

Communiquer en famille : utopie ou challenge

Pouvoir **s'écouter, se comprendre, avec des dialogues clairs, directs, non blessants, est la base de l'harmonie familiale.**

On sait que parfois, lorsque les opinions sont divergentes, c'est parfois un peu difficile. Un enfant élevé dans une famille stable et sécurisante, deviendra un adulte autonome, responsable et créateur de sa vie.

Les **mots** seront donc importants, l'**objectif** de ces mots et la **manière** dont on les dit...

Communiquer plutôt que parler **est plus simple qu'il n'y paraît.**

Pour cela, prenons conscience des éléments suivants :

- 1) Que nous sommes **tous différents** : untel aimera les épinards, l'autre les détestera...
- 2) Que nous avons de la réalité **une perception qui n'est QUE la nôtre** : même si nous vivons une même expérience, les informations que nous enregistrerons ne seront pas les mêmes, écoutez les couples parlant d'un souvenir commun de vacances d'il y a 15 ans... Il semble parfois qu'ils n'étaient pas ensemble à ce moment...

Le respect de la perception de l'autre est donc absolument fondamental, sachant que nous sommes aussi cet autre pour l'autre !
Respecter ne veut pas dire renoncer ni être laxiste !

Objectifs

Ecouter, comprendre, résoudre, grandir, faire grandir, ensemble et individuellement, famille, parents, enfants, amis, collègues, conjoint... en une seule phrase : **être sur une même longueur d'onde pour atteindre des objectifs communs !**

Programme

- Définir le cadre dans lequel nous souhaitons communiquer : est-il familial ? Professionnel ? De couple ?... Le connaître permet d'installer la confiance et la sécurité dans le système relationnel.
- Quelles sont les règles de base de ce cadre : qu'est-ce qui y est admis, qu'est-ce qui ne l'est pas ? Les faire respecter de part et d'autre.
- C'est quoi l'objectif que nous avons ensemble ? Sans objectif, nous ne faisons que parler, « qu'est-ce que je veux, qu'est-ce que tu veux, que pouvons-nous atteindre ensemble ? »
- Comment fonctionne l'autre en face de moi : voyons-nous, entendons-nous, ressentons-nous les choses de la même manière ?
- Quelles sont nos motivations et nos convictions respectives dans cette affaire ? Comment pouvons-nous faire pour avoir une représentation commune des choses, être sûrs que nous nous sommes bien compris ?
- Qu'allons-nous mettre en place pour que cela soit ? Quelle « stratégie de communication » allons-nous adopter ?
- Avons-nous toutes les ressources en nous (désir, patience, tendresse, affection, compassion, amour, volonté, courage...) pour y arriver et, si non, comment les contacter et en profiter ?

A qui s'adresse cette formation

Toute personne souhaitant développer ses capacités relationnelles quel que soit le contexte (personnel ou professionnel) et les interlocuteurs. Le pré-requis est juste la **volonté** et le **bon état d'esprit** pour **communiquer efficacement !**

Le plus de la formation :

Simplicité, praticité, pertinence et expérimentation qui rendent l'utilisation des outils immédiate et facile dans le quotidien.

Durée : 3 jours

Formateurs :



Brigitte Penot



Alfred Perrin