

LE BONHEUR EN FAMILLE



*Bien communiquer en famille
commence par une bonne
communication avec soi-même*

Les grandes vacances arrivent !
Bientôt les cartables vont se
retrouver relégués sous les
bureaux, les cahiers réduits en
confettis... et les traditionnelles
retrouvailles entre cousins se profilent.
Chacun va faire son bout de chemin pour
se retrouver dans le lieu de vacances qui
soude la tribu.

Mais avons-nous aussi pensé au bout de
chemin intérieur que nous devons
chacun parcourir pour bien nous
entendre avec nos différences ?

Je vous propose de descendre en vous,
accompagné de Thomas d'Ansembourg
qui, dans un livre très éclairant, *Cessez
d'être gentil, soyez vrai !*, redonne les
principes de la communication non
violente développés par Marshall Rosenberg.

Rencontrer l'autre et vivre
harmonieusement avec lui suppose
d'avoir pris au préalable du temps avec
soi-même. Cette fréquentation de soi
permet de se familiariser avec les divers
sentiments qui nous habitent comme
autant de nuances de couleurs qui nous
renseignent sur nos besoins : sentiments
positifs pour besoins satisfaits, sentiments
négatifs pour besoins non satisfaits. Le
sentiment négatif comme la colère, la

**POUR SAVOIR SI VOUS ÊTES DANS
UNE COMMUNICATION VRAIE,
POSEZ-VOUS CETTE QUESTION :
SUIS-JE EN TRAIN DE FAIRE UN
COMMENTAIRE SUR LES ACTIONS
D'AUTRUI OU SUIS-JE EN TRAIN DE
DONNER DES CLÉS POUR QUE
L'AUTRE PUISSE ME COMPRENDRE?**

frustration, la peur, peut nous permettre
de mieux nous connaître et nous invite à
nous occuper de nous, plutôt qu'à
projeter sur l'autre des jugements ou des
accusations, à nous plaindre ou à rentrer
en opposition.

Ainsi, face à une émotion négative forte,
clignotant lumineux sur notre tableau de
bord émotionnel, il est urgent de faire
une pause et de se poser la question : de
quoi ai-je besoin au fond ?

Une fois que vous avez identifié votre vrai
besoin – et non le manque, par exemple
besoin d'estime, de reconnaissance,
d'accueil, de compréhension, de
sécurité... commencez par voir si vous
pouvez le satisfaire vous-même. Sinon,
faites une **demande explicite et précise**.
Trop générale, elle aura l'allure d'une
menace. Par exemple, dites : « J'ai besoin
de dormir suffisamment le matin,
j'aimerais qu'il n'y ait pas de bruit jusqu'à
9 heures », plutôt que « J'ai besoin qu'on
me respecte ».

Commencez par exposer la réalité sans
aucun jugement, par exemple : « Le

matin, quand le petit-déjeuner n'est pas
rangé et que je dois préparer le repas
suivant », puis donnez votre ressenti : « Je
me sens las et déçu car j'ai aussi envie
d'être en vacances » et non « Je me sens
méprisé et pas aimé, car je suis le seul à
me soucier du repas suivant », qui
culpabilise et mettra l'autre en position
de défensive ou d'esquive.

Pour savoir si vous êtes dans une
communication vraie, posez-vous cette
question : suis-je en train de faire un
commentaire sur les actions d'autrui ou
suis-je en train de donner des clés pour
que l'autre puisse me comprendre ? Est-
ce que je dis : « J'ai besoin que tu... » ou
« J'ai besoin de... ? »

Un des secrets de la communication non
violente est de commencer par être bien
relié à soi et à son besoin profond pour
pouvoir l'exprimer clairement, même s'il
n'est pas satisfait. Et bien sûr, vous
rappeler que l'autre n'est pas responsable
de votre bien-être, il y contribue
seulement.

Bonnes vacances en famille !

Clotilde de Cacqueray
www.lifeandmission.co.uk