

Les moyens de communication à notre disposition



Famille je t'aime



Top féminin vous propose de poursuivre le thème commencé il y 3 semaines sur la Communication dans le couple, la famille et l'église, écrit par Bertrand Audéoud et Claude Gaasch de l'association Famille Je t'Aime.

Cette deuxième partie est destinée à faire comprendre et à utiliser de façon efficace tous les outils de communication possibles.

L'équipe du Top féminin vous souhaite une bonne lecture et une bonne mise en pratique.

Nous pensons que l'essentiel de notre communication passe par la parole. Cette opinion a besoin d'être révisée, et nous allons nous y employer en examinant brièvement divers moyens de communiquer à notre disposition:

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** qui fait autant appel à mes yeux qu'à mes oreilles et qui fait comprendre à mon interlocuteur que j'accorde de l'importance à sa personne et à ses paroles.

Mais toute communication commence par une perception réductrice de l'autre. Je perçois son physique, ses gestes, sa voix. Dans un deuxième temps, je jugerai son caractère, ses qualités et ses défauts. Mais puis-je rencontrer l'autre tel qu'il est? D'emblée, et sans m'en rendre compte, je le mutile inconsciemment.

Savoir écouter ne nous est pas naturel. Chacun préfère exprimer, voire imposer **son** opinion, **ses** idées, **ses** sentiments. Pire, nous projetons souvent sur notre interlocuteur nos propres idées ou nos besoins. La véritable écoute est un défi car elle nous fait prendre conscience du fait que **l'amour est le moteur de la communication**. Il me faut l'intimité du Père, l'amour de Dieu s'exprimant en moi, pour que je dépasse tous ces comportements qui bloquent mon ouverture à autrui.

- je ne suis pas disposé à l'écouter;
- je ressens la fatigue, préoccupations ou manque d'intérêt;
- un mot me fait penser à autre chose;
- j'ai moi-même envie de parler;
- je juge ce qu'il me dit;

La Bible parle beaucoup de l'écoute. Jésus en particulier dit souvent: Ecoutez bien si vous avez des oreilles pour entendre. Les verbes "entendre" et "écouter" reviennent 437 fois dans le N.T. Retenons les 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) Le livre des Proverbes est également riche

de textes propres à nourrir notre réflexion (15.28, 18.13, 29.20).

La conversation de Jésus avec la Samaritaine telle qu'elle nous est relatée en Jean 4 est un modèle de dialogue profond dans lequel les deux interlocuteurs s'impliquent fortement. Ce texte mérite une étude en petits groupes ainsi qu'une observation de la dynamique des groupes.

L'écoute est une des plus belles applications du concept biblique de compassion.

2. La Parole :

La Bible fait de multiples références à l'usage de la parole : (Proverbes 25.11, Jacques 3.1-12, etc.). Paroles qui communiquent une grâce, qui blessent ou qui condamnent (Ephésiens 4.29)? 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.

Quant à Dieu, il parle toujours dans une absolue vérité. Il est l'opposé du "père du mensonge". Nous pouvons totalement croire ses promesses. Toute sa personne est un appel à l'écouter et à mettre en œuvre ce qu'il nous dit.

Certains mots sont révélateurs d'un système d'appréciation qui refuse de voir l'autre évoluer: **jamais** et **toujours** et Que de mots expriment la force de nos opinions! Que de mots sont en nous les signes de réponses archaïques, d'automatismes qui ne prennent pas en compte la réalité de l'autre: stupide, méchant, ridicule, c'est bien, pauvre chéri, fiston, pas encore!

3. Le corps:

Notre corps participe activement à notre communication ! Il suffit pour en être convaincu d'évoquer les gros yeux, les sourcils froncés, l'index pointé, le regard horrifié, les mains sur les hanches, les bras croisés sur la poitrine, la gifle ou le coup. Mais notre corps exprime aussi l'amour, la tendresse, la compassion ou la passion, par nos gestes, nos caresses ou nos baisers.

Nous ressentons tous le besoin d'être touchés, quel que soit notre âge. Si pour nous le contact corporel avec l'enfant semble aller de soi, il nous est souvent plus difficile avec l'adolescent. On oublie trop que ce dernier reste affectivement un enfant, même si avec la puberté, ses caractéristiques sexuelles d'adultes apparaissent. Cette ambivalence, l'adolescent la vit mal. Aujourd'hui, il se laisse câliner par ses parents; demain il les repoussera. Que faut-il faire? Rester à l'écoute de ses besoins, ne rien imposer, se laisser guider par le respect.

Le livre des Proverbes est riche de références à la communication au moyen du corps. Il mentionne plus particulièrement le visage, le regard, les yeux. Notez Proverbes 6.13,17; 15.13.

Voyez les gestes de Jésus, ses mains qui 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), sur Pierre (Luc 22.61) et sur Jérusalem (Luc 19.41)...

4. L'écriture:

Je "peste" souvent contre l'intrusion des portables qui s'imposent en ignorant superbement mes circonstances du moment. J'ai parfois le sentiment qu'ils me volent une communication plus profonde, davantage riche de sens: l'écriture. J'ai heureusement le souvenir des lettres échangées avec ma femme lors de longs déplacements à l'étranger, de ses petits billets tombant d'une chemise accrochée à un cintre, le soir, dans une chambre d'hôtel, à des centaines ou des milliers de kilomètres de la maison. Quant à elle, elle a gardé précieusement les messages que j'avais laissés sur le coin de la table ou sous son oreiller avant mon départ. Quelle force dans ces messages!

Je sais aussi que dans un couple, les tensions peuvent être parfois si vives que le moindre mot est mal interprété, qu'il fait rebondir et qu'il amplifie le conflit qu'on n'a pas su régler. Dans ces temps-là, 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. "Mariage-Rencontre" est un mouvement d'origine catholique. Il a fait de la communication écrite l'axe principal de sa pédagogie.

5. Les actions:

Mettre nos actes en accord avec nos paroles donne à ces dernières un poids que rien ne peut égaler. C'est par de nombreux petits gestes simples que l'on peut communiquer à autrui des sentiments positifs, mais aussi des certitudes sur nos pensées. Dans le contexte de la famille, voici quelques questions de portée pratique:

- En dehors du travail, suis-je plus absent que présent dans le foyer ? **Quelle est la qualité de ma présence?** Il est des absences qui signifient « "Il est mieux ailleurs". Il est des présences qui sont vécues comme une frustration en raison du repli sur soi, du refus de s'intéresser à l'autre. « Quand je veux parler avec Papa, ça sonne toujours occupé"! Se rendre disponible pour un temps de partage, 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? La généralisation du travail féminin rend plus nécessaire que dans le passé le partage des tâches. De quels modèles parentaux ai-je hérité ?

- Est-ce que j'utilise **davantage mes dons et mes talents à l'extérieur qu'à la maison?** Si ce sont les copains ou les collègues qui bénéficient en premier lieu de mes dons, pourquoi en est-il ainsi? Le zèle authentique mérite beaucoup d'estime, mais quelles sont mes motivations ? Suis-je en train de combler auprès des autres mon besoin d'être reconnu ?

L'enfance est le temps où s'inscrivent en nous les sentiments de valeur ou de non-valeur, et l'attitude des parents (et des enseignants) est à cet égard fondamentale. Souligner seulement les défauts d'un enfant, c'est le blesser pour la vie. La forme de compensation qu'il mettra en place (domination, orgueil, pitié de soi, etc.) blessera à son tour.

- Est-ce que je manifeste de temps en temps **une attention spéciale**, ou offre un petit cadeau? Exprimer son appréciation à son conjoint, à ses enfants, est indispensable.

- Lisez les excellents ouvrages de Gary Chapman : **Les langages de l'amour**.

- « Je t'ai compris, j'ai remarqué, j'ai apprécié...je ne suis pas insensible à ce que tu es, à ce que tu fais ». Cela contribue à développer un climat d'amour et de respect. Dans la routine de la vie, un geste d'appréciation ayant un caractère un peu spécial est reçu avec beaucoup de joie.

« Allez, ce soir, on sort ensemble » ! Usez de prévenances réciproques (Romains 12.10)

Comprenons-nous bien le sens de la prévenance? **C'est faire les choses avant qu'elles ne soient urgentes et nécessaires.** Elle implique une connaissance réciproque profonde; elle est un signe de la complicité qui s'est établie entre deux conjoints.

Jésus apporte un enseignement d'une force prodigieuse quand il parle de la portée de nos actions (Matthieu 25.31-46). Cite-t-il des faits extraordinaires, des exploits dignes de héros de la foi? Il cite des tâches domestiques. Et quelle valeur accorde-t-il à ces humbles actions: C'est à **moi** que vous les avez faites (v.40)! Et quelle récompense en aurons-nous? Prenez possession du royaume ! Il est donné à ceux qui, s'étant identifiés à lui, se sont faits **serviteurs**.

C'est le moment de rappeler **l'importance de l'exemple dans l'éducation de nos enfants**, les témoins privilégiés de nos actions? Pour les adolescents en particulier, les actes ont une valeur capitale. Ils nous accusent d'en avoir trop dit. Ce qu'ils attendent de nous, c'est une parfaite cohérence entre nos actes et nos propos.

" Ecoutez bien, si vous avez des oreilles pour entendre "

Bertrand Audéoud

et Claude Gaasch

La prochaine fois, nous terminerons ce dossier en abordant les différents niveaux de communication et nous ferons une introduction aux principes chrétiens de la communication.

Top féminin vous recommande le site de notre partenaire Famille je t'aime. ([cliquez ici](#))

Famille je t'aime

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



15 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com