

PLAN

LES BASES DE LA COMMUNICATION.....	3
INTRODUCTION.....	3
QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?.....	4
<i>Vers une définition</i>	<i>4</i>
<i>Ne pas confondre information et communication.....</i>	<i>4</i>
<i>Il n'existe pas de communication parfaite.....</i>	<i>4</i>
<i>Constat</i>	<i>5</i>
ATELIER 1 : ETRE UN BON EMETTEUR.....	6
ATELIER 2 : ETRE UN BON RECEPTEUR	6
SYNTHESE : ETRE UN BON COMMUNICATEUR.....	7
<i>Les moyens pour communiquer</i>	<i>7</i>
L'écoute	7
<i>A. L'écoute est une marque de considération</i>	<i>7</i>
<i>B. L'écoute est un reflet de la sagesse</i>	<i>7</i>
Il faut écouter avec attention	7
Il faut écouter pour comprendre.....	7
Il faut savoir se taire	7
<i>C. L'écoute est un prélude à la parole</i>	<i>7</i>
Il faut écouter avant de parler.....	7
<i>D. L'écoute est une source de correction</i>	<i>7</i>
La parole	8
<i>A. Parler avec crainte.....</i>	<i>8</i>
Eviter de parler à la légère.....	8
Eviter de souiller avec des paroles malsaines	8
Eviter les plaisanteries douteuses	8
<i>B. Parler avec mesure.....</i>	<i>8</i>
Ne pas trop parler	8
Ne pas étaler ses sentiments	8
Surveiller ce que l'on dit.....	8
Ne pas dire du mal des autres	8
Fuir les conversations houleuses.....	9
Réfléchir avant de parler	9
<i>C. Parler avec amour et douceur.....</i>	<i>9</i>
Dire les choses avec douceur.....	9
Ne pas comptabiliser les erreurs des autres.....	9
<i>D. Parler avec vérité</i>	<i>9</i>
Dire la vérité sans la déformer	9
Encourager les autres sans les flatter	9
Reprendre les autres et non les flatter	9
<i>E. Parler avec discernement</i>	<i>9</i>
Le corps	10
L'écriture	10
Les actions	10
<i>Les conséquences d'une mauvaise communication.....</i>	<i>11</i>
<i>Quelques exemples bibliques d'une mauvaise communication.....</i>	<i>12</i>
<i>Les niveaux de communication.....</i>	<i>13</i>

Quelques remarques : 13

www.lesoutilsd'unecommunication.net

Introduction

- **www.portable/Internet/sms/lesoutilsd'unecommunication.net.**
C'est le titre annoncé pour ce Week-End Jeunes Adultes.
- Votre (notre) génération est LA génération dite de la communication. La com ! C'est un terme que l'on utilise de plus en plus. cela fait distingué au milieu d'une conversation !
- La plupart d'entre vous êtes des champions d'Internet, du portable et des messages SMS.
- C'est nouveau, c'est pratique, ça ne prend pas de place, ça ne prend pas de temps quand ça marche ! ☺
- Bref, chacun d'entre nous pourrait partager les bienfaits d'Internet, du portable ou d'autres outils de communication que nous avons à notre disposition.
- Il faut reconnaître le côté pratique de ces gadgets. Internet, comme la télévision ou le portable sont des outils au service des humains.
- Le danger arrive quand les rôles s'inversent et que l'homme devient esclave de ces outils. C'est probablement le cas pour certains d'entre vous.
- A ce titre, rencontrez-vous des difficultés à vous passer de votre portable, d'aller surfer sur le net ? etc.
- **Parenthèse** : Si c'est le cas alors vous êtes sous une forme de dépendance, d'esclavage. Rassurez-vous ça se soigne ! Il suffit de remettre chaque chose à sa place (Dieu en premier), et d'établir les bonnes priorités et c'est reparti. Mais là n'est pas notre sujet.
- Il y a une dizaine d'années maintenant, j'ai suivi un cours de communication lorsque je terminais mes études à la faculté.
- Même si ce cours était plus axé sur l'entreprise, il mettait en avant un fait assez évocateur. Notre professeur affirmait que :
 - 80% des problèmes que l'on rencontrait dans les entreprises n'étaient pas des problèmes techniques, des dysfonctionnements mécaniques, mais des problèmes humains, très souvent liés à la communication.
- Le problème était posé. Cet homme, à l'appui de nombreuses statistiques, observait que la plupart des problèmes rencontrés dans

l'univers professionnel étaient liés aux hommes qui communiquaient peu ou mal.

BRAIN STORMING

- Réfléchissez quelques instants aux problèmes que vous avez rencontrés dernièrement dans votre entreprise, à l'ANPE, à l'Eglise, en famille, ou la Fac. Quelle était la véritable source du problème ?
- Nous constatons que le problème se situe généralement au niveau de la communication (pb humain). Quelques exemples :
 - Un message que vous n'avez pas reçu,
 - Un courrier ou une parole que vous avez mal interprétés,
 - Une information que vous avez mal communiquée,
 - Une erreur de frappe sur l'adresse et le courrier n'arrive pas,
 - Une imprimante qui ne fonctionne plus parce qu'une personne a négligé de mettre une cartouche dans l'imprimante,
 - Une personne qui n'a pas fait le plein du véhicule alors que le voyant indiquait clairement la fin du réservoir...
- Bref, nous voyons que la plupart des problèmes que l'on rencontre sont souvent dus à une mauvaise communication, à de la négligence, ou tout simplement au péché.
- Mais avant d'aller plus loin, commençons par définir ce qu'est la communication.

Qu'est-ce que la communication ?

Vers une définition

Communiquer, c'est engager une relation d'aller-retour avec un public déterminé, dans le but de l'amener à une adhésion.¹

Communiquer signifie être en relation, établir des relations avec quelqu'un. C'est diffuser un message à une personne qui répondra en retour.²

Ne pas confondre information et communication

- Il y a une grande différence entre informer et communiquer. **Informer c'est donner une information sans se soucier de la réception.** C'est une relation d'aller sans retour.
- La communication c'est s'assurer que l'autre a bien reçu l'information et qu'il ne l'a pas mal interprétée.

Il n'existe pas de communication parfaite

- Existe-t-il une communication parfaite ? Non, car le canal par lequel passe l'information est toujours imparfait. De plus, nous ne pouvons pas toujours avoir un retour.

¹ Alain Stamp, Cours de communication, Institut Biblique de Genève, Genève 1999

² Note du cours de Famille Je t'Aime

- Ici, je fais une différence entre le canal (les hommes, le matériel) et le message, c'est-à-dire le contenu. Le contenu peut être parfait (la Bible), le support ou le contenant, non !
- Par exemple, lorsque l'on parle de transmettre l'amour de Dieu aux hommes, on parle de communication. Mais avons-nous communiqué correctement l'amour de Dieu aux hommes en leur donnant simplement une Bible, un traité, un film, une K7 ?
- Bien sûr que non. On les a informés. On leur a donné l'opportunité de s'approcher mais on ne leur a pas communiqué complètement l'amour de Dieu. Pourquoi ?
- Parce qu'on ne s'est pas assuré qu'ils ont bien reçu et compris l'information.
- En fait, on peut dire que l'on a véritablement communiqué l'Évangile à quelqu'un à partir du moment où on l'a confronté au message et qu'il a eu suffisamment d'éléments pour choisir (pour ou contre).
- Prenons un autre exemple : Lorsque Dieu s'adresse à Adam dans le jardin d'Éden, juste après la chute (Gen 3.8-13), il pose 3 questions. Pourquoi ?
- Dieu ne connaît-il pas son cœur et sa réponse ? Si. Mais il veut s'assurer qu'il a bien compris le message. Il veut un retour. Il désire communiquer.
- **Dieu est un Dieu de communication.** Il désire établir une relation avec les hommes. Établir un dialogue. Pas un monologue. C'est pourquoi Dieu nous a laissé sa parole et la prière. C'est la façon qu'il a choisie pour communiquer avec nous.
- Personnellement, c'est souvent en priant que j'ai des réponses à mes questions. Non pas que j'entende une voix audible, mais les choses et les situations s'éclaircissent souvent après avoir prié.
- Avant de prier on ne sait généralement pas comment aborder notre problème, quoi faire... On se sent débordé, submergé. Après avoir prié, on est beaucoup plus serein, paisible (cf. Ph 4.6-7).
- Dieu répond à sa façon, mais souvent il le fait par sa parole, la Bible. Sa parole est vivante (Héb 4.12). Ce n'est pas une lettre morte !
- C'est toute la différence entre un monologue et un dialogue. Car on peut assister à un monologue entre 2 personnes. On parle de dialogue quand il y a un véritable échange et une compréhension.

Constat

- Aujourd'hui, on parle de plus en plus de communication alors qu'on parle de moins en moins. **On se parle de plus en plus mais on se comprend de moins en moins.**
- Nous vivons dans une société de loisirs et de confort. **La société est de plus en plus cloisonnée.** Les gens s'isolent de plus en plus. Il existe de moins en moins de passerelles ou de valeurs communes pour chaque couche sociale.

- Ceci accentue le phénomène de clans, de tribus (on le constate même au sein de nos Eglises de confessants). Les gens se réunissent autour de centres d'intérêts communs (hobby, sport, etc.), pour leur épanouissement personnel et non pour édifier les autres.
- **On fait de moins en moins d'efforts pour communiquer** (échanger). On branche son poste de télé et on zappe. C'est beaucoup plus facile que d'aller vers l'autre et de se préoccuper de lui.
- En fait, le mode de vie de notre société (consommation) favorise le repli sur soi et l'individualisme.
- Tous ces facteurs réunis ne favorisent pas la bonne communication. Pour réfléchir plus profondément au problème de la communication, je vous invite à former deux groupes (ateliers).
- Le premier groupe travaillera sur **l'émission**, le deuxième sur la **réception**, ensuite nous ferons une synthèse.

Atelier 1 : être un bon émetteur

RAPPEL : Communiquer signifie être en relation, établir des relations avec quelqu'un. C'est diffuser un message à une personne qui répondra en retour.

- A quoi comparer une bonne communication ? (illustration, dessin...)
- Quels sont les principaux moyens de communication ? (faire 1 listing)
- Que pouvons-nous transmettre sans le vouloir ?
- Quelles sont les caractéristiques d'un bon émetteur ?
- Quel est l'objectif de l'émetteur ?
- Trouver 4 exemples bibliques de bons et de mauvais émetteurs (2 de chaque).
- Mettre en scène ou illustrer par une histoire un bon et un mauvais moyen d'émission.

Atelier 2 : être un bon récepteur

RAPPEL : Communiquer signifie être en relation, établir des relations avec quelqu'un. C'est diffuser un message à une personne qui répondra en retour.

- A quoi comparer une bonne communication ? (illustration, dessin...)
- Quels sont les principaux moyens de communication ? (faire 1 listing)
- Quelles sont les caractéristiques d'un bon récepteur ?
- Quel est l'objectif du récepteur ?
- Trouvez 4 exemples bibliques de bons et de mauvais récepteurs (2 de chaque).
- Mettre en scène ou illustrer par une histoire un bon et un mauvais moyen de réception.

Synthèse : être un bon communicateur

Les moyens bibliques de communication

L'écoute

- Elle permet de recevoir et d'accepter le message de l'autre. C'est une attitude active, une preuve que l'on manifeste un intérêt sincère.

Jacques 1.19 « Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. »

Ecclésiaste 9.17 « Les paroles des sages écoutées dans le calme valent mieux que le cri de celui qui domine parmi les insensés. »

A. L'écoute est une marque de considération

Proverbe 11.12-13 « Celui qui méprise son prochain est dépourvu de sens, mais l'homme qui a de la compréhension se tait. Celui qui répand la calomnie dévoile les secrets, mais celui qui a l'esprit fidèle les cache. »

B. L'écoute est un reflet de la sagesse

Il faut écouter avec attention

Proverbe 15.31 « Celui qui est attentif aux réprimandes qui mènent à la vie, fera son séjour au milieu des sages. »

Il faut écouter pour comprendre

Proverbe 18.15 « Un cœur intelligent acquiert la connaissance, et l'oreille des sages recherche la connaissance. »

Il faut savoir se taire

Proverbe 17.27-28 « Celui qui ménage ses discours possède la connaissance, et celui qui a l'esprit calme est un homme intelligent. Même le stupide, quand il se tait passe pour un sage, celui qui ferme ses lèvres est un homme intelligent. »

C. L'écoute est un prélude à la parole

Il faut écouter avant de parler

Proverbe 15.18 « Le cœur du juste médite pour répondre, mais la bouche des méchants déverse des mauvaises paroles. »

Proverbe 18.13 « Celui qui répond avant d'avoir écouté, voilà bien pour lui stupidité et confusion. »

D. L'écoute est une source de correction

Proverbe 12.1 « Celui qui aime être corrigé aime la connaissance ; celui qui a de la haine pour la réprimande est bête. »

Proverbe 15.31 « Celui qui est attentif aux réprimandes qui mènent à la vie, fera son séjour au milieu des sages. »

Proverbe 19.20 « Ecoute les conseils et reçois la leçon afin que tu sois sage par la suite. »

La parole

- Elle détruit ou elle encourage. Elle communique une grâce ou elle condamne : nous avons le choix.

Ephésiens 4.29 « *Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent.* »

A. Parler avec crainte

Eviter de parler à la légère

Proverbe 12.18 « *Tel qui bavarde à la légère blesse comme une épée, mais la langue des sages apporte la guérison.* »

Eviter de souiller avec des paroles malsaines

Proverbe 16.18 « *L'homme pervers suscite des querelles, et le rapporteur divise des amis.* »

Eviter les plaisanteries douteuses

Proverbe 26.18-19 « *Comme un furieux qui lance des flammes, des flèches et la mort, ainsi est un homme qui trompe son prochain et qui dit : c'était pour plaisanter.* »

B. Parler avec mesure

Ne pas trop parler

Proverbe 10.19 « *Avec beaucoup de paroles, on ne manque pas de pécher, mais celui qui retient ses lèvres est un homme de bon sens.* »

Ne pas étaler ses sentiments

Proverbe 29.11 « *L'insensé étale tous ses sentiments, mais le sage se retient de montrer les siens.* »

Surveiller ce que l'on dit

Proverbe 13.3 « *Celui qui surveille sa bouche garde son âme ; celui qui ouvre tout grand ses lèvres court à sa perte.* »

Proverbe 17.27 « *Celui qui ménage ses discours possède la connaissance, et celui qui a l'esprit calme est un homme intelligent.* »

Ne pas dire du mal des autres

Proverbe 10.18 « *Celui qui dissimule la haine a des lèvres fausses, et celui qui répand la calomnie est un insensé.* »

Proverbe 11.13 « *Celui qui répand la calomnie dévoile les secrets, mais celui qui a l'esprit fidèle les cache.* »

Proverbe 18.13 « *Celui qui rend le mal pour le bien, le mal ne s'éloignera pas de sa maison.* »

Proverbe 20.19 « *Celui qui répand la calomnie dévoile les secrets ; ne fréquente pas celui qui ouvre ses lèvres.* » (26.22)

Proverbe 21.23 « *Celui qui garde sa bouche et sa langue garde son âme de la détresse.* »

Fuir les conversations houleuses

Proverbe 18.14 « Commencer une querelle, c'est rompre une digue ; avant que la dispute se déchaîne, retire-toi. »

2 Timothée 2.23 « Repousse les discussions folles et ineptes, sachant qu'elles font naître des querelles. »

Tite 3.9 « Mais évite les folles discussions, les généalogies, la discorde, les disputes relatives à la loi, car elles sont inutiles et vaines. »

Réfléchir avant de parler

Proverbe 29.20 « Si tu vois un homme irréfléchi dans ses paroles, il y a plus d'esérance pour un insensé que pour lui. »

C. Parler avec amour et douceur

Dire les choses avec douceur

Proverbe 15.1 « Une réponse douce calme la fureur, mais une parole blessante excite la colère. »

Proverbe 16.24 « Les discours agréables sont un rayon de miel, douceur pour l'âme et remède pour le corps. »

Proverbe 25.15 « Par la lenteur à la colère, on peut fléchir un prince, et une langue douce peut briser des os. »

Ne pas comptabiliser les erreurs des autres

Proverbe 17.9 « Celui qui couvre une faute recherche l'amour. Et celui qui la rappelle dans ses paroles divise les amis. »

D. Parler avec vérité

Dire la vérité sans la déformer

Proverbe 16.13 « Les lèvres justes ont la faveur des rois. Et l'on aime celui qui parle avec droiture. »

Ephésiens 4.25 « C'est pourquoi, rejetez le mensonge et que chacun de vous parle avec vérité à son prochain; car nous sommes membres les uns des autres. »

Encourager les autres sans les flatter

Proverbe 26.28 « La langue fausse a de la haine pour ceux qu'elle écrase, et la bouche flatteuse provoque la ruine. »

Reprendre les autres et non les flatter

Proverbe 28.23 « Celui qui reprend un homme trouve ensuite plus de faveur que celui dont la langue est flatteuse. »

E. Parler avec discernement

Proverbe 15.23 « C'est une joie pour l'homme quand il donne une réponse de sa bouche ; et combien est bonne une parole dite à propos. »

Proverbe 25.11 « Des pommes d'or sur les ciselures d'argent, telle est une parole dite à propos. »

Le corps

- Il parle à notre insu (doigt pointé, caresse), mais nous pouvons nous en servir avec tant de nuances !

Matthieu 19.13 « Alors des gens lui amenèrent des petits enfants, afin qu'il leur **impose les mains** et prie (pour eux). »

Matthieu 27.24 « Pilate, voyant qu'il ne gagnait rien, mais que le tumulte augmentait, prit de l'eau, **se lava les mains** en présence de la foule et dit : Je suis innocent du sang de ce juste. Cela vous regarde. »

Marc 9.43 « Si ta **main** est pour toi une occasion de chute, coupe-la ; mieux vaut pour toi entrer manchot dans la vie, que d'avoir les deux mains et d'aller dans la géhenne, dans le feu qui ne s'éteint pas. »

L'écriture

- Son usage se perd mais quelle richesse ! Que serions-nous si la Parole de Dieu n'avait pas été retranscrite ? Pour chacun d'entre nous, elle permet d'approfondir la pensée.

1 Jean 2.14 « Je vous ai écrit, pères, parce que vous avez connu celui qui est dès le commencement. Je vous ai écrit, jeunes gens, parce que vous êtes forts, que la parole de Dieu demeure en vous et que vous avez vaincu le Malin. »

1 Jean 5.13 « Cela, je vous l'ai écrit, afin que vous sachiez que vous avez la vie éternelle, vous qui croyez au nom du Fils de Dieu. »

Les actions

- Elles valident nos paroles. Nous savons très bien détecter les attitudes du type : « Faites ce que je dis, mais pas ce que je fais ! ».

Matthieu 23.3 « Faites donc et observez tout ce qu'ils vous diront mais n'agissez pas selon leurs œuvres. Car ils disent et ne font pas. »

Philippiens 4.9 « ce que vous avez appris, reçu et entendu, et ce que vous avez vu en moi, pratiquez-le. Et le Dieu de paix sera avec vous. »

- En analysant les différents moyens de communication, nous réalisons qu'on ne peut pas ne pas communiquer.
- Notre activité ou inactivité, nos paroles ou nos silences sont des messages. En fait, l'ensemble de notre vie est communication.
- On peut même communiquer des choses à notre insu :
 - Le stress (qui ne se crispe pas devant une personne stressée ?)
 - La peur (qui ne remarque pas l'attitude d'une personne peureuse ?)
 - Le doute (le ton, les traits du visage manifestent nos doutes)
 - La passion (qui ne remarque pas les attitudes d'un amoureux ?)
 - La joie (qui ne remarque pas la joie d'un nouveau converti ?)
 - Le rire (qui ne se met à rire devant une personne riant aux éclats ?)
 - L'odeur (qui n'est pas mal à l'aise devant une mauvaise odeur ?)
- Il est important de comprendre que nous communiquons sans cesse. Même en dormant ! Si vous êtes toujours en train de dormir, soit vous

communiquiez un état de fatigue constant (maladie), soit que vous êtes paresseux ! ☹

- Heureusement, nous ne sommes pas impuissants dans la communication. Elle peut se travailler, s'améliorer, se changer, en sachant qu'elle n'atteindra jamais la perfection.
- Pour bien communiquer, il ne suffit pas d'émettre un bon message. Il faut s'assurer que l'information a bien été comprise, reçue.
- Un bon communicateur investira autant dans l'émission que dans la réception. Il choisira ou adaptera ses outils en fonction du message qu'il désire transmettre.
- **Attention** : une bonne communication n'empêche pas les conflits, mais elle évite que les nuages se transforment en orages dévastateurs :
 - elle permet de clarifier certaines situations ambiguës
 - elle permet d'être compris sans quiproquo
 - elle permet le développement de relations profondes
 - elle est autant du domaine du savoir-être que du savoir-faire

Les conséquences d'une mauvaise communication

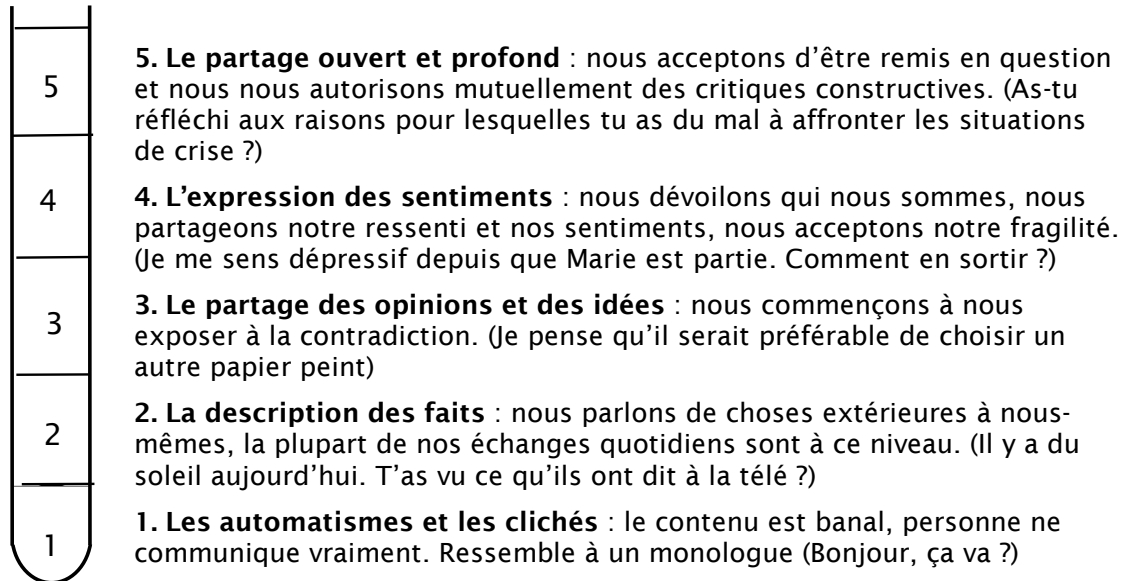
- Mal communiquer engendre un certain nombre de problèmes :
 - Les idées fausses et les préjugés
 - Les conflits non résolus
 - La méconnaissance de soi
 - La méconnaissance de l'autre
 - Le blocage de la communication à un faible niveau (télécommande)
 - L'ennui et la frustration
 - Le manque de soutien spirituel de l'autre
 - On ne voit plus l'autre avec espérance contrairement à Christ
 - Le manque d'écoute...
- Demain nous verrons les différents niveaux de communication et essayerons de donner quelques pistes pour développer une bonne communication.

Quelques exemples bibliques d'une mauvaise communication

Référence	Problème	Solution
Genèse 12.10-20	Abraham ment au Pharaon pour protéger sa vie. Il a peur que le Pharaon le tue pour prendre sa femme. La situation se retourne et Pharaon se sent trahi.	Ne pas cacher la vérité sous prétexte que cela va nous attirer des ennuis. Compter sur la puissance et la souveraineté de Dieu pour nous protéger malgré le danger.
Genèse 29.15-30	Jacob passe un contrat avec Laban. Laban tronque une partie de la vérité. Jacob se fâche et se sent lésé (frustration).	Ne pas oublier de lire entre les lignes. Les présupposés ne sont pas toujours évidents. Il faut discuter avec les gens pour connaître leurs us et coutumes. Il faut tout préciser lorsqu'on établit un contrat avec un tiers (même dans la famille).
Genèse 31.1-31	Le visage de Laban communique quelque chose au point que Jacob ressent un malaise en sa présence. v.20 Jacob trompe Laban en ne l'avertissant pas de sa fuite. Laban réagit violemment en constatant le départ prématuré et le vol d'une idole. v.31 Jacob agit par crainte	Ne pas trop se fier aux aspects physiques. C'est trop subjectif. Communiquer nos intentions permet d'être compris. Ne pas agir de manière irréfléchie, ou bien sous la crainte, permet d'éviter les conflits.
Genèse 31.1-6	Jacob a trahi son frère à plusieurs reprises (droit d'aînesse, bénédiction réservée au premier-né). Esaü a développé de la haine envers son frère et Jacob de la crainte. Les 2 frères n'ont jamais réglé leur problème. Le temps s'est écoulé et semble avoir fait tomber la tension entre eux.	Le placement des personnages montre la crainte et la préférence de Jacob (les 1 ^{ers} exposés sont Léa et ses enfants. Sa préférée, Rachel, est en dernière position). Au v. 3, Jacob s'incline 7 fois devant son frère en signe de soumission et de repentance (attitude que l'on adoptait devant les dignitaires). Les gestes de tendresse accompagnent le pardon et l'on assiste à une vraie réconciliation. Esaü manifeste la grâce et Jacob la repentance.

Les niveaux de communication

- Mieux on communique, plus facilement on accède à un niveau de communication élevé. Notre communication peut grandir, son niveau augmenter, comme de l'eau dans une éprouvette.



Quelques remarques :

- Nous constatons qu'il est difficile d'accéder à un niveau de communication élevé (5). **Il faut du temps, un climat de confiance, de sécurité et beaucoup d'efforts pour arriver à un niveau de communication élevé.**
- Nous constatons également que nous pouvons arriver assez facilement à un niveau 3 de communication, mais que le franchissement de ce palier sera difficile car nous commençons à nous dévoiler et donc à nous rendre vulnérable.
- **Il n'est pas possible d'avoir un niveau de communication élevé avec beaucoup de personnes.** Cela demanderait beaucoup trop d'énergie. De plus, il serait « matériellement » impossible de développer des relations profondes avec tout le monde (manque de temps et de disponibilité). Il faut donc choisir des personnes avec qui nous pouvons avoir un degré de communication élevé car cela est très important pour notre équilibre psychique et spirituel.
- Il est évident que le niveau de communication d'un couple doit se rapprocher au maximum du niveau 5. Le foyer devrait être un lieu sécurisant où règne une confiance mutuelle. Le mariage est avant tout un désir de marcher ensemble dans la même direction. C'est LE lieu où la communication devrait être optimale.
- Nous constatons enfin, que le niveau de communication baisse sensiblement quand l'un des deux individus ne désire plus communiquer. Pour bien communiquer, il faut un désir commun (émetteur et récepteur). **Pour bien communiquer il faut vouloir communiquer.**