Comment bien Communiquer avec les autres ?

Sylvie Corman

Arrive-t-on toujours à se faire comprendre ?
Ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, et ce que vous comprenez »...

Comment écoute-t-on les autres ?
Souvent nous n'entendons que les faits, oubliant que l'autre a besoin d'exprimer ses émotions.

Jusqu'ou va notre communication ?
Impersonnelle, élaborée, profonde...

Les fruits d'une bonne communication alimentent des couples, des familles,

des églises, le monde du travail, et toute la société. A partir d'anciens dossiers du topféminin et de ma touche personnelle, je vous propose de voir : I) Les problèmes issus d'une mauvaise communication, puis II) Les moyens de communication et pour aller plus loin : III) Les niveaux de communication.

I) Les problèmes engendrés par une mauvaise communication

Ces problèmes d'importance variable peuvent se cumuler entre eux et faire naître de véritables conflits qui faussent la prise des décisions et attaquent la confiance et le respect.

1. Des propos trop vagues entraînent des incompréhensions !
Et une perte de temps…

2. Des idées fausses, des préjugés bloquent toute communication
Le préjugé fausse d'emblée la relation. Il provoque une attitude rigide qui nous empêche d'accueillir l'autre. Le préjugé nie la réalité de l'autre, son authenticité et sa spontanéité.

3. Des attentes non clarifiées : soyons clairs sur notre rôle, que ce soit dans la famille ou au travail, dans l'église ou une association.

4. Les conflits non résolus dégénèrent : on accumule.
Si on prend le temps de bien communiquer et de s'expliquer, on peut stopper un conflit naissant qui risque de dégénérer.

5. On manque de sagesse : Il faut prendre le temps d'écouter les autres, et aussi ce que Dieu veut nous dire sur nous.

6. Une mauvaise communication empêche de bien connaitre son interlocuteur : époux, amie, collègue. On refuse de voir l'autre évoluer. Nos « Tu es toujours en train de… Tu ne peux jamais…" ou pire : « tu ne changeras jamais ! » enferment l'autre dans des jugements périmés.

7. Avec une mauvaise communication, on ne se connaît pas soi-même. Le Saint-Esprit, la Parole de Dieu, mais aussi mes amis, mes collègues, mes enfants et mon conjoint m'aident à mieux me connaitre. C'est à travers eux que va se former mon identité. Entendons-nous toujours les remarques qui nous sont faites ?

8. Une communication plus profonde est bloquée. Que ce soit en amitié ou dans le couple, la clé de la réussite affective réside dans notre adaptation réciproque. Ce qui implique l'idée d'effort, de mouvement vers l'autre, de maturité. L'échange mutuel qui se fait dans l'estime, la considération et la complicité connaît une réelle intimité quand chacun prend en compte l'identité et la liberté de penser et d'agir de l'autre.

9. Sans communication, on s'ennuie, on devient mécontent et frustré : Cette situation engendre souvent des comportements de compensation ou de fuite: Fuite dans l'activisme (profession, vie d'église, vie associative, etc.), dans l'imaginaire (télé, revues, etc.), dans la consommation d'alcool et de drogue,... Ces réactions aux frustrations sont des formes de "colère" provenant d'une colère ancienne et refoulée qu'il faudra découvrir et soigner avec l'aide de Dieu.

10. Il devient difficile d'avoir confiance en l'autre : Le dialogue permet et développe la confiance qui donnera sécurité et respect, bases indispensables de toute union ou association.

II) Les moyens de communication

Cinq moyens permettent de communiquer : L'écoute, la parole, l'écriture, le corps et l'action.

1. L'écoute :

La communication ne se limite pas à un échange de paroles. Nous voulons être compris. La véritable écoute consiste à recevoir et à accepter le message tel qu'il est donné, en cherchant à le comprendre. Ecouter est donc une attitude active.

La véritable écoute est un défi et il me faut l'amour de Dieu s'exprimant en moi, pour que je dépasse tous ces comportements qui m'empêchent d'écouter l'autre. Jésus disait souvent: « Ecoutez bien si vous avez des oreilles pour entendre ». Trois conseils de l'apôtre Jacques :« Que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère» Jacques 1.19. Les Proverbes peuvent aussi nourrir notre réflexion (Proverbes 15.28, 18.13, 29.20).

2. La Parole :

Les Paroles peuvent bénir, blesser, encourager ou condamner.
« Car c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle » (Matthieu 12.34-37), et cela s'exprime dans nos mots, le ton de notre voix (reflet de nos sentiments) et jusque dans nos silences.
Que de mots sont en nous les signes d'automatismes qui ne prennent pas en compte la réalité de l'autre, imposent notre opinion ou révèlent notre obstination à refuser l'évolution.

3. Le corps :

Notre corps participe activement à notre communication (gros yeux, sourcils froncés, index pointé, mains sur les hanches, bras croisés sur la poitrine, gifle, coups,...).
Mais notre corps exprime aussi l'amour, la tendresse, la compassion ou la passion, par nos gestes, nos caresses ou nos baisers. Les Proverbes nous donnent des exemples de communication au moyen du corps. Proverbes 6.13 « Il cligne des yeux, parle du pied, fait des signes avec les doigts... », et 6.17 : « Les yeux hautains, la langue menteuse ». De même les gestes de Jésus : ses mains touchent les lépreux (Matthieu 8.3), bénissent les enfants (Matthieu. 19.13-15), lavent les pieds des disciples (Jean 13.1-17). Et les regards de Jésus : celui qu'il pose sur le jeune homme riche (Marc 10.21), ou sur Pierre quand le coq chante (Luc 22.61)...

4. L'écriture :

Elle permet une communication plus profonde, plus riche de sens.
Quand mes enfants partaient en classe de mer ou en en Angleterre, je glissais dans la valise qu'ils ouvriraient le soir, un petit mot sur une carte...
Dans une situation conflictuelle, s'écrire ce que l'on ressent, ce que l'on pense, une explication, un mot de regret ou de tendresse, peuvent changer la perception que l'on a de l'autre et des événements qui sont survenus. Ça marche très bien aussi pour les couples.

5. Les actions :

Mettre nos actes en accord avec nos paroles donne à ces dernières plus de poids. C'est par de nombreux petits gestes simples que l'on peut communiquer aux autres des sentiments positifs et des certitudes sur nos pensées.

- Suis-je plus absente que présente dans le foyer ? Quelle est la qualité de ma présence ? Se rendre disponible pour parler, communique à l'enfant, au conjoint un sens positif de sa valeur.

- Est-ce que j'apporte à mon conjoint l'aide dont il a besoin dans les tâches quotidiennes ? Est-ce que je prends le temps de me pencher sur le devoir de philo de ma fille, est-ce que je vais voir mon fils jouer au basket de temps en temps ?

- Est-ce que j'utilise davantage mes dons et mes talents à l'extérieur qu'à la maison ? Est-ce que je passe plus de temps à l'église qu'à cuisiner pour mes enfants ? Est-ce que je manifeste de temps en temps une attention spéciale, ou offre un petit cadeau à mes proches ?

- Dire : « Je t'ai compris, j'ai remarqué, j'ai apprécié...je ne suis pas insensible à ce que tu fais » contribue à développer un climat d'amour, d'amitié, de fraternité et de respect. « Usez de prévenances réciproques » nous dit Paul (Romains 12.10).

Jésus parle de la portée de nos actions (Matthieu 25.31-46 : j'ai eu faim et vous ne m'avez pas donné à manger, j'ai eu soif...). Quelle valeur accorde-t-il à ces humbles actions: « C'est à moi que vous les avez faites ! ». (verset 40)

Nos enfants sont les témoins privilégiés de nos actions. Votre enfant ne vous a jamais dit en larmes : « Mais t'avais dit que... ». Pour les adolescents, les actes ont une valeur capitale. Ce qu'ils attendent de nous, c'est une parfaite cohérence entre nos actes et nos propos.

III) Les niveaux de communication

Nous devons aussi nous pencher sur les niveaux de la communication. On en définit généralement 5 qui sont progressifs dans leur qualité.

1) Les automatismes et les clichés :

Le contenu est banal et sans danger. Je suis là; je ne suis pas hostile... mais je ne me dévoile pas : C'est le premier contact ; l'objectif, c'est de se sécuriser. « Bonjour, ça va ? Ça va... Il fait beau aujourd'hui ! »

2) La description des faits (ou le reportage) :

La conversation se limite à des faits. On parle des choses extérieures à soi. Aucune opinion personnelle n'est exprimée. Ce niveau fournit le gros bataillon de nos échanges quotidiens : « Le chef fait une réunion cet après midi pour faire le point sur l'avancement du projet ».

3) Le partage des opinions et des idées :

On commence à s'exposer à la contradiction : "Je pense que", "On pourrait". Dans la plupart des sociétés humaines (couple, famille, église, travail), la communication s'arrête le plus souvent à ce niveau-là; aller plus loin est bien trop périlleux. « Cindy ne va pas bien, on pourrait l'inviter à déjeuner dimanche ».

4) L'expression des sentiments :

Nous craignons de nous aventurer à ce niveau où nous dévoilons plus profondément ce que nous sommes. Partager notre "ressenti" (tristesse, peur, joie, faiblesse, colère, soucis, sentiments d'échec, découragement, espoirs, etc.) nous fragilise. Nous craignons d'être blessées par l'expression des sentiments de l'autre, peur qu'ils retentissent en nous et y fassent écho à d'autres souffrances.

Le plus souvent, hommes et femmes n'abordent pas l'expression des sentiments avec la même attitude, la même liberté. Le passé se conjugue au présent, et c'est dans les enregistrements de l'enfance qu'il faut trouver l'origine de nos comportements. Un petit garçon ne doit pas pleurer s'il veut être un homme. Mais une petite fille en larmes est consolée... Et que dire des parents qui répètent sans cesse : « t'es bonne à rien, t'es moche, tu n'y arriveras jamais, mais pourquoi je t'ai mis au monde ? »...

Paul nous invite à partager les joies et les peines de ceux qui nous entourent (Romains 12.15). Pourquoi est-ce si important? Parce que plus tard, ces blessures de l'enfance seront encore infectées, et elles en infecteront d'autres. Certains aimeraient pleurer mais ne peuvent pas; d'autres refoulent par de l'agressivité et d'autres restent figés derrière un mur de silence.

5) Le partage ouvert et profond :

Non seulement on exprime ce que l'on est et ce que l'on ressent, mais on

accepte qu'on en parle. Je peux me laisser voir par l'autre tel que je suis, et être accepté par lui. C'est s'ouvrir à l'autre et lui offrir de nous rejoindre : pour cela, il faut un véritable climat de confiance, un vrai respect mutuel, une vraie acceptation. Cela peut être résumé par un autre mot: la sécurité. "Ce que je désire te dire de moi, j'ai besoin de savoir que tu ne l'utiliseras pas contre moi". L'idéal serait d'arriver à ce niveau là dans le couple, dans l'amitié profonde et surtout dans notre relation avec Dieu.

CONCLUSION : Alors pourquoi développer notre communication ?

Parce que Dieu nous a créés pour la relation. Reprenez Ephésiens 4.25-32 « Nous formons un seul corps, nous sommes membres les uns des autres ». Cette réalité se vérifie dans le couple dont les conjoints sont appelés à vivre dans la lumière, mais aussi à former une seule chair.
Elle se retrouve aussi dans l'église.

Cela implique de la transparence, de renoncer à l'hypocrisie et à la dissimulation. Si nous vivons dans la lumière, tout comme Dieu lui-même est dans la lumière, alors nous sommes en communion les uns avec les autres.

Ephésiens 4.26 nous appelle à vivre la confession mutuelle au quotidien, le pardon, la purification. Ainsi nous éviterons l'amertume, l'irritation, la colère, les éclats de voix et les insultes. Ephésiens 4.31 : Endormons nous en paix avec Dieu et notre conjoint, nos enfants, nos amis, nos collègues, et le lendemain sera beau.

Cela implique de la clairvoyance : C'est la mesure dans laquelle deux personnes sont capables de pénétrer dans l'univers de l'autre, de comprendre ses pensées, ses sentiments, le sens de ses attitudes, de ses actions, la nature réelle de ses attentes et de ses besoins. Souffrir avec, sentir avec, pénétrer dans l'univers de l'autre, sa sensibilité, sa richesse, sa nature profonde.

Une oreille ouverte, c'est le seul signe crédible d'un cœur ouvert.

Sylvie Corman

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

75 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 - www.topchretien.com