

lectures suggérées



outils de
communication^{11, 12}

1. Se mettre à la place de l'autre

- o Imaginer comment un proche peut se sentir dans la situation.

2. S'exprimer au « je » pour décrire ce qui arrive ou comment on se sent. On évitera ainsi davantage les propos accusateurs qui peuvent envenimer une discussion.

- o Par exemple : « Tu as oublié ma fête, tu ne penses jamais à moi » pourrait être remplacé par « J'ai été déçu de ne pas recevoir d'appel de toi pour ma fête, ça m'a fait de la peine ».

3. Ne pas sauter aux conclusions trop rapidement

- o Prendre le temps d'évaluer les possibilités et donner le bénéfice du doute à ses proches.
- o Par exemple, si un ami arrive en retard, penser qu'il peut y avoir eu de la circulation, une panne de métro, une urgence au travail, etc., plutôt que de penser tout de suite qu'il a oublié le rendez-vous.

4. Porter attention à la gentillesse des autres et aux efforts qu'ils font

- o Remercier et faire des compliments.

5. Ne pas parler seulement de soi et tenter de s'intéresser aux autres

6. Favoriser les compromis

- o Il est souvent possible de trouver un terrain d'entente quelque part entre deux positions dans un conflit. Ne pas hésiter à proposer des solutions qui semblent équitables. Mais attention : un bon compromis ne doit pas être imposé !

7. Utiliser l'humour

- o Même lorsque le cœur n'y est pas, utiliser l'humour dans ses discussions est une bonne façon de désamorcer son émotion, de dédramatiser et d'alléger l'atmosphère.