



## Les niveaux de la communication

### On en définit généralement 5.

#### 1) Les automatismes et les clichés.

Le contenu est banal et sans danger. Je suis là; je ne suis pas hostile... mais je ne me dévoile pas : C'est le premier contact ; l'objectif, c'est de se sécuriser.

#### 2) La description des faits (ou le reportage).

La conversation se limite à des faits. On parle des choses extérieures à soi. Aucune opinion personnelle n'est exprimée.

#### 3) Le partage des opinions et des idées.

On commence à s'exposer à la contradiction : « Je pense que », « On pourrait ».

#### 4) L'expression des sentiments.

Nous craignons de nous aventurer à ce niveau où nous dévoilons plus profondément ce que nous sommes. Partager notre « ressenti » (tristesse, peur, joie, faiblesse, colère, soucis, sentiments d'échec, découragement, aspirations, espoirs, etc.) **nous fragilise**.

#### 5. Le partage ouvert et profond:

Non seulement on exprime ce que l'on est et ce que l'on ressent, mais on accepte **qu'on en parle**.

S'ouvrir à l'autre et lui offrir de nous rejoindre : pour cela, il faut un véritable climat de **confiance**, un vrai **respect mutuel**, une vraie **acceptation**.

Cela peut être résumé par un autre mot: **la sécurité**. « Ce que je désire te dire de moi, j'ai besoin de savoir que tu ne l'utiliseras pas contre moi ».

