

3. Apprendre à communiquer



Comprendre mes erreurs, apprendre tout ce que je n'ai jamais compris, essayer, se tromper, recommencer et croire que je pourrai y arriver... un jour !

Quand lors d'une conversation je prends conscience que je dois apprendre à m'exprimer au moment où le problème survient.

Quand la formation pédagogique, l'apprentissage de la méthode du Dr Thomas Gordon m'aide à progresser et prendre de plus en plus confiance en moi et mes compétences.

Quand je découvre à quel point j'aime apprendre, mais surtout transmettre mes connaissances aux autres, pour me mettre au service, oser partager !

Quand enfin je crée cet outil qui m'aide à mettre en place les bases d'une *Communication libérée, bienveillante et efficace*.

Dans cette partie, nous allons aborder une **série d'outils et d'apprentissages** que j'ai découverts, créés et mets en pratique depuis plus de 25 ans.

Comme tu l'as déjà lu, je suis convaincue que témoigner de réalités vécues, par moi ou d'autres, est toujours plus puissant que de s'arrêter sur des principes théoriques. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faut pas s'attendre à certains moments à se plonger dans la théorie.

Depuis plus de 50 ans, les études en psychologie, en pédagogie et autres sciences comportementales, ont permis de mettre en lumière diverses réalités jusqu'alors occultées ou très peu considérées. Attention, je ne parle que de nos sociétés occidentales. Mon intention n'est pas de juger l'approche pédagogique de l'orient ou d'autres civilisations, car, je n'ai pas d'expertise en ce domaine. Mais en ce qui concerne l'environnement dans lequel j'ai évolué et me suis plongée à travers mes lectures et mes apprentissages, il est clair que ces dernières décennies ont vu naître beaucoup de changements et de conséquentes améliorations.

Bien entendu, la société dans laquelle nous évoluons, c'est-à-dire celle où la technologie est omniprésente, où les jeunes ont accès et trouvent rapidement à une information, rend la vie différente sous bien des aspects. Laisse-moi t'expliquer en quoi.

Les jeunes sont nombreux, et sans doute encore plus qu'avant, à vouloir remettre en question ce qu'ils qualifient « d'erreur », les actes posés par les anciennes générations. Ils bousculent donc les codes, les dogmes, les habitudes et sont de plus en plus nombreux à ne pas vouloir reproduire un schéma dans lequel ils ont grandi. Ils veulent créer une société de partage, de respect, qui remet l'humain et la Terre au centre des conversations et qui met en place des dynamiques de groupe différentes.

Pour rendre réel ce dessein, ils considèrent que créer du lien (une communication, des interactions qui fonctionnent et permettent d'avancer), est essentiel.

{ Dans cette quête de liberté favorisant une communication plus efficace et équitable, trouver les clés et les outils peuvent devenir un défi.

Seulement, vouloir à tout prix quelque chose ne suffit pas pour le concrétiser. Trop souvent, ces changements complexes mettront du temps à se matérialiser.

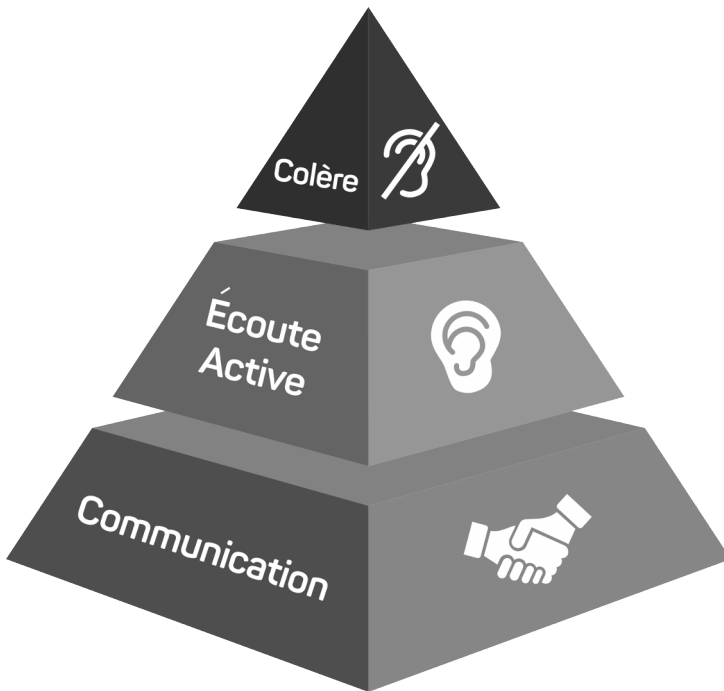
C'est pourquoi, alors qu'il y a une douzaine d'années j'ai commencé à partager mes connaissances et mes expériences en communication à travers l'introduction à l'**écoute active**, j'ai pris conscience de l'importance de mettre en place des outils, d'avoir des points de repère et divers supports pour aider les personnes à améliorer leur communication. Je vais t'expliquer trois de mes outils favoris pour t'aider à mieux comprendre mes propos. Ces trois outils sont ceux que le Dr Thomas Gordon nous explique dans son livre *Parents efficaces*⁷.



Une fois que tu auras pris connaissance de la méthode de Thomas Gordon, je t'introduirai à l'outil que j'ai créé dans le cadre de l'introduction à l'écoute active, devenu un pilier essentiel de mon approche de communication.

Cet outil utile s'appelle : la **Pyramide de Communication**.

Les différents niveaux sont faciles à comprendre. Les couleurs sont aussi un élément de l'illustration. Elles seront utilisées tout au long de ta progression vers une communication libérée, bienveillante et efficace.



Si tu as ce livre en noir et blanc, repère-toi grâce aux symboles que j'utilise pour démarquer les différents niveaux.

7. Parents efficaces, Thomas Gordon, réédition 2020 ; Éditions Marabout

La MÉTHODE du Dr Thomas Gordon



Je pratique cette méthode suite à une formation en pédagogie que j'ai suivie durant 3 mois. Certes, elle peut s'apprendre sans pour autant suivre des cours de pédagogie, mais dans mon cas, c'est dans ce cadre que je vais être introduite à ces trois outils, en commençant par l'**écoute active**.

Durant les six premières semaines de formation, lors de chaque cours qui dure trois heures, nous prenons un moment pour pratiquer cette **écoute active**. Comme les autres participant-e-s de cette formation ont des enfants d'âges différents, les situations dans lesquelles nous nous trouvions étaient diversifiées. Cet enseignement m'a été utile, car il m'a permis, de me rendre compte que tous les autres parents, quel que soit l'âge de leurs enfants, étaient tout autant confrontés à des difficultés d'éducation similaires aux miennes. La pédagogue prendra le temps de nous expliquer en quoi le livre (qu'elle nous a demandé de lire) « *Parents Efficaces* » du Dr Thomas Gordon, est la méthode qui a montré son efficacité depuis déjà plus de vingt-cinq ans, au moment où nous suivons la formation.

Qu'il s'agisse d'éducation ou de communication, créer un cadre et un espace qui permettent à chacun de s'exprimer, d'être entendu et surtout d'évoluer dans un échange qui se veut bienveillant est la clé.

Que l'on se trouve dans un cadre professionnel en compagnie de ses collègues ou de son-sa supérieur-e ; dans un cadre familial avec ses propres parents, ses frères et sœurs ; dans un cadre amical ou encore, dans un contexte éducatif comme à l'école, nous ne recevons aucun cours de communication. Dès lors, deux situations sont éventuellement possibles :

- ➞ soit, nous avons la chance d'avoir évolué dans un milieu où les personnes nous ont aidés à grandir et nous ont transmis naturellement un talent de communication, des compétences et des outils utiles ;
- ➞ soit, comme la grande majorité d'entre nous, nous n'avons pas grand-chose pour nous en sortir et certains éléments fondamentaux de cette communication nous sont totalement inconnus.

Voilà pourquoi la découverte de ce livre et de cette méthode est la base de mon apprentissage de la *communication libérée, bienveillante et efficace*.

En quelques semaines, en utilisant cette approche au quotidien, j'ai vite compris que cet outil était riche, utile et performant pour ouvrir une communication intelligente et efficace permettant de construire un dialogue dans le respect de chacun.

Quel que soit l'environnement dans lequel les exemples sont présentés, je te propose de mettre en priorité les éléments de la méthode applicable dans plusieurs situations. Ne te décourage pas si tu n'es pas intéressé-e par ce qui relève de l'« éducation ». Utilise cet aspect des explications pour réfléchir à tes propres habitudes dans tes relations, comme celles que tu as avec tes parents, ta famille, tes amis ou tes collègues. Comprends bien que, même si je parle de parentalité, tu peux aussi appliquer ces principes dans ta vie de tous les jours.

Mon parcours vers une communication plus harmonieuse et respectueuse a commencé quand j'avais près de trente ans. J'étais désespérée face à un enfant de quatre ans, car, je ne parvenais pas à me rassurer ni à trouver les moyens pour créer cette éducation que je voulais, basée sur le principe essentiel de communication. Grâce à cette formation et particulièrement cet outil qu'est l'écoute active j'ai non seulement été capable de construire une éducation pour mes enfants telles que je l'avais rêvée, mais j'ai aussi développé parallèlement une compétence en communication que je veux te partager.



La communication doit permettre de faciliter nos échanges. Elle a pour vocation d'améliorer nos relations et permettre d'aller beaucoup plus vite vers la résolution de conflit et la prise de décisions à atteindre ensemble.

À force de pratiques journalières de ces méthodes et, en les utilisant, à mon rythme, j'ai réussi ce qui était le plus important pour moi : savoir faire la différence entre les besoins de mes filles et les miens. J'ai également accepté d'apprendre vite, efficacement, et reconnaître que je ne connaissais pas toujours la réponse adéquate. J'ai eu besoin d'être intense dans mon écoute parce que j'avais beaucoup de choses à apprendre.



Même si j'ai commis des erreurs, si je n'ai pas toujours trouvé la route la plus courte, je sais aujourd'hui que j'ai appris à respecter l'autre dans sa différence, dans sa singularité, dans ses forces et ses faiblesses et que je continuerai toujours dans une optique essentielle.