

Des moyens efficaces de s'exprimer

Voici des conseils pour communiquer aux autres vos sentiments et vos besoins lorsque vous ressentez du stress.

Une communication efficace est la source de toute compréhension. Dans les moments difficiles, il est important de savoir comment s'exprimer calmement et efficacement, afin d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Essayez ces 5 stratégies pour vous aider à savoir quoi dire :



1 Savoir se faire entendre

Lorsque l'on ressent des émotions fortes comme la peur, la colère ou la frustration, on a parfois l'impression que les autres ne nous comprennent pas, ce qui peut nous amener à craquer, à crier ou à nous retirer de la situation, sans résoudre le problème ou obtenir une réponse à nos besoins.

Réagir de cette façon peut conduire à des malentendus, une attitude défensive, et causer encore plus de stress non nécessaire.

Répondre calmement à la situation, en prenant une profonde inspiration pour apaiser vos émotions avant de les exprimer, peut aider les autres à mieux saisir ce que vous avez à dire.

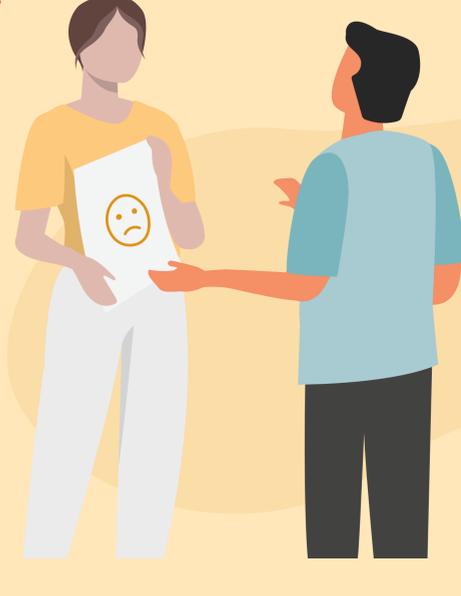
Essayez ces 3 étapes :

1. Remarquez et nommez ce que vous ressentez, par exemple : « Je ressens de la frustration en ce moment. »
2. Inspirez et expirez lentement par le nez avant de répondre.
3. Expliquez le problème, la situation, ce que vous ressentez ou ce dont vous avez besoin, en utilisant un langage calme et respectueux.

2 Décrivez comment vous vous sentez

Même si vous affichez visiblement de la colère, les autres n'arrivent pas toujours à comprendre comment vous vous sentez si vous ne le leur dites pas. Certaines façons de s'exprimer sont plus aidantes que d'autres.

« Je me sens vraiment blessée et en colère à propos du travail. Je ne sais pas si mon employeur va me mettre à la porte. J'ai peur de ne pas trouver un autre emploi. »



Aidant

- **Être honnête** : laissez l'autre savoir ce que vous ressentez vraiment.
- **Être spécifique** : nommez les différentes émotions que vous ressentez, au lieu d'utiliser des termes généraux ou vagues.
- **Utiliser le « je »** : expliquez comment la situation vécue vous affecte plutôt que de blâmer ou de critiquer le comportement des autres.

Non aidant

- **Faire preuve d'agressivité** : crier, utiliser un langage blessant, ou être sarcastique.
- **Se fermer** : se retirer ou être froid face à l'autre.
- **Blâmer l'autre personne** : faire en sorte que la conversation soit dirigée vers l'autre personne, plutôt que sur vous.

3 Demandez ce dont vous avez besoin

En exprimant vos émotions, vous aidez les autres à savoir ce qui se passe et à mieux comprendre comment vous soutenir.

Si vous attendez une réponse particulière ou une action de leur part, vous devez exprimer clairement vos besoins. **Conseil** : en expliquant aux autres vos besoins, vous les aidez à se soutenir dans une période difficile !

« J'ai besoin d'un peu de temps pour me changer les idées, et je vais prendre une marche. Peux-tu garder un œil sur les enfants ? »



4 Connaissez vos limites, puis communiquez-les.

Lorsque vous dites oui à trop de choses, vous utilisez davantage de ressources (énergie, temps, argent, concentration, patience, amour) que vous ne pouvez en renouveler.

Communiquer vos limites permet de clarifier auprès des autres où vous vous situez, de manière calme, claire, gentille, mais ferme.

« Merci pour l'invitation, mais je vais passer du temps avec ma famille le week-end prochain. »



5 Soyez à l'écoute

La communication efficace n'est pas seulement de savoir comment s'exprimer, mais aussi de savoir comment écouter et répondre aux autres.

Une bonne écoute permet d'aider l'autre personne à se sentir entendue et comprise. Vous n'avez pas toujours besoin de penser à des solutions ou offrir des conseils. Au contraire, vous pouvez vous entraîner à offrir du réconfort et de la validation.

Réconfortez : aidez l'autre à se souvenir de ses forces et à prendre du recul pour voir la situation dans son ensemble.

Validez : reconnaissez les difficultés de l'autre et aidez l'autre à se sentir compris.

« Je m'y préparais depuis des mois, c'est tellement frustrant! »

« Tu as tellement travaillé fort sur ce projet, je suis désolée qu'il soit annulé! »

