

# POUR UNE COMMUNICATION SAINNE

## C'EST QUOI ?

Communiquer vient du latin *communicare* et signifie « mettre en commun ». C'est une partie essentielle de la vie. Sans communication nous ne pourrions pas partager nos besoins, nos intérêts ni comprendre ceux des autres. La communication est au cœur de nos relations interpersonnelles ; elle favorise le rapprochement avec autrui, atténue les tensions potentielles, aide à éviter les conflits, à améliorer la collaboration et à promouvoir des échanges positifs.

## VOICI QUELQUES STRATÉGIES POUR UNE COMMUNICATION SAINNE :

- Essaie d'avoir une idée claire quant à l'objectif de ta communication : ce que tu souhaites transmettre comme message.
- Établis un bon contact visuel avec la personne à qui tu t'adresses.
- Vérifie s'il s'agit d'un bon moment pour discuter.
- Commence et termine ta discussion avec un commentaire positif.
- Appelle ton interlocuteur.trice par son nom pour attirer son attention et susciter son écoute.
- Utilise le « je » plutôt que le « tu » afin d'éviter que l'autre se sente attaqué.e par tes propos.
- Privilégie la simplicité et la clarté dans tes dans tes propos.
- Évite les exagérations.
- Évite les remarques désobligeantes, grossières ou les critiques.
- Évite les sous-entendus, le sarcasme ou les messages à double sens.
- Évite un langage qui témoignerait de préjugés.
- Ne parle jamais de personnes qui sont absentes autrement que dans le cadre d'un commentaire positif.
- Assure-toi que ton interlocuteur.trice te comprenne bien. Demande-lui de t'expliquer ce qu'il ou elle a compris.
- S'il s'agit d'une mésentente, clarifie quels sont tes besoins et tes attentes.
- Démontre une ouverture d'esprit et sois réceptif.ve à l'opinion d'autrui.
- Hoche de la tête et souris pour signifier ton écoute.
- Respecte les gens qui t'écoutent et demande-leur, au besoin, de t'accorder le même respect.
- Sois sincère et authentique dans tes propos
- Pose des questions pour favoriser un bel échange et de la réciprocité.
- Fais usage de pauses opportunes. C'est une marque de respect qui montre que tu accueilles les propos d'autrui, qu'ils méritent réflexion.
- Porte attention au langage non verbal, tant le tien que celui de la personne à qui tu t'adresses. Il s'agit, après tout, de 93% de la communication!



SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN AU CHAPITRE DE LA COMMUNICATION, N'OUBLIE PAS QU'ICI, AU CÉGEP, DES INTERVENANT.E.S SONT DISPONIBLES. TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.