



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

Nommer c'est avancer : merci les mots !

Nous sommes en permanence en contact, en relation, en communication avec tant d'interlocuteurs autour de nous. Trop souvent aspirés par le temps qui va trop vite, nous tombons dans le piège de croire que celles et ceux qui nous entourent ont compris notre message. Or nous communiquons en pointillés, ce qui laisse les non-dits mettre des murs entre nous.

Pensez à une situation dans laquelle, récemment, vous avez eu le sentiment d'être incompris alors qu'à vos yeux vous pensez avoir été très clair : un entretien avec un collègue, une réunion de travail, un appel téléphonique à une amie, une conversation familiale, un dialogue avec votre conjoint,...

Je vous invite à parcourir les 5 pièges à non-dits qui provoquent des maux, de l'inertie, des frustrations, des tensions. Quelle est votre tendance parmi ceux-ci ? En étant bien en pensée avec la dernière situation d'incompréhension, voyez comment combler le fossé des non-dits dévastateurs.

Le piège de l'implicite : « Cela fait 20 ans que nous vivons ensemble, elle devrait comprendre ce dont j'ai besoin », un des pièges très souvent vécu avec nos proches que nous voyons au quotidien. Laisser l'autre deviner le bon comportement à adopter, la bonne surprise à faire, le besoin à combler risque de créer l'accumulation des frustrations et des déceptions.

Prenez le chemin de l'explicite en nommant ce qui à vos yeux paraît une évidence : nos pensées, même si elles font du bruit dans nos têtes, n'ont pas de son dans notre communication. Partagez vos émotions, vos envies pour vous ajuster ensemble.

Le piège de l'abstrait : « J'aimerais que tu me respectes davantage en me faisant confiance ». La communication est comme un building à étages. Nous avons souvent tendance à communiquer de manière abstraite, soit au dernier étage du building

de la communication. C'est alors tout un film qui commence dans la tête de chacun : pour l'un la confiance se traduira concrètement par un comportement où il laisse tout faire sans plus rien contrôler, pour l'autre la confiance se traduira par le fait de prendre de nouvelles responsabilités.

Prenez le chemin de descendre dans le concret lors de vos communications afin d'être alignés. Posez la question : « Concrètement qu'entends-tu par les mots respect et confiance ? Qu'allons-nous concrètement mettre en place ? ». Nommez vos représentations des mots.

Le piège de la protection : « Si je lui en parle, il risque de mal le prendre. » Nous préférons parfois éviter la parole et garder le problème pour nous. Se met en place un fossé de plus en plus grand où les vies deviennent parallèles. Croire qu'on se protège et qu'on protège l'autre en ne disant rien est un leurre. La relation a tant besoin d'être nourrie de mots, aussi nombreux doivent-ils être.

Prenez le chemin de libérer la parole pour cultiver de l'authenticité, de la profondeur, du lien solide.

Le piège du jardin secret : « Chacun a droit à son jardin secret, à son intimité, à ne pas tout dire. » Pour celles et ceux qui sont dans leurs pensées, leurs rêves, leurs projections, attention à l'ampleur du jardin secret sur la révélation de qui vous êtes vraiment, sans masque. Dans ce cas, le silence n'est pas d'or. Nous avons tant à gagner de nous révéler, tel que nous sommes, quittons le piège des tabous.

Le piège de l'action : « C'est en faisant, en agissant que l'autre comprend que je suis là pour lui. » Ne confondons pas action et communication. Pris dans la spirale de nos activités, nous sabotons souvent le temps d'écoute, d'échanges et ne savons plus qui est l'autre. S'accorder un temps d'écoute est un cadeau à s'offrir dès que possible, souvent.

Libérez votre parole, offrez-vous la musique des mots : nommez et vous avancerez vers des liens solides et vrais.

