

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Oser demander c'est...

- prendre le risque d'un refus ou d'être comblé.
- pouvoir établir une réciprocité.
- créer une alternance dans les propositions.

Si je suis libre de ma demande... l'autre est libre de sa réponse.

L'expression d'une demande est possible sur plusieurs plans :

- Demande d'être entendu.
- Demande d'être reconnu.
- Demande d'être satisfait.

Pour établir une relation vivante, j'apprends à faire la distinction entre **désir et demande**.

- **Le désir** a besoin d'être entendu et reconnu, pas forcément comblé.
- **La demande** a besoin d'être satisfaite directement ou indirectement.
Si elle est entendue, elle sera moins exigeante.

Une **demande ouverte** est :

- une véritable proposition.
- une invitation.
- un don possible qui ne présuppose pas la réponse de l'autre.

La demande libre
laisse l'autre
libre de sa réponse

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Oser donner c'est...

- mettre à la disposition de l'autre.
- offrir gratuitement sans attente ultérieure, sans contrepartie.
- approuver ou confirmer l'autre par rapport à lui-même.

Donner renvoie aux différentes significations des dons et cadeaux.

Donner ou se donner peut avoir de multiples sens ou enjeux, au-delà des intentions apparentes.

- **J'offre un cadeau après en avoir reçu un =**
 - c'est rendre dans un sens de réciprocité, ou de refus.
- **Je m'occupe de mes enfants =**
 - je donne du temps, des soins, de l'intérêt, une confirmation ;
j'ai aussi des "attentes" sur ce que l'enfant doit être ;
faire ou sentir.
- **Je donne à l'autre dans le couple =**
 - de mon temps, de l'amour, des attentions, je me sacrifie ;
j'ai aussi des attentes, des peurs, j'induis "l'endettement"
de l'autre envers moi.

Donner peut être ambigu quand il signifie :

"Je te donne ce que je voudrais recevoir."
dans ce cas l'autre ne recevra rien !
et je nie les différences entre moi et l'autre.

"Je te donne pour que tu penses à moi."
Je crée une dépendance.

Trop donner en faisant pour l'autre débouche sur des contraintes imposées à l'autre avec de bonnes intentions.

**Un don réel est dénué d'exigences.
Un don assorti de condition est un troc relationnel.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Oser recevoir c'est...

- s'ouvrir à l'imprévisible, à l'inconnu.
- laisser venir à moi les gratifications, les marques d'intérêt, sans les minimiser ou les disqualifier.
- accueillir les différences comme les ressemblances.
- accepter la mise en mots de l'autre
- accepter des refus ou des remises en cause venant de l'autre sans les confondre avec une mise en cause de moi-même.

Dans la relation, Recevoir c'est :

- l'ouverture, l'accueil, l'acceptation.
- amplifier et accroître l'autre et moi-même.

Recevoir met en jeu :

- **mes peurs** de l'envahissement ou de l'intrusion.
de la critique, reçue comme une menace.
d'être remis(e) en cause.
d'être disqualifié(e).
d'être dépendant(e) ou redevable.
- **mes besoins** de reconnaissance.
d'approbation.
de maintenir la distance avec l'extérieur.

**Recevoir est à double tranchant :
ouverture féconde
et risque d'intrusion dans mon univers.
Je prends le risque d'être influencé,
donc de changer.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Oser refuser c'est...

- dire NON.
- m'affirmer, me positionner différemment.
- décliner, reporter, décommander.
- ne pas accepter d'accorder ce qui m'est demandé.
- ne pas consentir.

Refuser se vit sur deux registres opposés :

- **affirmatif**
 - Je peux me construire dans le NON.
 - Je me respecte et j'affirme ce que je ne désire pas ou ce qui n'est pas bon pour moi.
 - Je suis capable de me définir.
et je renonce à l'approbation de l'autre.
- **privatif**
 - Je peux me priver, me frustrer.
 - Je punis, je prive, je met l'autre en difficulté.
 - Je rejette, j'ignore.

Refuser en restant centré sur moi :

- Je respecte et j'exprime mes besoins, mes ressentis.
- Je reste cohérent avec ma capacité à recevoir et à donner.
- Je dis NON pour moi, non pour m'opposer à l'autre.
- Je me différencie, je me protège.

**C'est en osant dire NON à l'autre,
que j'apprends à me dire OUI à moi-même.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Entendre les comportements comme des langages



Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Remise en cause du questionnement

Derrière chaque question, il y a une interrogation. Sous chaque question se cache un désir, une attente, une demande implicite.

Répondre sans entendre l'interrogation, fait passer à côté d'un partage possible.

Il est important de permettre au questionneur de dire plus directement son interrogation, sa préoccupation, son désir réel. C'est ce qui compte le plus. Une réponse trop rapide occulte, court-circuite l'interrogation.

Il est très important de se centrer sur celui qui pose la question, non sur la question elle-même.

Souvent vécu comme une intrusion dans notre intimité, par manque de disponibilité, il peut être une invitation au partage.

Questionner, c'est prendre le risque de la réponse de l'autre.

Le questionnement des enfants cherche à recevoir des informations sur la vie, les choses..., elles sont aussi le langage indirect pour montrer ou cacher des sentiments, ou encore aborder les grandes questions existentielles sur la vie, la mort, la violence, l'amour...

**Plus que la réponse
c'est la possibilité de dire
et
l'invitation à entendre
qui importe.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Mise en place de la visualisation

Elle est un outil, pas une finalité en elle-même qui permet de représenter matériellement, montrer par un objet, ce dont je veux parler :

- un sentiment.
- un désir.
- une idée.
- une perception.

L'objet choisi prend une signification particulière, il n'est jamais neutre pour celui qui le choisit.

Je montre ce dont je parle pour ne pas être confondu :

- avec ce que je dis.
- avec ce que je fais.

Je différencie :

- **Le sujet** (celui qui parle).
- **l'objet** (ce dont je parle).

La visualisation peut soutenir le relationnel d'un partage et éviter d'entretenir le conflictuel d'un échange.

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Mise en pratique de la symbolisation

La symbolisation est l'ensemble des actes symboliques que nous pouvons imaginer, créer, déposer et introduire dans les relations qui sont pour nous les plus significatives.

Je peux symboliser :

- un désir qui a du mal à se réaliser, pour prendre soin de se désir.
- un sentiment d'amour après une séparation, une rupture, pour prendre soin de ce sentiment et arrêter de le maltraiter parce que l'autre ne m'aime plus.
- une relation par une écharpe pour mieux inscrire que cette relation à deux bouts.
- une maladie, si je l'entends comme un langage, en remplaçant la relation de destruction de cette maladie (soi-nier) par une relation de bienveillance qui permette d'entendre ce que cette "mal-à-dit" tentait de me dire.
- une violence reçue, pour pouvoir la restituer.

Cette dernière démarche permet de se réunifier, de se réconcilier avec soi-même et son histoire en se donnant un moyen concret de lâcher les violences reçues, de sortir des ressentiments, de l'accusation de l'autre ou de la vie.

Avant de symboliser la restitution d'une violence reçue, il est nécessaire de reconnaître ce qui a été touché, blessé en moi par les paroles, les actes ou les comportements de l'autre.

A partir de cette première "conscientisation", j'essaye de trouver l'objet symbolique qui permettra de représenter ce qui m'a été imposé par l'autre et ne m'a pas paru bon pour moi.

Je choisirai ensuite un autre objet qui symbolisera mon ressenti par rapport à cet acte.

Je remettrai l'objet symbolisant la violence reçue. Je prendrai soin de l'objet qui symbolise mon ressenti ou mon désir mis à mal par la violence reçue.

La symbolisation peut soutenir le relationnel d'un partage et éviter d'entretenir le conflictuel d'un échange.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Derrière toute peur, il y a un désir.

Désirs et peurs sont souvent liés.

Chaque désir engendre des peurs plus ou moins paralysantes ou inhibitrices, importantes, profondes, conscientes et inconscientes.

Il est possible de reformuler une peur en exprimant le désir ou le besoin qui en est à l'origine.

- "les adultes ont plein de désirs et de peurs qu'ils déposent sur nous ! (les enfants)".
- "Moi, je me sens trop petite pour engranger tout ça, je préfère grossir."

L'absence de parole renforce les peurs qui sont alors mises en actes (refus, fuite, rejet...), ou déviées en somatisations (fièvre, pipi au lit, dysfonctionnements divers).

Les peurs sont liées à des ressentis négatifs :

- corporelles, (sentiments de vulnérabilité, de faiblesse).
- à l'image de soi (dévalorisation).
- en relation avec le pouvoir, la domination, l'abandon (sentiment d'impuissance, difficulté à trouver sa place).
- à des interdits. (culturels, religieux ou ethniques).

Les peurs non exprimées vont être à l'origine de beaucoup d'agressivité, elles engendrent les multiples langages de la violence.

**La peur
est
la première origine
de la violence.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Apprendre à négocier entre nos différents désirs.

Il est important de prendre conscience de la validité de mes désirs.

Dans l'imaginaire, souvent entourés de peurs, d'interdits, de censures personnelles ou de l'entourage, ils sont associés à des représentations mentales, des croyances ou des conditionnements.

L'enthousiasme ne suffit pas à passer du désir qui est à l'intérieur de moi, au projet qui est à l'extérieur de moi.

Pour passer du désir au projet, je vais devoir :

- faire des choix, donc renoncer à d'autres possibles.
- prendre des décisions.
- confronter ma décision à la réalité.
- tenir compte des contraintes de réalisation.
- chercher des moyens.
- prendre conscience de mes capacités, donc de mes limites.
- vérifier mes compétences, mes ressources.
- chercher des alliés.
- contrôler les résultats, envisager de possibles réajustements.

**Entre désir et projet, il peut y avoir
des apprivoisements, des relais
avec la médiation de l'imaginaire et
la capacité à inscrire un désir dans la réalité**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de L'Homme

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Ni séduction, ni agression, mais affirmation de soi.

BON D'ACCORD,
JE DIS JE.
JE FAIS DES DEMANDES CLAIRES
J'EXPRIME MES SENTIMENTS,
MES DIFFÉRENCES SANS LES IMPOSER.
JE ME POSITIONNE
J'OSE ME DÉFINIR,
JE DONNE MON POINT DE VUE
SANS CHERCHER À CONVAINCRE.
JE NE PARLE PAS SUR L'AUTRE...



Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel

Communiquer autrement

Concepts de base pour développer une relation vivante.

Je suis co-auteur de toutes mes relations.

Dans une relation de non-dépendance, chacun est responsable à son bout de la relation et apprend ou s'engage à se comporter en cohérence avec cette responsabilité.

Je prends conscience de la responsabilité de :

- ce que **je dis**.
- ce que **j'exprime**.
- ce que **je ressens**.
- ce que **je fais**.
- et surtout de ce que je fais avec ce qui me vient de l'autre !

J'invite l'autre à prendre conscience de la responsabilité de :

- ce qu'il **dit**.
- ce qu'il **exprime**.
- ce qu'il **ressent**.
- ce qu'il **fait**.
- et aussi de ce qu'il fait avec ce qui vient de moi !

JE suis **RESPONSABLE** de la façon dont
JE REÇOIS ce qui vient de **L'AUTRE**.
C'est moi seul qui donne **SENS**
au **MESSAGE** que je reçois.

L'AUTRE est **RESPONSABLE** de la façon dont
IL REÇOIT ce qui vient de **MOI**.
C'est lui seul qui donne **SENS**
au **MESSAGE** qu'il reçoit.

**Je peux être co-auteur de mes relations
quand je dispose d'une autonomie affective,
matérielle et spirituelle suffisante.**

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel