

## Quels seraient les 9 principes de base à enseigner à l'école pour apprendre à communiquer ?

### 1. "Je ne parle plus sur l'autre, je ne le laisse plus parler sur moi."

J'apprends à mettre fin aux relations "klaxon" : tu, tu, tu. Jacques Salomé conseille de remplacer les tu ("Tu me mets en colère") par des messages-je ("Je suis en colère").

### 2. "J'accepte de parler à mon bout de la relation."

Je parle de moi en exprimant mes désirs et mes ressentis, sans les transformer en :

- demandes ou exigences

*Dire "Je suis dérangé, je te demande d'arrêter la télé. C'est vrai, j'ai ce désir-là" plutôt que dire "Tu m'énerves avec cette télé. Éteins-là !"*

- pensées à la place des autres

*Supprimer les "JE pense que TU..."*

*C'est ce que Marshall Rosenberg, père de la communication non violente, conseille également dans la vidéo à ce lien : [Comment identifier un besoin non satisfait derrière un reproche ?](#)*

- fausses questions

*Demander "Tu n'as pas faim ?" ... alors que c'est nous qui avons faim :-). Nous pouvons exprimer notre besoin sans le projeter sur l'autre.*

- reproches ou répression (auto-répression ou répression contre autrui).

### **3. “Je parle de ce que je ressens et j’invite l’autre à parler de lui.”**

Au lieu de penser collectivement avec des on/ nous factices et impersonnels comme “NOUS avons aimé ce film”, plutôt dire : “J’ai aimé ce film parce que..... Et toi, qu’en as-tu pensé ?”. L’enfant n’est pas un déclinaison annexe ou un prolongement de ses parents.

Par ailleurs, les on/ nous évacuent la responsabilité des pensées de chacun. Le “je” permet de se les réattribuer et invite au dialogue, à l’argumentation.

La question “et toi, qu’est-ce que tu en penses ?” est fondamentale pour la construction de la confiance en soi des enfants. J’en parle Une question clé pour les apprentissages et la confiance en soi des enfants.

### **4. “Bien s’entendre ne signifie pas avoir ensemble le même avis, les mêmes sentiments, le même point de vue.”**

Je reconnais et verbalise les différences : “Nous différons beaucoup sur ces questions, je souhaite avoir plus de temps pour en parler avec toi.”

### **5. “J’essaie de mieux différencier ce qui vient de moi (et qui m’appartient) de ce qui vient de l’autre.”**

“Tu sembles de mauvaise humeur”, “ je ne suis pas sur la même longueur d’onde que toi”.

## **6. “Je n’ai plus besoin d’entraîner l’autre dans la soumission, l’opposition ou la répression.”**

Je ne nie pas les émotions ou les pensées de l’autre, même des enfants : “On ne dit pas des choses comme ça !” devient “Tu as le droit de trouver que cette femme est laide. Moi, je la vois autrement.”

J’abandonne la répression sur autrui car je l’enferme dans mes propres limites quand je lui transmets mes peurs. Je dis à ma famille et mes amis : “Si tu vis un jour quelque chose de difficile, je me sens capable de t’écouter.”

## **7. “Je suis seul responsable de mon écoute.”**

C’est moi et moi seul qui donne un sens au message reçu et qui me blesse avec. Eleanor Roosevelt écrivait justement :

Personne ne peut nous contrarier sans notre consentement.

## **8. “Je pratique l’écoute participative plutôt que le système questions/ réponses.”**

Les questions d’autrui sont souvent une amorce à un échange espéré. Il faut prendre le temps de se relier à la personne quand je veux communiquer avec elle. C’est celui qui parle qui a quelque chose à dire : il vaut mieux se centrer sur la personne et pas sur le problème.

Quand un enfant demande à ses parents s’ils vont mourir quand il sera grand, les parents ont le devoir de donner du sens à la question :

Mon enfant a-t-il peur d’être seul ?

Cherche-t-il confirmation de la solidité de la relation ?

Essaie-t-il d’attirer mon attention sur un autre enjeu en gestation chez lui ?

## 9. “Je demande que soit respectée ma longueur d’onde.”

Je ne dévie pas les échanges trop impliquant sur le terrain sensible de l’autre ou je ne formule pas de reproches. Je recadre mon interlocuteur s’il tente de le faire.

“Tu me vois comme [maladroit/ égoïste/ lâche/ paresseuse...]. Je t’invite à ne plus parler sur moi. Je ne me reconnais pas dans cette définition. Dis moi plutôt ce qui se passe pour toi quand tu me vois agir/ parler de telle façon...”.

Cette dernière recommandation de Jacques Salomé est d’autant plus importante que la plupart des victimes d’agression verbales ou physiques ne disent rien de crainte de provoquer une réaction de peur, de défiance ou de violence chez l’autre (parent ou enseignant pour l’enfant, famille, ami, collègue ou supérieur pour l’adulte°).