

La communication en famille

La manière d'entrée en relation révèle notre personnalité. Je suis un héritier de ma généalogie, de mon environnement, de mon roman familial, de mes caractères qui induisent mes comportements.

1°) Les étapes du développement de la personne induisant nos comportements

Chacun a son histoire. Nous avons tous commencé par une fusion. Dans un état de dépendance affective (pas d'actes libres, pas de raisonnement, pas d'intelligence, pas de liberté, dépendant des besoins physiologiques,...). Nous fusionnons avec l'environnement. A ce moment-là, nous portons un nom qui n'a pas de genre : le bébé.

L'enfant s'exprime physiologiquement mais n'a pas encore de liberté. De la toute puissance chez l'enfant. Aucun interdit encore. Expérience inscrite, non encore effacée vers laquelle nous nous tournons quand tout va mal. Cette régression est compréhensible et nécessaire. Nécessité de s'adapter ou mourir. L'envol est commandé par la nécessité de l'adaptation.

La fusion ne dure pas, jusqu'à la confrontation avec l'interdit. Sans interdit nous mourons. Il structure. Sexualisation, même racine étymologique que « *secare* » qui veut dire séparer. L'autre est autre. La sexualisation permet l'identité. Une frontière existe. Le garçon et la fille ne sont pas pareils. C'est le refus de la fusion. Commencement de l'autonomie et fin progressive de la dépendance. L'interdit trace une frontière. Nous sommes définis par nos limites (Voir notre carte d'identité). Lorsque le second arrive, il faut partager. Du baiser à l'étouffement... Conséquences : je n'ai pas tout ! Appauvrissement. Pour bénéficier des richesses de l'autre, je dois rentrer en communication avec l'autre. Faire un trou dans la muraille pour communiquer. La colonisation est une posture fusionnelle. Quand nous imposons à l'autre, on rentre dans une démarche comportementale de fusion. Comportement infantile. Je signale du futur à vivre plus que du présent dont je bénéficie. Entre l'autisme (l'enfermement) et la fusion (ne faire qu'un) quel espace pour la communication ? Nous sommes tous en capacité de fusion quand cela ne va pas.

Comment gérer les différences ? Attention, nous sommes tous en capacité de fusion. On a horreur du vide, comme la Nature. Donc, je deviens comme l'autre. Je mets son uniforme. L'Ecoute comme condition indispensable à la relation positive. Dans la Bible, le seul impératif catégorique c'est Ecoute ! Le reste est au futur. Cela suppose de la pauvreté. Aimer c'est être pauvre. Sans toi, je ne suis plus moi. Dans une dynamique où l'autre reste dans son altérité. Les phases se succèdent mais ne s'annulent pas. Si il y a des cicatrices, et bien il y a des cicatrices. Nous vivons avec nos cicatrices. Je vis avec mes cicatrices.

2°) Avez-vous été brimés dans votre façon de penser, de vous exprimer ?

Exemple de l'émetteur et du récepteur.

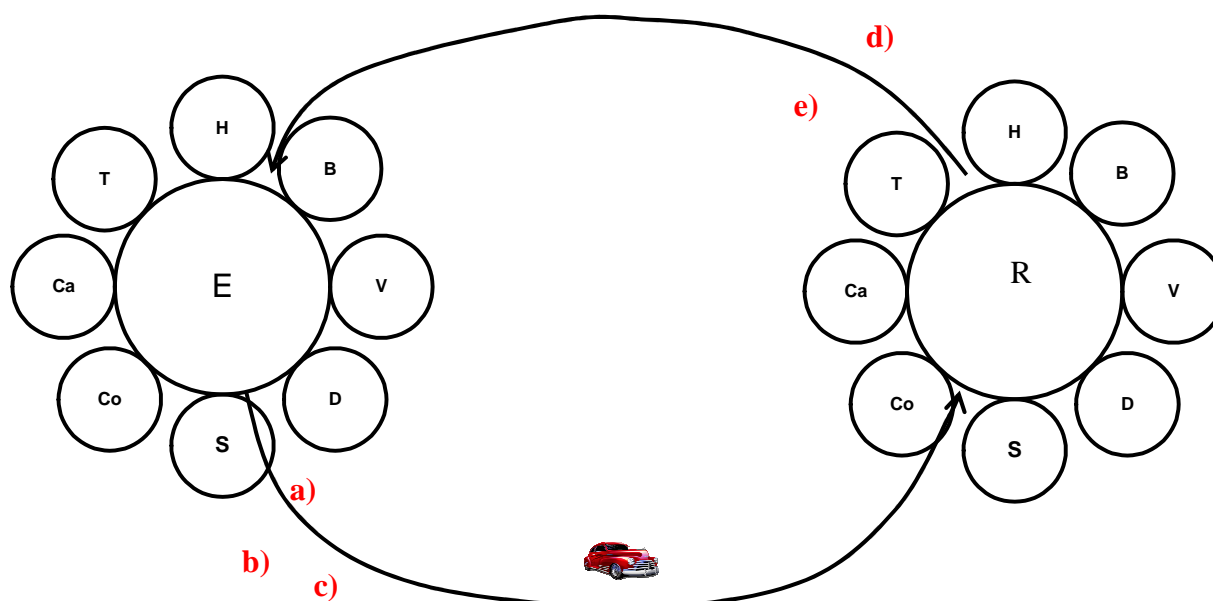
Chez l'**émetteur** :

- a) Il y a ce que je veux dire
- b) Je l'exprime comme je peux
- c) En fonction des parasites extérieurs


Chez le **récepteur** :

- d) Je décède ce qui arrive au filtre de mon histoire
- e) Ce que je comprends

Parce qu'il y a retour, il y a communication. Sinon, je ne fais que me parler. Peut-être que l'arrivée est différent que le départ. Vérifier en retour ce qui s'est passé. Le retour montre que l'on est en communication. Nous sommes alternativement émetteurs et récepteurs. L'écoute de soi et de l'autre va permettre de choisir un cadre de référence pour interpréter. Nous appartenons à un milieu qui intègre des facteurs familiaux, culturels, sociaux, politiques,....



Le cadre de référence : ce à quoi je me réfère. Il fonctionne comme un filtre. Prendre conscience que l'autre ne peut pas comprendre comme moi je comprends. La fonction filtre l'événement différemment. L'écoute de soi et de l'autre prend la mesure du cadre de référence pour choisir le bon langage. Je ne parle pas de la même manière à quelqu'un en fonction du caractère de l'autre.

Il y aura violence, chaque fois que l'on heurte ou supprime le cadre de référence. L'écoute sera une garantie de non violence. Le véhicule () sera à chercher en fonction du terrain : langage, gestes, objets... Il faut adapter son véhicule au terrain. Ne pas prendre un coupé sport pour aller en plein champs ; Ne pas prendre un tracteur pour rouler sur l'autoroute.

Le cadre de référence est constitué de l'histoire (H) de la personne, de sa capacité à exprimer ses propres besoins (B), de son système de valeurs (V), de l'expression de ses désirs (D), de l'expression de ses émotions à travers son système sensitif (S), de son propre corps (Co), de son système de défense, c'est-à-dire de son caractère (C), et de son tempérament (T) hérité puisqu'inné au contraire du caractère qui est acquis.

3°) Les différentes difficultés :

On est doué de : **conscience + liberté = responsabilité**. Si j'annule ma conscience (ma drogue, si on m'oblige à...) je fuis mes responsabilités. Si j'accepte de perdre une partie de ma liberté, c'est ma responsabilité que je perds aussi. Si je perds et ma conscience et ma liberté, je deviens un être exploité. Pour arriver à la conscience et à la liberté, il faut traiter ses difficultés à communiquer :

Dans le regard porté à l'Autre. Si je ne considère pas l'autre comme une personne à part entière, comme sexuée, je lui fais violence. C'est un refus de l'altérité. Le fusionnel est meurtrier. Attention, il est nécessaire (le noyer qui impose son cadre de référence). Il y a plus que de l'humain dans l'humain. Etre

attentif, à l'écoute. Il y a plus que l'homme dans l'homme. Derrière il y a une intelligence (conscience, intelligence, raison...) Du sacré dans l'homme. Dans un environnement hostile, je peux fuir, combattre ou ne pas voir. Ne pas voir, c'est être soumis à l'autre, être drogué à l'autre. Les drogues actuelles sont la sur-activité, le bruit (radio, Tv, musique...), l'alcool, le sexe...

Dans le refus de faire du neuf. De faire de l'inconnu. De fabriquer de la pauvreté. Je demeure sur le champ du connu. Désir de maîtrise ; De servir ? La nouveauté fait peur ; Le vide fait peur ; Quand j'ai peur, je deviens agressif ; je provoque le rejet ; on isole le gêneur. Or l'isolement fait peur, il provoque la colère... La violence vient de ce cycle.

Quand je suis agressif, je recherche ma peur... L'agressivité est une attitude de défense. Pour diminuer le stress, commencer par le comprendre. Une drogue pour me calmer, oui, mais de quoi ? Je suis surbooké ? Quel book me tombe dessus ?

Dans l'ignorance relationnelle. Ne pas confondre la violence et l'agressivité. Dans l'agressivité, j'exprime de manière énergique pour en tirer un bien. Je donne à l'autre un droit de réponse. Dans la violence, je retire le droit de réponse à l'autre. Je fais comme s'il n'existait pas. J'abime, je nie la personne dans son être essentiel. Refus du retour de l'information. Refus d'utiliser un véhicule adapté. Le déni du cadre de référence de l'autre. Ayons l'esprit de vérité suffisant pour renouer nos liens.

Dans les messages trafiqués. Les mensonges. Il y a des propos qui tuent. La manipulation fait violence car elle atteint l'intelligence.

« Le contremaître dit l'ouvrier est nul ». Qui est nul, le contremaître ou l'ouvrier ? Une virgule changée ou omise et le sens de la phrase est défiguré.

Dans la non satisfaction des ses besoins :

- **Besoin physiologique** : on peut mourir de pas assez manger ou de trop manger. D'avoir trop froid ou trop chaud... Quand on a faim, on n'a pas conscience...
- **Besoin de sécurité** : nos peurs omniprésentes, sur la route, au lycée, dans certains quartiers... Ou chez soi avec un mari ou un père brutal...
- **Besoin de relations sociales** : l'isolement tue...
- **Besoin de considération** : en manquer par soumission ; en avoir de trop par toute puissance.
- **Besoin de réalisation** : cela peut aussi conduire au suicide ; il n'y a pas que les chômeurs qui se suicident.

→ Le plus grand danger est soi-même car l'on se juge...

→ ... mais être vivant est avant tout savoir s'adapter.

4°) La gestion du conflit

Deux flux qui se rencontrent. Deux manières qui ne sont pas les mêmes. Bien distinguer le conflit apparent du conflit réel. Avoir du discernement. Mesurer les enjeux (p.ex. des personnes qui se disputent sans arrêt mais qui demeure inséparable)

a) Comment résoudre ?

Le désaccord absolu est rare. Les points d'accords sont nombreux et gagnent à être publiés.

Deux catégories de désaccord : les négociables et les non négociables. Ces derniers peuvent conduire au rapport de force.

La négociation est susceptible de changer grâce à :

L'écoute : le refus de couper la parole est une règle. On ne peut parler qu'en expirant l'air. C'est le moment à choisir, l'inspiration, pour remercier son interlocuteur. « Je vous remercie », je peux le résumer et le citer en exemple → ça calme les bavards.

Au respect des règles de la communication vues ci-dessus.

A la magie des questions. Elle ouvre et rend responsable. L'affirmation cogne. Le questionnement permet d'ouvrir. Ne pas dire : « ne te mets pas en colère » mais plutôt : « pourquoi te mets-tu en colère ? »

Sortir des jugements de valeur : Ils sont en rapport avec ses propres blessures. Si on s'arrête aux photos, on oublie le film.

b) une méthode : le DESC

Décanter – Discerner - Décrire objectivement ce qui se passe. Les raisons, tu dois donner.

Exprimer ce que tu éprouves

Suggérer une solution

Confirmer les conséquences de ce travail. Mesurer ce que l'on fait. Le jugement de Salomon entre les deux femmes se disputant l'enfant : qui faut-il que je sauve, la mère ou l'enfant ?

c) Savoir finir un conflit

- Le mieux est l'ennemi du bien. Savoir ne pas aller jusqu'au bout. L'objectif est d'avancer.
- Ne jamais humilier un vaincu sinon il reprendra les armes. Attention aux « enfin t'as compris ! »
- Laisser une porte ouverte dans tous les cas.
- Comprendre ne signifie pas adhérer
- Débattre ne signifie pas combattre
- Convaincre ne signifie pas vaincre.
- Reconnaître que je me trompe, ce n'est pas de l'humiliation mais la recherche de Vérité.
- Le retrait n'est pas la fuite
- Faire la différence entre un besoin (une nécessité), un désir (renvoie à l'affectif et à la sublimation du manque) et une envie (qui renvoie au manque)
-

Pascal FOUCAULT
Somatothérapeute – Analyste reichien
25000 BESANCON

Bibliographie :

Dominique Wolton : Penser la communication – Poche 2008

Sauver la communication – Poche 2008

Communiquer c'est cohabiter – Editions de l'Aube 2007

Marshall Rosenberg : La communication non-violente au quotidien – Editions de Jouvence

Thomas d' Ansembourg : Cessez d'être gentil soyez vrai

Picard Dominique : Les conflits relationnels – Poche 2008

Vincent Lenhardt : Au cœur de la relation d'aide – Editions 2008