



# Communiquer autrement

## Communiquer = mettre en commun.

JE parle de **MOI** à l'**AUTRE** dans quatre registres différents :

### 1/ Relater un fait :

J'exprime ma perception de la réalité, je partage un vécu dans le registre de l'anecdote, je décris un évènement.

### 2/ Partager un ressenti :

Face à un événement, une situation, une rencontre j'ai besoin de partager le fourmillement émotionnel qui m'habite. Zone sensible des réactions affectives, mon partage dépend de ma capacité à livrer mon vécu intime et de la capacité de l'autre à m'entendre dans cette dimension. J'attends que l'autre me rejoigne dans mes sentiments, reçoive mes émotions sans se les approprier.

### 3/ Dire le retentissement :

Tout vécu résonne sur un autre plus ancien. Si je suis en confiance je pourrai dire que la situation, l'évènement du moment fait remonter en moi un vécu du passé, me renvoie à ma mythologie personnelle. Cette réactivation plus ou moins consciente colore nos relations et nos échanges d'aujourd'hui.

### 4/ Partager des idées, des croyances, des fantasmes :

Généralisations, considérations logiques irrationnelles qui nous permettent de prolonger, de relier une expérience, de l'assimiler, font partie de nos échanges relationnels. Le partage m'ouvre à d'autres possibles, d'autres horizons, à de nouvelles connaissances. La mise en commun de mes fantasmes, de mes rêves, de mes utopies permet le nourrissage de mon imaginaire dans le partage. L'imaginaire, aussi, a besoin d'être entendu.

Les communications fécondes évoluent librement d'un registre à l'autre.

### Entendre...

Entendre est une question d'attention et de présence.

Entendre, c'est offrir à l'autre une disponibilité active qui se manifeste dans un regard, une respiration, un silence...

### Entendre, c'est aller au-delà de l'écoute pour saisir l'essentiel.

Entendre se pratique sur plusieurs registres :

- Réaliste, (les faits)
- Imaginaire, (les désirs, les rêves, les projets)
- Symbolique (reliances, actes manqués, somatisations)

Entendre l'autre, c'est aussi entendre chez moi la résonance de ce qui est dit.

Entendre n'est pas répondre, même si ma réponse montre ce que j'ai ou n'ai pas entendu. C'est la qualité de la présence qui donne de la force à mon écoute.

Entendre un problème ne m'oblige pas à trouver une solution. L'entendre par le témoignage de ce que j'ai entendu, confirme à l'autre qu'il a été reçu.

### Ne pas dire...

Le "ne pas dire" est un choix et non une contrainte, contrairement au non-dit.

Tout se dire relève de l'illusion et collabore au piège de la tentation fusionnelle et symbiotique avec l'autre.

## **Ne pas dire, c'est parfois :**

- baliser mon territoire avec un jardin secret,
- juger une question trop intrusive,
- attendre le moment opportun,
- une attention portée sur la disponibilité ou non de l'autre,
- éviter une pollution relationnelle,
- être seul en présence de l'autre dans une communication subtile entre deux êtres qui s'échappent à l'intérieur d'eux- mêmes, tandis qu'une force magnétique résulte de ces deux courants parallèles et distincts.

## **Ne pas confondre "NE PAS DIRE" et "NON-DIT"**

Le non-dit s'impose à nous par l'auto-répression imaginaire.

**"Ne pas dire" se fonde sur la capacité d'isolement spirituel, sur l'aptitude à s'immerger dans son monde secret et sur le partage d'une solitude pleine**

