



Pour ce Noël je vous propose une réflexion sur la communication

Dans son livre « La communication authentique, approfondissez vos relations intimes », Colette Portelance nous dit :

« Communiquer authentiquement, c'est être en relation avec quelqu'un d'autre tout en restant en relation dans l'ici et le maintenant avec le plus profond de nous-mêmes, c'est-à-dire avec nos désirs, nos besoins, nos émotions, nos sentiments, nos intuitions et nos blessures.

Ensuite, il nous faut reconnaître notre besoin d'être en relation. Être en relation, c'est paradoxalement exister comme être humain, reconnaître notre propre importance, notre propre valeur et reconnaître l'importance de l'autre dans un lien d'interdépendance, d'interaction et d'influence mutuelle. C'est dans cette ouverture à nous reconnaître pleinement, à reconnaître l'autre et à accepter le besoin que nous avons de lui, particulièrement sur le plan affectif, que se situe l'art d'être en relation et de communiquer authentiquement. »

Cette aptitude à être en relation et à communiquer authentiquement repose sur trois conditions :

- Le choix d'écouter et d'exprimer nos émotions;
- La décision de vivre le présent de la relation;
- La volonté d'utiliser adéquatement nos facultés rationnelles.

La décision de vivre le moment présent

« Il n'existe pas, selon moi, de communication authentique sans volonté de vivre le présent de la relation. Pour espérer y arriver, il faut d'abord décider de ramener le plus possible notre attention à ce qui se passe maintenant en nous et autour de nous. Vivre le présent de la relation, c'est demeurer en contact avec le vécu et les besoins déclenchés en nous par l'autre dans l'ici et maintenant de la rencontre, c'est être là avec lui et garder le contact par l'écoute active. »

Cette lecture ne m'a pas juste plu, elle m'a transformée!

Pour approfondir tout le processus de cette démarche, ce livre est disponible au centre de documentation du CAB de Valleyfield.

Téléphonez-moi pour le réserver au 450 373-2111.

« La communication authentique, approfondissez vos relations intimes »

de Colette Portelance
Éditions du CRAM



Conseils pour réduire les stress des fêtes de fin d'année

Les grands groupes, le bruit et l'excitation peuvent créer beaucoup d'anxiété. Fixez-vous des attentes réalistes, organisez des célébrations courtes ou lors de rassemblements plus longs, assistez seulement au moment le plus important de l'évènement.

Choisissez des activités qui ont une signification particulière pour vous. Préparez-vous quelques sujets de conversations agréables ainsi, si l'atmosphère devient tendue, changez habilement le sujet de discussion.

Souriez, parlez de manière amicale et positive, rappelez-vous que l'expression, le toucher et le ton de la voix sont importants lors d'une rencontre.

- Rappelez-vous aussi que le lâcher-prise est une option intéressante, profitez de l'instant présent et amusez-vous!



Comment gérer les émotions que cette période de l'année peut faire surgir?

Canaliser ses émotions

Accepter

- les accueillir avec bienveillance
- les accepter comme un langage de notre être
- connaître leur rôle adaptatif
- écouter les réactions de notre corps
-

Calmer

- respirer, détendre, équilibrer, assouplir...
- identifier la cause de l'émotion
- distinguer l'événement et ma réaction ⇒ prendre du recul
- refuser de se sentir systématiquement attaqué
- refuser d'être envahi ⇒ les justes limites de l'émotion
-

Exprimer

- s'être habitué à exprimer ses émotions (sans exagération)
- oser dire - refuser le non-dit qui augmente la tension
- dire ET distinguer : les faits ET mes ressentis
-

Décoder

- envisager d'autres points de vue
- remettre la situation à sa juste place, dans son contexte
- écouter et accueillir les émotions des autres
- distinguer l'émotion de l'autre et la mienne
- repérer les signes physiques et comportementaux de leurs émotions
-

Exercice

Que vous souhaitez-vous pour 2022?

Respirez lentement, profondément et expirez doucement...

Laissez monter en vous ce qui vous anime, trouvez un mot qui donne sens à votre vie.

Identifiez une chose que vous aimeriez voir grandir en vous.

Identifiez une chose sur laquelle vous aimeriez lâcher-prise.

Concluez l'exercice en complétant la phrase suivante :

2022 sera pour moi...



Santé, espoir & paix



Veillez prendre note que le CAB de Valleyfield sera fermé pour la période des fêtes du 17 au 31 décembre. De retour le lundi 3 janvier 2022.

En cas d'urgence, contactez Info-Social au 811 pour rejoindre un intervenant social du réseau de la santé.

Janvier 2022

Ateliers « Aider sans s'oublier », ateliers « Accompagner un proche en fin de vie », soutien psychosocial, aide dans les démarches, centre de référence et centre de documentation.

Jacinthe Lavoie
Intervenante auprès des
personnes proches aidantes
450 373-2111
jlavoie@cabvalleyfield.com