

Favoriser la communication

Certaines façons de communiquer, soutendues par nos jugements, ferment l'échange plutôt que de l'ouvrir. Même si l'intention n'est pas malveillante, les messages implicites peuvent limiter l'interlocuteur dans son expression.

Voici 3 exemples types

01

Juger

Moraliser
Complimenter
Culpabiliser

Message implicite

*Je sais mieux que toi
qui tu es*

02

Minimiser

Rassurer
(Dé)dramatiser
Disqualifier

Message implicite

*Je sais mieux que toi
ce que tu vis*

03

Conseiller

Comparer
Affirmer
Solutionner

Message implicite

*Je sais mieux que toi
ce que tu devrais faire*

Ce qui favorise la communication

L'écoute active

Écouter
Poser des questions
Reformuler

Message implicite

*J'essaye de percevoir qui
tu es et ce que tu vis*