



Bien s'exprimer

La majorité des conflits est due à une absence ou à une mauvaise communication. Alors comment bien communiquer ? Voici un très bon récapitulatif avec des exemples concrets pour bien s'exprimer : c'est-à-dire passer son message sans heurter l'autre. Ce mémo est utile dans les relations avec les enfants, et aussi dans le couple, entre amis, au travail...

1. Exprimer ce que je ressens en parlant à la 1ère personne

Par exemple, je dis "je suis triste" et non "je trouve ça triste".
Je dis aussi "je suis énervé(e)" à la place de "tu as fait ça, ça m'énerve".

2. Parler au présent

On oublie le passé (par exemple "j'étais fâché") et le conditionnel (par exemple "je pourrais me fâcher"), même s'il s'agit d'un événement passé. À la place je dis "quand je repense à ça, ça m'énerve au plus haut point".

3. S'adresser à la personne concernée

Pour être sûr(e) que le message que je veux donner soit reçu par la bonne personne, je ne parle pas à un tiers en disant "il/elle m'a fait ça". Je vais voir la personne et je lui dis directement.

4. Dire l'essentiel

Pas besoin de justifications, ni des détails.

5. Dire complètement

Oust les paroles du genre "je t'en veux beaucoup je ne te parle plus". Je vais au fond des choses et je dis tout ce qui est important à dire, comme "je suis fâché(e) mais j'ai peur que tu ne me comprennes pas et que tu m'abandonnes".

6. Exprimer avec l'intensité exacte

Je n'atténue pas et je n'exagère rien. Je suis juste dans mes propos.

7. Rester vivant

Je ne me ferme pas, je ne me durcis pas, je ne me braque pas. J'accepte mes émotions et je les nomme. Par exemple, "ça m'émeut de te dire ça".