

☑ **2° astuce :**  
**remplacer les ordres  
par des questions**

Quand on a l'impression que nos désirs sont légitimes, la tendance est d'ordonner des choses à l'autre. Or, personne n'aime recevoir d'ordre, ni les enfants, ni les employés, ni le conjoint. L'impératif est donc à utiliser avec parcimonie. Car, quand cela devient systématique, cela réveille l'agressivité de l'autre. Plutôt que de dire : "Le son est trop fort !" et de sous-entendre que l'autre doit comprendre qu'il vous gêne et qu'il doit baisser le volume de la télé, préférez une question : "Peux-tu baisser le son, s'il te plaît ?" Car, même si vous obtenez le résultat souhaité en employant la première méthode, l'autre vous en voudra (consciemment ou inconsciemment) de vous adresser à lui de cette façon. Cela contribuera à alimenter une agressivité qui explosera plus tard à la moindre occasion.

☑ **3° astuce :**  
**cultiver la politesse**

Cette astuce fait suite à la précédente. N'oubliez pas les "s'il te plaît", même quand vous estimez avoir raison de demander ce que vous demandez, et même quand il s'agit de quelqu'un dont vous êtes proche. Adressez-vous aux autres comme vous aimeriez qu'on s'adresse à vous. Cela implique que vous preniez l'habitude de réfléchir avant de parler. Le jeu en vaut la chandelle. Vous deviendrez rapide-

ment quelqu'un dont la présence est appréciée. Au départ, cela vous demandera un effort pour être plus mesuré dans vos propos, surtout si vous êtes impulsif. Mais rappelez-vous que tout le monde peut changer s'il le souhaite vraiment !

☑ **4° astuce :**  
**exprimer ses ressentis**

Souvent, l'erreur que font les gens, c'est d'attribuer la responsabilité de leur mal-être aux autres. Quand vous entrez en discussion avec l'objectif que l'autre reconnaisse sa responsabilité, cette conversation risque très probablement de mal se terminer. Plutôt que d'accuser, parlez de vous, de ce que ses attitudes ou ses décisions vous font ressentir. Vous lui donnerez ainsi la possibilité de faire un pas vers vous en essayant de vous comprendre. Il fera plus facilement ce pas si vous ne l'agressez pas en voulant "le charger" de critiques. Et quand vous deviendrez expert dans l'utilisation de cette méthode, vous pourrez même obtenir qu'il reconnaisse de lui-même sa part de responsabilité ! Un coach peut vous aider à améliorer rapidement vos relations en communiquant mieux.

*Le saviez-vous ?  
Le mot  
communiquer  
vient du latin  
communicare qui  
veut dire mettre en  
commun.*

