

HYGIENNE DE COMMUNICATION – Partie 2

Nous nous sommes quittés la fois dernière sur notre posture fusionnelle à l'origine de bien des incommunications. Aujourd'hui, je vous propose de faire des trous dans la muraille ! Dans la Bible, le seul impératif catégorique est « écoute ! » L'écoute est la seule posture indispensable pour une communication positive. Cela suppose de la pauvreté. Aimer, c'est être pauvre. Sans toi, je ne suis plus moi, mais dans une dynamique où l'autre reste dans son altérité. Partir en guerre, en Irak ou en Afghanistan, contre des hommes qui ont cinq mille ans d'histoire dans leur conscience collective, alors que l'américain n'a que trois siècles d'histoire ne peut provoquer que désordres et malentendus. Le paysan irakien ne possède rien, il est pauvre mais bien plus « sophistiqué » que le paysan du Middle West dans son tracteur climatisé. En quoi consiste la communication ? Dominique Wolton nous répond que c'est une sorte de dialogue de sourds, de jeu de l'incommunication.

« Je te parle, tu ne m'écoutes pas, tu ne me comprends pas, et... tu me réponds ! »

Ces phases se succèdent mais ne s'annulent pas. S'il y a des cicatrices, il y a des cicatrices ! Elles sont fondatrices de l'être humain. L'important est de gérer ce décalage. On passe son temps à se remettre en déséquilibre pour se remettre en position de dialoguer. « Communiquer, c'est cohabiter ».

Pour communiquer, il faut d'abord être deux au minimum : un émetteur et un récepteur. Du côté de l'émetteur, il y a ce que je veux dire, puis je l'exprime comme je peux, et tout cela en tenant compte du monde qui m'entoure, c'est-à-dire des parasites extérieurs. J'utilise un véhicule, c'est-à-dire un message, une parole, un texte, un dessin... que le récepteur reçoit et décode au filtre de son cadre de référence. Ainsi le récepteur comprend un message filtré. La communication s'inscrit dans le retour que fait le récepteur à l'émetteur. Sinon, ce n'est qu'un dialogue au mieux ou un monologue au pire. Je parlais tout à l'heure de cadre de référence. Cette notion est extrêmement importante. Mon cadre de référence est constitué de mon histoire, de mes systèmes de défenses, de mes résistances, de mon corps et de ses limites, du développement de mes sens, de mes besoins et désirs, de mes émotions, de mes valeurs... Le cadre de référence agit comme vrai filtre de mon écoute. Il est ce à quoi je me réfère inconsciemment et consciemment. Alors, je peux prendre conscience que l'autre ne peut pas comprendre comme moi je comprends. La fonction filtre l'événement différemment. L'écoute de soi et des autres prend la mesure du cadre de référence pour choisir le bon véhicule de communication. Chacun peut faire l'expérience que l'on ne parle pas de la même manière à quelqu'un en fonction du caractère de l'autre. Le véhicule est à chercher en fonction du terrain. Je ne prends pas mon tracteur pour rouler sur l'autoroute ; de même, je ne prends pas ma voiture de sport pour aller dans les champs. Il y aura incommunication, brimade, ou violence chaque fois que je ne tiendrai pas compte du cadre de l'autre, chaque fois que je le heurterais ou supprimerais.

Communiquer c'est donc se poser des questions sur l'altérité, sur la cohabitation des différences. On ne peut plus imposer aux autres sa culture, sa religion, sa langue, sa façon de penser, son idéologie. Des relents de posture fusionnelle s'observe ici ou là. La tentation idéologique de diminuer les différences génératrices de surcoûts, de désordres, est en train de nous enfermer. Quand on bute sur l'incommunication, le récepteur n'est pas là où on voudrait qu'il soit. Que fait-on alors ? Soit on tue le récepteur soit on négocie avec lui. Heureusement que la plus part du temps s'engage une négociation avec l'autre. Mais ce n'est pas toujours le cas ! Face aux faibles, aux enfants, aux minorités, aux femmes, aux petits, aux pauvres le risque pour ne pas dire la tendance est de supprimer le récepteur récalcitrant... C'est bien ainsi dans les familles, les couples, les entreprises, la société, non ? ...

Communiquer c'est cohabiter. Et, cohabiter c'est vivre à son rythme. Le tout technologique exigeant de nous d'être rapides, fiables si possible, branchés, joignables, identifiables, traçables, fichables... rend -t-il plus heureux ? N'y a -t-il pas un simple bonheur à imaginer regarder avec tendresse pousser ses tulipes, à faire mijoter des plats pendant des heures, à prendre du temps pour soi, à passer du temps avec ses enfants, à pratiquer une heure de relaxation, à aller chez le psy... Réinventer des espaces de lenteur, faire l'éloge de la paresse, créer des poches de rien faire, devenir pauvre en esprit, tels sont les chemins d'une meilleure communication pour demain...