

LES 5 NIVEAUX DE COMMUNICATION

Pour repérer comment chacun s'implique dans la discussion

Voici les 5 niveaux de communication :

1. LA MÉTÉO
2. LES FAITS
3. LES AUTRES
4. SOI
5. SES ÉMOTIONS



1. La météo

« Pas chaud, ce matin... »

C'est souvent le sujet d'introduction pour entrer en communication. C'est un sujet sûr, dans lequel il n'y a aucun partage personnel, et donc peu de risque d'être jugé.

2. Les faits

« Ça a l'air qu'ils vont encore augmenter le prix de l'essence »

C'est le 2^e niveau de communication, qui permet d'entretenir une conversation.

On parle des événements que l'on a vu ou entendu (par exemple par les journaux, la télé...), mais souvent sans offrir de commentaire trop personnel concernant les faits : on se contente plutôt des commentaires « tout fait », qui représentent l'opinion générale.

Parler des faits reste sûr, car il y a là aussi peu de partage et peu de risque d'être rejeté ou jugé. Mais cela permet de voir si on a le goût de poursuivre la conversation, ou de s'ouvrir d'avantage à l'autre personne.

3. Les autres (parler des personnes qu'on connaît directement ou indirectement)

« L'as-tu vu, celui-là, avec ses grands airs... »

En parlant des autres, on commence à s'ouvrir d'avantage : nos commentaires permettent à l'autre de commencer à savoir ce que l'on aime ou pas. On prend donc un peu plus de risque, car l'autre peut être d'accord, ou pas, avec ce que l'on dit !

4. Soi (parler de ce que l'on fait, de ce que l'on est)

C'est le début d'une vraie communication. La personne prend le risque de partager ce qu'elle est (et donc prend le risque d'être jugée), mais on reste sur des faits :

Mon métier, mes enfants, ce que j'ai fait de ma journée...

On parle donc de soi, mais un peu comme si on parlait d'une autre personne, sans dévoiler ce que l'on ressent.

5. Ses émotions (parler de ce qu'on ressent)

À ce niveau, les sentiments ou réactions face aux événements vécus sont révélés. La personne partage comment elle se sent face à ce qu'elle a vécu, ou face à des événements.

Si l'on souhaite réellement communiquer avec une autre personne, on doit arriver à ce niveau d'échange. Cela peut être difficile à atteindre, à cause des risques impliqués, comme le rejet dû à la franchise, et le risque que l'autre ne nous comprenne pas ou n'accepte pas nos émotions comme on le voudrait.