



Communiquer  
est devenu un défi.  
Je me pose beaucoup  
de questions  
et ne sais pas toujours  
comment m'y prendre.

# COMMENT BIEN COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE ?

**La communication  
non violente**



## DE QUOI PARLE-T-ON ?

---

Nous sommes des êtres sociaux, avec un besoin de relation et donc de communication.

Si communiquer consiste à transmettre un message, partager une information, c'est avant tout être en lien.

Quelle que soit la situation, même lorsque la communication se complexifie notamment du fait de la maladie, ce lien perdure.

Ce lien est teinté par la manière dont nous investissons la relation affectivement, avec des attentes parfois implicites, et de l'attachement qui se tisse entre nous, êtres humains.

**Comment alors bien communiquer avec son proche ?**

# POURQUOI EST-CE PARFOIS SI DIFFICILE DE COMMUNIQUER ?

---

"Entre ce que je pense,  
ce que je veux dire,  
ce que je crois dire,  
ce que je dis,

ce que vous voulez entendre,  
ce que vous entendez,  
ce que vous croyez comprendre,  
ce que vous voulez comprendre,  
et ce que vous comprenez,

*il y a a moins 9 possibilités de ne  
pas s'entendre".*

**François GARAGNON**

La communication est un défi pour tout être humain.

Elle est impactée par nos croyances, notre histoire, nos traits de personnalité, nos émotions notamment, qui nous amènent à interpréter une situation et des propos d'une manière ou d'une autre.

Elle est donc fortement teintée de subjectivité.

# AU-DELA DES MOTS

---

Il est essentiel de se rappeler que la communication peut prendre différentes formes.

\*La **communication verbale** : le contenu de nos propos, les mots utilisés.

\*La **communication non-verbale** : notre corps est l'un des précieux indicateurs qui agit et fait passer des informations de façon inconsciente.

La **cohérence** entre mon langage verbal et mon langage non-verbal fluidifie la communication et permet de rassurer mon interlocuteur.

Dans une situation de communication, il est aussi important de porter attention à :

\*l'utilisation des 5 sens, ou du sens auquel mon interlocuteur est le plus réceptif.

\*l'environnement qui m'entoure et qui peut biaiser la communication (bruit, présence d'un tiers, cadre plus ou moins chaleureux...)

Pour bien communiquer, je peux me demander :

**Qu'est-ce que je veux transmettre comme message ?**

**Comment je le transmets ? (mon attitude)**

**Dans quelle attitude se trouve mon interlocuteur quand je lui transmets ce message ?**

## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, est à l'origine de ce concept appelé "Communication Non Violente", en ce qu'elle cherche à amener de la douceur dans les relations et faciliter la transmission de messages dans le respect de chacun.e.

Elle est une invitation à parler en utilisant le pronom "je" afin de pacifier au mieux les relations.

Elle se décline en 4 étapes applicables à toute situation de la vie quotidienne par lesquelles je peux exprimer :

1. **LES FAITS, MES OBSERVATIONS**
2. **MON RESSENTI RELATIF A CES FAITS**
3. **MES BESOINS**
4. **MA DEMANDE A MON INTERLOCUTEUR**

Par exemple : Lorsque j'entends que mon aide est refusée, je suis triste parce que j'ai besoin de me sentir utile à tes côtés. Je souhaiterais qu'on puisse en discuter.

On remarque alors que **porter attention à son propre besoin** présente des bénéfices pour la communication avec son proche (en plus de permettre de prendre soin de soi en tant qu'aidant.e).

La communication non violente peut également devenir une **grille de lecture pour interagir avec son proche** en l'aidant à exprimer ce qui est vécu :

1. Lorsque tu... LES FAITS
2. Est-ce que tu te sens ... LE RESSENTI ?
3. Parce que tu as besoin de ... LE BESOIN ?
4. Est-ce bien cela ? Aimerais-tu... ? LA DEMANDE/PROPOSITION

# QUELQUES SPECIFICITES PROPRES AUX MALADIES NEUROEVOLUTIVES

---

Les maladies neuroévolutives peuvent notamment engendrer des troubles du langage, de la compréhension et une perte d'intérêt qui viennent biaiser la communication.

Quelques conseils :

- Solliciter l'autre, sans insister face à un refus (revenir plus tard à ses côtés).
- Bien connaître son fonctionnement et ses habitudes pour avoir certains repères.
- Rester attentif à ses réactions dans la communication pour éviter de le contrarier.
- Se souvenir des bénéfices permis par une simple présence, au-delà de toute autre forme de communication verbale.

La présence de l'autre et le sentiment d'être aimé.e sont de précieuses ressources face à la maladie.

Justine RAUSSIN,  
Psychologue

**"Toute rencontre, toute relation,  
est porteuse de changement, de  
bouleversement ou d'évolution,  
c'est le risque humain (et la  
beauté) de l'échange."**

Jacque Salomé & Sylvie Galland