

# Qu'est-ce que la communication authentique?

Avec Miek Smyers, l'invitée de Sylvie Honoré le 14 décembre 2016.



The screenshot shows the website for the radio program 'LA VIE DU BON CÔTÉ' on VIVACITÉ. The main image features a woman with blonde hair, Miek Smyers, smiling and holding a pencil while speaking into a microphone. The text on the page includes the program title, broadcast schedule ('DU LUNDI AU VENDREDI DE 13:00 À 15:00 SUR VIVACITÉ'), and a 'Plus d'infos' link. A navigation bar at the bottom lists 'Accueil', 'Réécoutez', 'Archives', and 'Contactez-nous'. Below this is a date selector showing the current date as Wednesday, 14/12, with arrows for navigation. The main content area displays the title 'LA VIE DU BON COTE: Qu'est-ce que la communication authentique?' and the broadcast time 'Émission du 14/12 - 13:00'.

Pour construire des relations de confiance à long terme, il faut pouvoir communiquer de manière authentique et respectueuse. Si nous sommes dans le jugement vis-à-vis de l'autre, aucune technique de communication ne peut fonctionner. Résultat : des couples se brisent, des employés quittent leur travail, nous rencontrons des difficultés avec nos enfants ou vivons des malentendus entre amis. Parfois cela mène à une coupure totale...



Miek Smyers, coach de vie, met en lumière toute la magie bienfaitante de cette communication authentique.

La communication authentique, une approche simple **en tout respect de l'autre...** Oui, c'est tout à fait possible ! Ça demande un peu d'entraînement et de volonté pour un impact si positif sur la relation ! Cela instaure une confiance mutuelle énorme... Tout est question de volonté, d'intention positive.

"Là c'est exagéré, il est encore en retard et ne me prévient pas comme convenu... il ne me respecte pas" ! Et hop... la limite est atteinte. On s'emporte d'autant que la situation se répète et bardaf, c'est l'embarquée !

Parfaire ses relations est une décision, un choix, une attitude, ... qui peut faire briller la vie du meilleur côté.

La communication authentique invite à se poser la question : **qu'est-ce qui a causé chez l'autre la réaction que je n'attendais pas ? Qu'est-ce qui a fait qu'il n'a pas tenu sa promesse ? Et là bien souvent on se fait des films mais en réalité nous n'en savons rien sur ces raisons profondes, je ne suis pas l'autre et je ne sais pas ce qui se passe de l'autre côté !**

Établir un "cadre avec nos accords respectifs" - une sorte de réglementation interne. Quand on sort de ce cadre, on se concerte, on s'ouvre au dialogue en se référant à cette charte qui invite à la construction positive.

Sous l'emprise du jugement il n'y a pas de communication possible !

La Communication Authentique invite à faire **le pas en plus de comprendre pourquoi la personne n'a pas tenu sa promesse.** Prendre le temps de savoir ce qui nous échappe. "c'est une valeur importante pour moi le fait de tenir ses promesses, ... " - "c'est être digne de confiance"... **Explorer cette cause** qui a fait que la personne n'a pas honoré sa promesse **est un travail sur soi - d'écouter et d'accueillir les réponses.**

**Comment faire sa part du chemin ? Comment être dans une communication vraie, utiliser les mots justes, accueillir - s'ouvrir - se connecter à l'autre...**

Bien connaître son propre fonctionnement est essentiel aussi car on va souvent chercher les causes chez l'autre de façon exclusive. Se découvrir soi, utiliser les mots justes qui ne ferment pas le dialogue. Parler de soi à l'autre, exprimer ce qui nous dérange ce qui ne va pas... Mais ne pas utiliser le "tu" qui tue !

**Le problème vient souvent de l'idée que l'on se fait de ce qui a créé la situation.**