

La communication saine

La base d'une communication saine dans les relations intimes repose sur la capacité d'affirmer ses besoins de la bonne façon. Il y a quatre types d'affirmation de soi : l'assertivité, la fuite, l'agressivité et la manipulation.



L'assertivité

Exprimer à l'autre personne de façon claire, franche et appropriée ses émotions, pensées et opinions de manière à défendre ses droits, mais aussi en respectant ceux des autres. L'assertivité est la façon saine de s'affirmer lors de nos interactions avec les autres.

La fuite

Ne pas affirmer ses besoins, pensées et émotions, ou le faire de manière indirecte, inappropriée et au détriment de ses droits.

L'agressivité

Exprimer ses besoins, pensées et émotions de façon directe dans une tentative de faire respecter ses droits, mais le faire de façon inappropriée et au détriment des droits des autres.

La manipulation

Exprimer ses pensées, besoins et émotions afin de défendre ses droits, mais le faire de manière malhonnête et indirecte, donc au détriment des droits des autres.

La communication saine

Avantages et inconvénients

Les types d'affirmation comme la fuite, l'agressivité et la manipulation ont tous des avantages à court terme, comme de plaire à autrui, d'éviter les conflits et d'obtenir ce que l'on désire. Par contre, ils ont des impacts négatifs à plus long terme, comme de causer des frustrations, de l'insatisfaction, de l'anxiété, un sentiment d'être incompris·e, des difficultés sociales et des affects dépressifs.

D'un autre côté, l'affirmation assertive peut demander plus de travail et d'énergie à court terme lorsqu'on n'est pas habitué·e de s'exprimer ainsi, car on doit affronter des émotions désagréables comme la peur de déplaire, la frustration devant un refus, etc. Par contre, à long terme, elle permettrait d'obtenir ce que l'on désire de façon efficace et en préservant nos relations avec les autres. Finalement, elle augmenterait le respect et la confiance envers soi-même tout en suscitant à la fois le respect de la part des autres.

Stratégies pour une saine communication

Afin de s'assurer de bien se faire comprendre lors de conflits avec son ou sa partenaire, on peut utiliser cette stratégie de formulation d'une demande :

- 1. Quand... (explication de la situation)**
- 2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)**
- 3. Parce que... (précision sur la situation)**
- 4. J'aimerais que... (solution à la situation)**

L'utilisation de cette stratégie permet de s'assurer que l'autre personne comprend bien ce que l'on tente de lui exprimer. Il est important de prendre le temps d'expliquer comment on se sent dans une situation, car nos émotions nous appartiennent, et personne ne peut contester nos émotions, pensées ou besoins. Aussi, parler au « je » est moins confrontant pour la personne qui reçoit la demande. Puis, dire à la personne ce à quoi on s'attend en proposant une solution concrète permet de lui donner du pouvoir dans la situation.



La communication saine



Attention, l'autre personne n'est pas obligée d'accepter notre demande. Gardez en tête que vous venez de lui formuler une demande et non un ordre. Si elle refuse, demandez-lui d'expliquer la raison de son refus et écoutez sa réponse. Vous pouvez ensuite tenter de trouver un compromis entre votre demande et la sienne. Le **compromis** est la solution à prioriser lors de conflits. Il permet de **trouver un terrain d'entente qui convient à tous et à toutes, et de faire respecter les droits de chacun·e.**

Prenez note que les conflits peuvent avoir des niveaux d'intensité différents. **Rien ne justifie la violence.** Si vous ne vous sentez pas bien ou pas en sécurité dans votre relation, n'hésitez pas à vous informer et à consulter les ressources à votre disposition. En voici quelques-unes!

Ressources

S.O.S. Violence conjugale

Offre une ligne d'écoute sans frais
24/7

Téléphone : 1-800-363-9010

Site web :

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

Maisons d'hébergement

Sites web : <http://maisons-femmes.qc.ca/maisons-membres/>
<http://fedeqc.ca/>

Violence info

Offre un service téléphonique d'écoute, d'orientation et de référence ainsi que de l'intervention individuelle et de groupe

Téléphone : 418-667-8770

Site web :

<https://www.violenceinfo.com/>

Centre de solidarité lesbienne

Offre de l'intervention et des groupes de soutien aux femmes lesbiennes et les personnes lesboqueer victimes de violence conjugale

Téléphone : 514 526-2452

Site web :

<http://www.solidaritelesbienne.qc.ca/>

