

HYGIENNE DE COMMUNICATION – Partie 3

Nous avons vu la fois précédente que l'écoute de soi et de l'autre va permettre de choisir le cadre de référence approprié pour interpréter la communication. Chaque fois que je refuse le cadre de l'autre, je me fais violence ainsi qu'à l'autre et le message ne passe pas. Le refus de l'altérité est manifeste chaque fois que je ne me positionne pas comme un être sexué. Le fusionnel est meurtrier ; L'unidimensionnel est l'ennemi à battre pour faire éclore la complexité ; l'uniformité est triste ; la pensée unique est dangereuse. Mon regard porté sur l'autre doit être un regard d'ouverture et pacifiant. C'est à se prix là, que je peux respecter l'autre. Non pas dans un respect neutre, sans grand intérêt pour personne mais bien pour faire grandir l'autre, le rendre plus autonome encore qu'il ne l'est.

Dans cette violence fusionnelle, il y a du refus de faire du neuf, de l'inconnu, de la pauvreté. Je préfère demeurer sur le champ du connu, c'est-à-dire de la maîtrise qui engendre du contrôle. Contrôle de soi, contrôle des autres, contrôles des situations. La nouveauté fait peur. Le vide fait peur. L'inconnu fait peur. Et quand on a peur, on devient agressif. L'agressif provoque le rejet et bien souvent on isole le gêneur ou on le subit. Or l'isolement fait peur et réalimente l'agressivité, c'est-à-dire la colère. La violence provient de ce cycle. Quelles sont donc mes peurs ? Quelles sont donc mes attitudes de défense ?

Quelle différence entre violence et agressivité ? La violence correspond au viol de la personne, on l'abime dans ce qu'elle a d'essentiel. On cherche à la faire mourir de façon réelle, imaginaire, ou symbolique. Alors que dans l'agressivité, on donne à l'autre le droit de répondre à ses affirmations. Je prends souvent l'image du combat de boxe, ou quand je monte sur le ring, je donne le droit à l'autre de me frapper. A moi d'éviter les coups ou de les rendre dans le cadre de règles bien définies. Il y a d'ailleurs un arbitre pour en juger. La violence c'est le refus du droit de réponse à l'autre, c'est le refus du retour de l'information. Il y a violence également quand je trafique le message. Certains propos tuent. Le mensonge est un exercice naturel pour certains. La manipulation fait violence car elle atteint l'intelligence. Mon esprit est même capable de trafiquer la réalité bien malgré moi !

Dans un environnement hostile, je dispose de trois choix : je combats, je fuis ou je me drogue, dans le sens ne pas voir. Aujourd'hui, la drogue ce sont : la sur-activité, le bruit de la radio ou de la télévision, l'alcool, les drogues, le sexe, la nourriture, les jeux... Nous sommes des êtres humains doués de conscience et porteur de liberté. J'annule ma conscience, quand je me drogue ; j'annule ma liberté quand on m'oblige à faire quelque chose ; Quand liberté et conscience sont bafouées c'est de l'exploitation. Quand liberté et conscience sont présentes je deviens un être responsable. Devenir un être responsable s'inscrit dans le combat, dans le face à face avec l'autre, dans la communication avec l'autre.

Pour sortir de situations difficiles, il existe quelques règles d'hygiène de communication. Il y en a beaucoup d'autres mais les essentielles, les voilà :

- L'écoute de l'autre. C'est-à-dire ne plus lui couper la parole et attendre qu'il ait fini sa phrase ou son idée...
- Le respect des règles de communication que je viens d'exprimer durant trois chroniques, à savoir connaître et respecter le cadre de référence de l'autre, utiliser le bon véhicule ou langage, apporter une réponse...
- Utiliser le questionnement en retour : renvoyer l'affirmation ou le questionnement à l'autre sous forme d'une question. Essayez, c'est magique !
- Sortir des jugements de valeur qui parlent en fait de ses propres blessures. Le jugement que je porte sur l'autre m'étouffe. Les jugements de valeur sont comme des photos instantanées que l'on prend à un instant donné. C'est vrai dans l'instant mais faux dans l'instant d'après. Si on s'arrête aux photos, on oublie le film de la vie.

N'oubliez pas : communiquer c'est cohabiter, c'est donner de l'importance au partage, à l'altérité. Sortir de nos crises actuelles ne se fera pas sans faire l'économie de mieux communiquer. Alors, heureux qui communique !...