

COMMUNICATION : ASSERTIVITÉ ET ÉCOUTE ACTIVE

Définitions utiles

ASSERTIVITÉ

Assertivité : la capacité d'exprimer tes besoins et ce qui est important pour toi d'une manière sûre et respectueuse. Sans exiger !

L'assertivité est une compétence de communication précieuse. Dans les couples solides, chacun se sent en sécurité pour « affirmer » ses désirs et ses sentiments. La présomption engendre la discorde : présumer que notre conjoint sait ce qui compte pour nous ou ce que nous ressentons mène souvent à des sentiments d'isolement ou de colère. En revanche, l'expérience de l'unité grandit lorsque nous avons la sagesse et l'habileté de partager ce que nous ressentons et de demander clairement et directement ce que nous souhaitons.

Les personnes assertives assument la responsabilité de leurs messages en s'exprimant en « je ». Elles évitent les phrases en « tu » accusateur. Dans leurs demandes constructives, elles restent positives et respectueuses. Elles utilisent des formules polies comme « s'il te plaît » et « merci ». Elles partagent ce qu'elles ressentent et communiquent avec clarté, franchise et douceur.

Pour donner à la communication toutes les chances d'être entendue, il est souvent sage de choisir un bon moment, quand ton conjoint est dans de bonnes dispositions pour répondre avec compréhension et foi. Avant de partager quelque chose de ton cœur ou un souhait, envisage de lui demander : « **Est-ce un bon moment pour t'ouvrir mon cœur ?** »

Si ton conjoint a besoin d'un peu de temps pour se détacher d'une tâche ou d'une activité, fixez un autre moment très proche pour partager ta pensée. Il est important de garder le contact visuel autant que possible.

EXEMPLES DE PHRASES ASSERTIVES :

« Cela aiderait à répondre à mon besoin relationnel d'attention si nous trouvions un moment après le dîner pour marcher ou faire une activité calme avant nos activités du soir. »

« Cela m'aiderait à me sentir respecté et apprécié si nous prenions le temps de discuter des décisions financières avant de nous engager dans des dépenses qui ne sont pas dans notre budget. »

ÉCOUTE ACTIVE

Écoute active : choisir de te soucier des besoins de l'autre et reformuler sa demande pour le connaître. Sans te mettre sur la défensive !

Une bonne communication repose d'abord sur le maintien du soin et de la connexion. L'écoute active efficace comporte deux volets : premièrement, choisir de considérer que les besoins de celui qui parle sont importants pour toi ; deuxièmement, écouter attentivement l'autre et chercher à le connaître et à le comprendre. L'écoute active consiste à écouter attentivement sans interrompre, puis à reformuler ce qui a été entendu. Il est important de reconnaître le contenu ET les sentiments de celui qui parle. Ce processus permet à celui qui envoie le message de savoir s'il a été clairement compris, puisque celui qui écoute reformule ce qu'il a entendu.

EXEMPLES D'ÉCOUTE ACTIVE :

« Je t'ai entendu dire que cela aiderait à répondre à ton besoin relationnel d'attention si nous trouvions un moment après le dîner pour marcher ou faire une activité calme avant nos activités du soir. C'est bien cela ? »

« Si je comprends ce que tu as dit, tu te sentirais plus respectée et appréciée si nous discutons des décisions financières avant de nous engager à dépenser pour des choses hors budget. Ai-je entendu ton cœur ? »

COMMUNICATION : PARLER AVEC LE CŒUR

Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur te soient agréables, ô Seigneur, mon Rocher et mon Rédempteur ! **PSAUME 19, 14**

Exercice | Créer une liste de souhaits

Dans cet exercice, chacun fera individuellement une liste de souhaits : des choses qu'il aimerait voir davantage, ou moins, dans votre relation. Ensuite, vous partagerez vos listes à tour de rôle.

En partageant ta liste de souhaits avec ton conjoint, pratique tes compétences d'assertivité. En donnant un retour sur la liste de ton conjoint, tu pratiqueras tes compétences d'écoute active.

Fais une liste de trois choses que tu aimerais avoir plus ou moins, ET quel besoin relationnel cela comblerait ou comment cela te ferait sentir :

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSSION EN COUPLE

Partagez vos listes de souhaits à tour de rôle. Votre fiche des besoins relationnels est une excellente ressource pour trouver des choses importantes à partager.

RÔLE DE CELUI QUI PARLE :

1. Parle en ton nom : « Je me sentirais... », « Je souhaiterais... », etc.
2. Communique quel besoin serait comblé ou comment tu te sentirais si tes désirs se réalisaient.

RÔLE DE CELUI QUI ÉCOUTE :

1. Arrête-toi et affirme que tu tiens à ce que le besoin de ton conjoint soit comblé.
2. Répète et/ou résume ce que tu as entendu, en reformulant le souhait et ce que ton conjoint ressentirait s'il se réalisait.
3. Demande à ton conjoint si tu l'as bien compris.

Après avoir terminé l'exercice de la liste de souhaits, discutez de ces questions :

1. Celui qui parlait s'est-il senti entendu et compris ?
2. Celui qui écoutait a-t-il su se soucier de l'autre sans se mettre sur la défensive ?