

## « Parler au je plutôt qu'au tu » ou le secret de la communication

En parlant de mes sentiments, mes réactions, mes préférences, mes opinions, mes jugements..., « je » diminue de beaucoup les chances que l'autre réagisse en niant ou en se défendant. En effet, il ne peut nier ce que je ressens. Et si je ne l'accuse de rien, de quoi se défendrait-il? Rien de tel qu'un exemple concret pour bien saisir le principe.

### À mon collègue de travail

#### ■ Plutôt que le « tu »

« Tu veux toujours faire les tâches importantes et tu ne me laisses que les tâches ennuyeuses! Tu ne penses vraiment qu'à toi! »

#### ■ ...le « je »

« Moi aussi, j'aime beaucoup faire des tâches importantes. J'aimerais que tu m'en laisses ». J'ai l'impression d'être inutile lorsque je ne fais que les petites tâches ennuyeuses.

Cette façon de communiquer permet à l'autre d'avoir accès à ce que je ressens. La communication porte davantage sur le vrai sujet, évitant des dérapages inutiles. La relation ne peut qu'en bénéficier!

Extrait de la conférence donnée par Monsieur Rolain pour les adhérents des Pyrénées Atlantiques

### Les avantages à utiliser cette technique :

#### ■ Pour moi :

Je ressens davantage.

J'augmente le contact avec mon interlocuteur.

J'ai le sentiment d'être authentique.

Je suis personnel dans mes relations (plutôt qu'impersonnel).

#### ■ Pour l'autre :

Il me comprend mieux.

Il est plus ouvert à m'entendre.

### Quand utiliser cette technique?

Toujours lorsque je désire une vraie communication.

Particulièrement, lorsque je ne veux pas que l'autre se trouve accusé alors qu'il ne l'est pas.

Essayez, et vous verrez à l'usage comment et combien cette technique de communication peut vous être utile!

## Aide-mémoire de l'expression réussie

### L'EXPRESSION EFFICACE

Dire **ce que je ressens**

*Je suis triste*

Parler au « **Je** »

*Je suis fâché de cette situation*

Dire **au présent**

*Je suis enragé en repensant à ça.*

Dire à **la personne concernée**

*Je tiens vraiment à ton estime.*

Dire **l'essentiel**

*Au fond, je suis vraiment blessé.*

Dire **complètement** (tous les aspects importants)

*Je suis fâché mais je tiens aussi à toi et j'ai peur que tu t'éloignes.*

Exprimer avec **l'intensité exacte**

*Je suis vraiment très fâché mais je tiens énormément à toi.*

En **restant vivant** pendant mon expression et devant la réaction.

*Ca m'émeut de te dire ça et de te voir aussi triste.*

### L'EXPRESSION DÉFENSIVE

Énoncer des **faits** objectifs ou des **idées**

*C'est triste, je trouve ça triste.*

Parler au « **tu** », au « **nous** » ou au « **on** »

*Tu agis d'une façon qui nous fâche.*

Dire **au conditionnel** ou **au passé**

*Je pourrais me fâcher. J'étais fâché.*

Dire à **un tiers**

*Je tiens à son amour.*

**Expliquer, justifier** ou **décrire** les détails

*Parce que j'ai vécu telle et telle chose dans le passé, je suis plutôt blessé.*

**Exclure des aspects** importants

*Je t'en veux beaucoup ; je ne te parle plus !*

**Atténuer** ou **exagérer** l'intensité

*Je suis plutôt mécontent. Ou je suis complètement enragé.*

En me **fermant** ou me **durcissant**

*C'est dit et tout est fini entre nous.*