

Quelques conseils faciles et pratiques pour éviter de communiquer ou rendre l'échange impossible (pour soi-même et pour l'autre.)

par Jacques Salomé - psychosociologue et écrivain

- Commencer l'échange par une question qui vise à mettre l'autre en difficulté ou à le rendre coupable de ne pas avoir fait, d'avoir fait trop, pas assez...
- Utiliser le ON en restant dans les généralités et de préférence les généralisations vastes, confuses et floues.
- Utiliser le TU (*non pas le "tu" d'intimité, mais le "tu" d'injonction*) c'est à dire s'arranger pour toujours parler sur l'autre ou de l'autre et jamais, au grand jamais de soi. « *Tu as vu ce que tu as fait là, tu n'aurais pas dû, tu es vraiment insupportable...* »
- Parler tout de suite du problème, des difficultés et non de soi-même ou de la façon dont nous vivons le problème ou la difficulté.
- Couper l'autre dès qu'il dit quelque chose qui ne nous convient pas, sur lequel nous avons un point de vue différent : « *Ah non je ne suis pas d'accord...* »
- S'arranger pour créer de l'opposition plutôt que l'apposition.
- Éviter de dire directement ce que je ressens, ce que je pense et s'arranger pour le dire à un tiers, à quelqu'un d'autre...
- Prêter des intentions à l'autre, surtout celles de me nuire, d'être contre, de faire preuve de mauvais volonté comme celle de ne pas me comprendre, de jouer à l'idiot, de se moquer...
- Essayer à tout prix d'avoir raison, de convaincre, de démontrer que, de me justifier.
- Porter des jugements sur ce qu'il dit, sur ce qu'il fait, sur ce qu'il pense, sur sa façon d'être, de se comporter.
- S'abriter derrière son statut, sa fonction, son ancienneté, sa compétence, sa belle-mère ou son savoir.
- Douter des propositions de l'autre, les critiquer, les modifier et surtout ne jamais affirmer les siennes...
- Si ces moyens se révèlent insuffisants, trop mous, trop lents, vous pouvez à ce moment - là utiliser une arme anti-communication tout terrain d'un usage simple et qui se résume en une seule phrase :
« *De toute façon il n'est pas possible de discuter avec toi* ».

Au cas exceptionnel où vous souhaiteriez quand même communiquer, il est possible d'apprendre quelques règles d'hygiène relationnelle tirées de la **Méthode E.S.P.È.R.E.**®

Voir : www.institut-espere.com