

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Société

Et si on apprenait à communiquer autrement

par Jacques Salomé.

C'est toujours une épreuve douloureuse et cruciale de découvrir, au travers d'une rencontre interpellante, d'un événement imprévisible, à l'occasion d'une crise ou dans un espace inattendu de notre vie, notre maladresse, et surtout, notre impuissance à établir des relations vivantes, en santé et créatrices avec nos proches, avec ceux que nous aimons, avec nos collègues ou nos voisins.

C'est une épreuve, encore plus déstabilisante d'entrevoir, que malgré l'amour témoigné, des marques de tendresse offertes, en dépit des bons sentiments, des intentions louables, d'une bonne dose de tolérance et de respect, des manifestations positives envers l'autre, nous butons encore sur des difficultés de relation. Nous tombons dans des pièges qui se répètent suivant des scénarios qui semblent immuables, et qui maltraitent nos tentatives de communication les plus importantes pour nous-mêmes et ceux que nous aimons.

Que nous n'arrivons pas à nous dire avec suffisamment de clarté pour être entendu, à nous faire reconnaître tels que nous sommes, à nous sentir valorisés, respectés dans notre intimité, à avoir le sentiment que nous pouvons exercer une influence, même minime, sur le déroulement des affaires de notre environnement de proximité et au-delà du monde dans lequel nous vivons.

Bref, d'avoir la sensation, toujours désagréable, de constater que nos besoins relationnels les plus essentiels ne sont pas comblés et que nous sommes également aveugles et sourds aux attentes les plus vitales de ceux qui nous entourent !

Il faut à chacun d'entre nous, femme ou homme, beaucoup de courage pour accepter de se remettre en question dans nos relations à l'autre (*et à nous-mêmes*). Beaucoup de constance pour ne pas trop collaborer à entretenir les pièges les plus fréquemment rencontrés : l'accusation de l'autre (*c'est ta faute, tu n'es jamais là, tu n'écoutes jamais, on ne peut rien te dire...*), ou l'auto-accusation, les plaintes et les lamentations (*je n'ai pas comme toi la chance d'avoir des parents qui m'aimaient, toi tu as pu faire des études, tu sais parler aux gens alors que moi je m'emmêle dans mes idées...*). Il faut beaucoup de disponibilité et d'ardeur pour accepter de se responsabiliser et découvrir, puis intégrer l'idée, que nous sommes partie prenante dans tous nos échanges et partages.

Il nous faut beaucoup d'humilité aussi, pour reconnaître que nous sommes souvent, pour la plupart d'entre nous, des infirmes de la communication. C'est à partir de là que nous pouvons nous donner les moyens, quel que soit notre âge, d'identifier, de mieux comprendre les principaux rouages pernicieux du système relationnel dans lequel nous nous baignons. Il nous faut surtout beaucoup de réalisme et sans doute un peu d'utopie, pour prendre le risque de changer et amorcer, au-delà d'une démarche de conscientisation, un véritable travail de ré-apprentissage de notre façon de communiquer et d'entrer en relation.

Communiquer, signifie mettre en commun, en acceptant de partager des différences, de gérer des antagonismes, de regrouper des semblances et de développer des relations non violentes dans lesquelles les rapports de force ne domineront pas, en proposant des échanges plus consensuels. C'est s'engager dans des partages à base de confrontations plutôt que de luttes intestines, de joutes verbales assassines et d'affrontements dans lesquels nous tentons d'avoir raison sur l'autre...

Je m'adresse, ce faisant, à tous ceux qui se sentent concernés par la possibilité d'un changement profond sur leur façon de mettre en commun, qui se sentent suffisamment responsables pour découvrir une autre façon de dialoguer, d'échanger, de partager, de se dynamiser mutuellement pour accéder au meilleur de soi, et par là même, au meilleur de l'autre. Il existe aujourd'hui beaucoup d'approches pour ce faire. Autrefois réservées à quelques formateurs ou spécialistes en communication, aujourd'hui ouvertes à tous.