

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

Juger

Moraliser
Complimenter
Culpabiliser

Minimiser

Rassurer
(Dé)dramatiser
Disqualifier

Conseiller

Comparer
Affirmer
Solutionner

Messages implicites

*Je sais mieux
que toi qui tu
es*

*Je sais mieux
que toi ce que
tu vis*

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

Ce qui favorise la communication

L'écoute active

Écouter
Poser des questions de clarification
Reformuler

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