

" LES MOTS COMMUNIQUENT OU OPPOSENT "

Comment vivre avec plus de sociabilité ? Commençons par nous sentir responsables et à travers la relation à l'autre, cherchons à promouvoir la qualité. Dans un monde qui connaît trop de souffrance, pourquoi susciter l'incompréhension entre nous ?

Voici quelques outils pour apprendre à mieux vivre ensemble, « à être plus fontaine que citadelle ».

Apprendre à se parler. Reconsidérons la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Il arrive que nos paroles soient sources de stress pour autrui ou pour nous-mêmes. Parlons clairement en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie : une façon de comprendre ce que les autres vivent. Apprenons aussi à formuler clairement ce que nous souhaitons dans une situation donnée.



Une démarche simple :

Observons ce qui se passe dans une situation donnée : qu'est-ce qui, dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non au bien être ?

Appuyons-nous sur les faits. Réagissons par l'expression d'un sentiment et demandons à l'autre des actions concrètes qui contribuent à notre bien être. Plus nous sommes clairs avec ce que nous voulons en retour, plus nous avons de chances de l'obtenir.

Tout contribue à communiquer : qualité de la présence, expression du visage, gestuelle.

IMAGINER - **R**ÉALISER - **R**ASSEMBLER - **E**NSEMBLE - **P**RÉPARONS - **D**EMAIN

Quelques efforts à entreprendre ?

- Stoppons les jugements moralisateurs, reproches, insultes, étiquetage, comparaisons et diagnostics... Cataloguer et juger les autres, c'est favoriser la violence.
Prenons conscience que nous sommes responsables de nos actes, de nos pensées, de nos sentiments : ainsi prend forme l'environnement social.
- Soyons en évolution permanente. Nous vivons dans un monde complexe. Evitons d'instituer un langage figé, apte à la généralisation, qui nous empêche d'apprécier, de voir, de réagir, de nous adapter. Le langage d'action **clair, positif et concret** révèle ce que nous voulons vraiment. « Devenons le changement que nous souhaitons voir dans le monde ».
- Choisissons de demander plutôt que d'exiger, ceci ne signifie pas qu'il nous faille baisser les bras face à un refus, mais implique que nous ne tenterons pas de persuader l'autre avant d'avoir **écouté avec empathie** ce qui l'empêche de répondre favorablement à notre demande. Dans la relation à l'autre, il n'y a empathie qu'à partir du moment où nous parvenons à écarter tous préjugés et jugements à son égard.
- Apprenons à écouter et n'hésitons pas à reformuler les propos tenus en disant que nous avons compris. Nous lui laissons l'opportunité de s'exprimer pleinement avant de porter notre attention sur une recherche de solutions.

Mahatma Gandhi.

Prêts à l'action ...

