

LES MODES DE COMMUNICATION

Nous savons parfaitement que la communication entre des individus ne se fait pas qu'au travers des mots que nous utilisons.

Bien que le choix de ceux-ci ait une importance fondamentale dans toute communication, ils ne suffisent pas à eux seuls à créer le lien lors d'un rapport verbal entre deux êtres.

Les études menées par le professeur **Albert Mehrabian** et rapportées dans deux articles en 1967, ont mis en évidence que dans la transmission d'un message verbal, les mots utilisés ne compteraient que pour 7%, le ton et la voix compteraient eux pour 38% alors que la posture que nous adoptons représenterait quant à elle pour 55% dans l'interprétation de ce qui est dit.

Nous prenons donc conscience que le langage du corps compte pour quatre vingt treize pour cent dans notre communication.

Cependant, si nous désirons faciliter cette harmonie avec les autres, il existe un autre paramètre, trop souvent mal connu dont nous devons aussi tenir compte.

Nos modes de communication.

Notre épanouissement, notre bien-être, dépend en grande partie du relationnel que nous réussirons à établir autour de nous avec les autres. Appelées « stratégies de fonctionnement » par certains, notamment en P.N.L., ces modes de communication sont en fait constitués par **nos sens**.

De par le vécu que nous avons tous et toutes, nous nous sommes créé nos mécanismes au travers de nos sens et principalement **la vue**, **l'audition** et le sens du **toucher** (et accessoirement le goût et l'odorat).

Ainsi, nos modes de communication seront principalement soit **visuel**, soit **auditif** soit **kinesthésique**.

Il est primordial de déterminer avant quel est votre propre mode de communication.

Êtes-vous plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ?

Les visuels, comme leur nom l'indique voient le monde en image. De fait,

comme ils désirent mettre des mots sur ces images qui construisent leur monde, ils ont tendance à parler vite avec souvent des voix haut perchées, en utilisant des métaphores ou des descriptions visuelles. Ils vous diront qu'ils verraient bien les choses ainsi, qu'ils ont adoré cette soirée parce l'éclairage était reposant, ou encore qu'ils ne peuvent pas voir cette personne. Ils auront tendance à respirer avec le haut du thorax, la tête relevée.

Les personnes auditives feront quant à elles très attention aux mots employés qui auront une grande importance pour elles. Elles parleront plus lentement, avec une voix posée et claire en utilisant des métaphores et descriptions auditives. Elles vous parleront de cette personne avec qui elles ne se sont pas entendues, qu'elles n'entendent pas les choses ainsi, ou encore qu'elles ont aimé cette soirée car la musique était à leur goût.

Lorsqu'elles discuteront avec vous, elles auront tendance à incliner légèrement la tête comme si elles désiraient mieux vous entendre.

Enfin, les kinesthésiques seront surtout sensibles aux sensations. Ils seront donc plus lents et parleront avec une voix lente et profonde.

Leurs métaphores et descriptions seront liées au tactile et au ressenti. Ils vous diront qu'ils ne peuvent pas sentir cette personne, que la situation est pesante ou encore qu'ils ont apprécié cette soirée car les vibrations étaient bonnes. Leur respiration sera lente et basse.

Nous utilisons tous et toutes ces trois modes dans notre vie de tous les jours mais avons un de ces trois mécanismes qui domine les autres. Nous sommes donc tous et toutes majoritairement soit **visuel**, soit **auditif**, soit **kinesthésique**.

A nous donc de déterminer chez nous le mode prépondérant et surtout à nous entraîner à le découvrir chez les autres.

Ces mécanismes de fonctionnement sont déterminants dans nos échanges avec l'autre et nous devons prendre conscience que si nous désirons aller vers un mieux-être, moins de stress, cela passe inéluctablement par une meilleure communication tant avec soi-même qu'avec les autres.