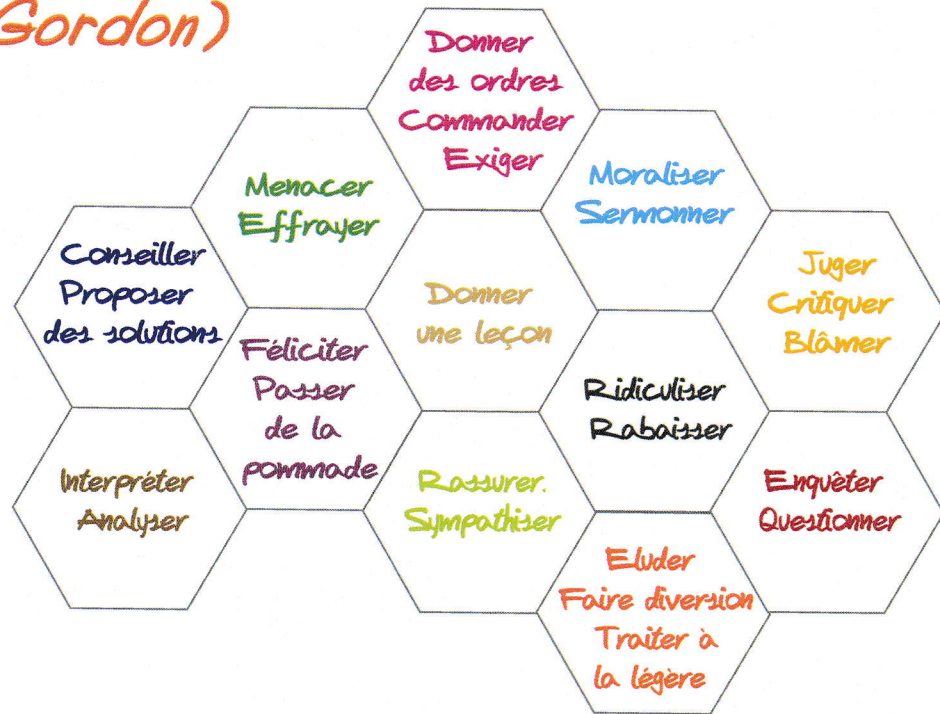


# Les douze barrages à la communication (Thomas Gordon)

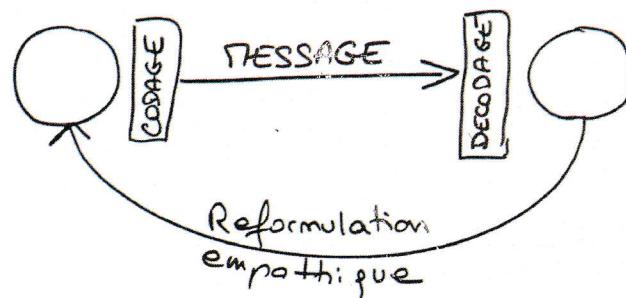
Éviter de...



**Alors ?** **Ecouter** ce que la personne cherche à exprimer.  
Ecouter les émotions et la dimension symbolique qui se cachent derrière ses mots

## Communication : décodage et reformulation

Savoir communiquer, c'est savoir détecter la signification des messages émis par l'autre et être précis dans ses propres messages.



Une phrase déclarative permet à votre interlocuteur de se sentir davantage compris qu'une question. L'affirmation signifie que j'accepte cette réalité sans poser de jugement. *Tu as eu très peur...* formulé avec empathie, donne la permission d'avoir peur, c'est plus facile à accepter que *Tu as eu très peur ?* Car alors la personne peut nier par crainte du jugement.

Lorsque chacun décode les messages de l'autre à partir de son propre point de vue, il y a grand risque de malentendu (voir *Le moine borgne*).

Cessons de *prendre pour nous* tous les messages qui nous sont adressés, écoutons-les comme des expressions de l'autre. Vérifions ce que nous avons compris à l'aide de la reformulation empathique.