

Clarté et communication

« Less talk. More do. Less selfish. More selfless. »
« Parlez moins. Réalisez plus. Soyez moins égoïstes. Soyez plus désintéressés. »
Robin Sharma

Durant la semaine qui vient de s'écouler, j'ai été confronté à diverses situations très contrastées et émotionnellement chargées sur les plans professionnel, privé et physique. Et, après tentative de compréhension, le point commun qui ressort entre ces situations est une communication superficielle, manquant singulièrement de clarté pour toutes les parties prenantes.

Cette clarté est à considérer dans les deux sens : celui de l'émetteur des messages et celui de récepteur de ces informations. Je vais proposer quelques questions pour chacun de ces points de vue pouvant faciliter, je l'espère, une conscience de la clarté dans notre communication.

En tant qu'émetteur,

- Suis-je attentif à être précis, complet, équitable, etc. si mes messages s'adressent à un grand nombre de personnes et qu'ils touchent des manières d'être ou de faire ? Est-ce qu'alors je prends suffisamment en considération les besoins des personnes, montré-je que je les ai suffisamment comprises, suis-je respectueux de ce qu'elles sont et font ? Suis-je clair dans mes intentions ?
- Suis-je capable de me fragiliser en exprimant ce que je pense vraiment, tout en montrant que les autres peuvent m'aider ?
- Si je suis contraint à imposer une position ou une idée, suis-je conscient que cette contrainte n'est optimale pour aucune des parties sur le long terme et puis-je communiquer dans ce sens ?
- Lorsque je fais des choix délicats, vitaux pour moi mais qui peuvent impacter lourdement mon entourage, puis-je m'assurer d'être suffisamment clair et patient dans la communication de mes choix pour que les personnes de cet entourage puissent les intégrer et se positionner clairement sans devoir bâtir leur futur en se basant sur de simples hypothèses ou en dévalorisation d'elles-mêmes ?
- Suis-je parfaitement conscient qu'un même message entraînera une grande variété de réactions ? Et suis-je prêt à les affronter avec humilité et accueil ?
- ...

En tant que récepteur,

- Suis-je attentif à ne m'arrêter qu'aux mots reçus et éviter de me lancer dans des interprétations ou autres suppositions ou hypothèses ?
- Puis-je accueillir les paroles de l'autre interlocuteur, en l'écoutant vraiment, plutôt que de tout de suite imaginer et penser à ma réponse réactive, sans avoir ni entendu, ni compris la totalité du message ?
- Suis-je conscient de mes émotions suite à la réception de ces messages, et puis-je répondre seulement lorsque j'ai pu clarifier ces émotions ?
- Suis-je attentif aux présuppositions que je fais en fonction de l'historique relationnel et de la personnalité de l'émetteur-trice du message (en particulier ces fameux discours intérieurs

qui utilisent ces mots « toujours », « jamais » et qui ne laissent aucune chance à l'autre de changer dans notre esprit) ?

- ...

Dans les deux situations, suis-je capable d'être à l'écoute de mes vrais besoins¹ et de pouvoir les exprimer ? Autant qu'à l'écoute des vrais besoins de mes interlocuteurs ? En tentant de faire « matcher » les deux ou, si ce n'est pas possible, en montrant que cette écoute s'est faite ?

Le gros effet collatéral que j'ai pu conscientiser lors de cette semaine délicate suite à ces communications peu claires a été une perte de confiance, dramatique à mes yeux, dans une coopération :

- Par rapport aux autres, la méfiance, le doute, la peur génèrent des fissures importantes dans l'esprit de coopération et des divisions entre les parties prenantes. Alors que la confiance a le pouvoir de fédérer et de mobiliser les énergies vers un but commun.
- Par rapport à soi, la dévalorisation de soi est destructive alors que la confiance en soi est un moteur essentiel de la motivation et de sa propre réalisation.

Je termine par une dernière observation : les jugements dans des communications délicates facilitent l'exclusion de l'avis de l'autre et la cristallisation des positions. Alors que la clarté et l'ouverture facilitent l'inclusion des avis diversifiés et l'émergence de solutions nouvelles. Partagez-vous ces expériences et conclusions ?

Je vous partage la musique qui m'a habitée lors de la prise de la clarté d'hier en montagne:

<https://www.youtube.com/watch?v=0prPBs9LWKI> (cette fois pas sur un de mes montages 😊) .



Jean-Pierre Rey, le 31 janvier 2016

¹ Dans la CNV, un vrai besoin n'implique personne d'autre, n'implique aucune action concrète et se décline en termes « positif »

P.S : je donne un atelier d'une soirée, dans le cadre de l'unipop de Crans-Montana, sur la gestion du changement, mercredi prochain 3 février. Et il reste quelques places pour celles et ceux intéressé-e-s.

Inscription directement sur le site : <http://www.unipopcransmontana.ch/>

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !