l'âme et salutaires pour le corps."

Beaucoup de situations orageuses guériront, si nous prenons tout simplement le temps de nous assurer que nous avons été compris et que nous avons compris l'autre.

**Ron et Nell Scholman** ont un ministère de relation d'aide dans la ville de Reims, en France.

Top Féminin publie cet article avec l'aimable autorisation du [Magazine Victoire](#), que nous remercions chaleureusement.

*TopChrétien* [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



1 PARTAGES