

Pour mieux communiquer...

Attitudes qui favorisent le dialogue

Apprendre à écouter

- Ecouter l'autre sans l'interrompre si possible.
- Ne pas interpréter : reformuler au besoin pour être certain qu'on a bien compris.
- Ne pas répondre tout de suite si on est trop ému.
- Se décentrer de soi pour essayer de comprendre le point de vue de l'autre.
- Essayer d'identifier ce qu'il ressent exactement.
- Accepter qu'il ne pense pas comme nous, la différence est plus enrichissante que l'uniformité.

Parler en disant « Je »

Le « TU » tue le dialogue...

- Dire « Je » - Eviter le « Tu » qui, parfois, accuse...
- S'adresser à la bonne personne.
- Trouver le bon moment, quand chacun est disponible.
- S'autoriser à dire ce que l'on ressent quand il s'est passé quelque chose d'important pour nous.
- Apprendre à écouter ses sentiments qui ne sont ni bons ni mauvais, mais agréables ou désagréables. Ils nous renseignent sur la façon dont nous vivons les choses.
- Prendre en compte l'impact qu'aura notre parole sur l'autre...

De la théorie à la pratique

Pour aller plus loin...

- La communication se situe bien au-delà de la technique : c'est être à la juste place et accepter que l'autre prenne aussi la sienne.
- Les blessures sont inévitables dans la vie, ne vaut-il mieux pas les mettre en MOTS plutôt qu'en MAUX ?...
- La parole, bien utilisée, est un outil efficace pour dissiper les malentendus et pour dire les choses importantes en évitant de blesser l'autre.
- Tendre vers le respect suppose d'apprendre à se mettre à la place de l'autre pour comprendre ce qu'il peut ressentir.
- En pratique, cela peut se révéler difficile, l'important, c'est de continuer et cela viendra tout naturellement.
- On a tous droit à l'erreur. Cela nous construit aussi.
- Apprendre à se connaître et à connaître l'autre demande du temps...

Infos utiles...

• Le Cler Amour et Famille :

⇒ **Etablissement** d'information, d'éducation et de conseil conjugal et familial

⇒ **Organisme de formation** reconnu par le Ministère de la Santé, le Ministère de la Jeunesse et des Sports et la Caisse Nationale des Allocation Familiales.

⇒ **Association** reconnue d'utilité publique.

• Son action :

- ⇒ Auprès des **Jeunes** :
Réflexion sur la vie affective, relationnelle et sexuelle.
Connaissance de soi et des autres.
- ⇒ Auprès des **Couples** :
Entretiens d'aide centrés sur la relation et la communication.

Cler Amour et Famille
65, bd de Clichy
75009 Paris
Tél : 01 48 74 87 60/
Mail : cler@cler.net

Pour plus d'informations, ou pour continuer le dialogue avec des adultes :

→ Lignes écoute :

Jeunes Violences Ecoute : 0800 20 22 23

→ Sites :

www.cler.net
www.internetsanscrainte.fr
orroz.net
reussirmavie.net
passamour.org

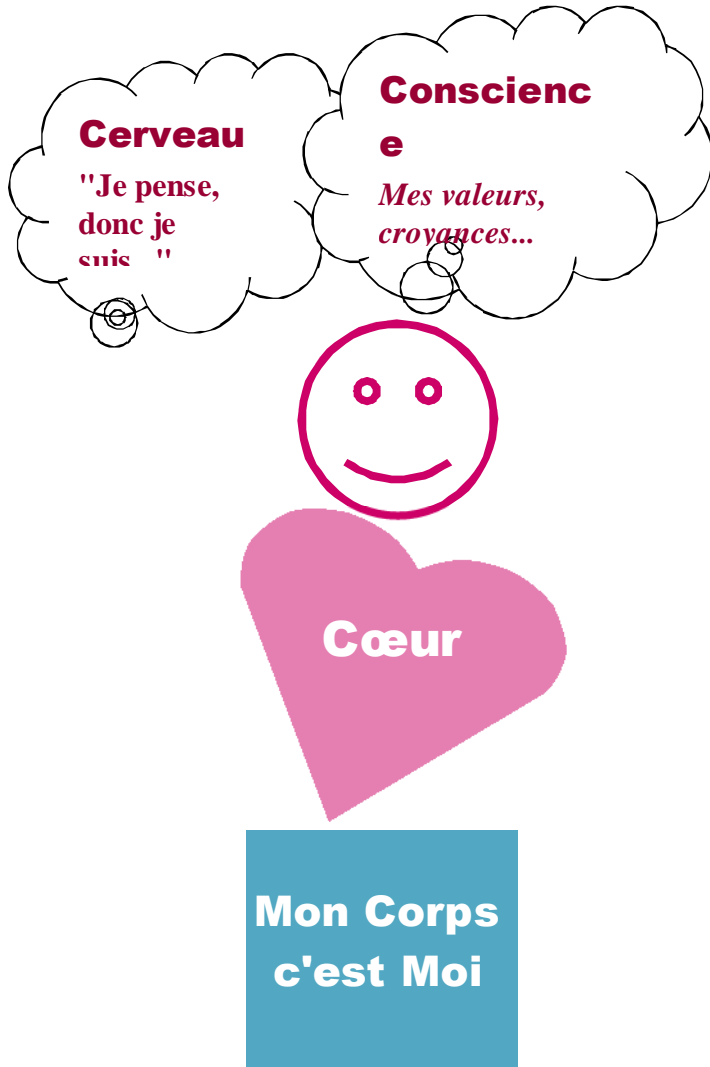


Moi et les autres...

Quelles relations pour bien grandir ensemble ?

PASSEPORT POUR LES ADOLESCENTS

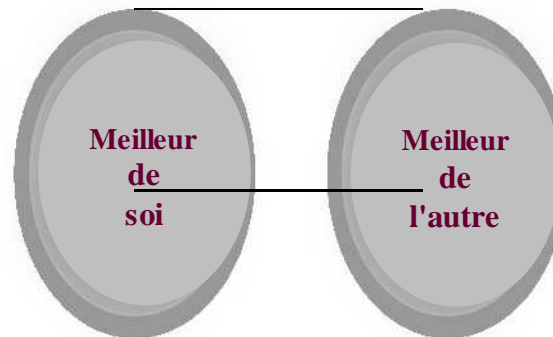
Les 4C



S'ils sont en accord, je suis dans le respect de moi-même et des autres

Des relations qui engagent

Quelles relations ai-je envie de vivre ? ...

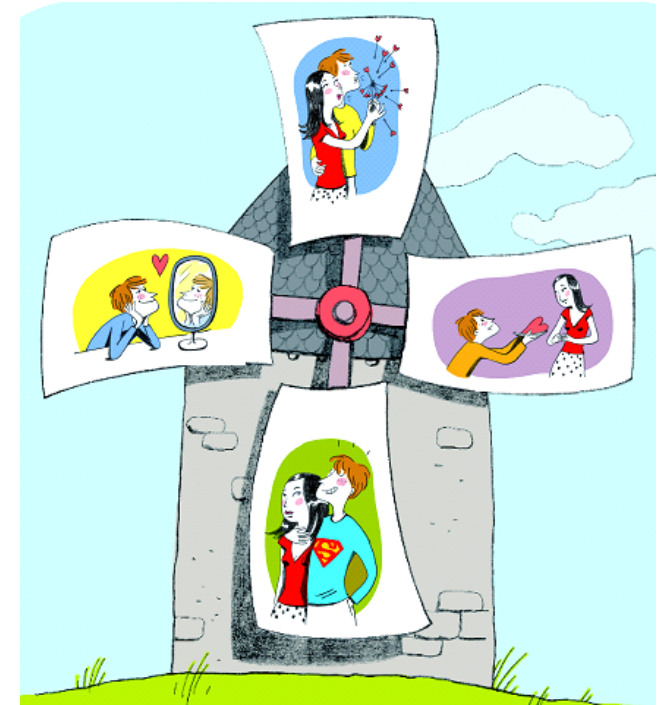


Apprendre à se connaître demande du temps

La confiance est la clé d'une relation qui dure

Nos relations nous engagent au-delà de ce que nous en percevons

Une façon d'aimer qui évolue



Au fur et à mesure que je grandis, ma façon d'aimer évolue...