

UNE COMMUNICATION ADÉQUATE CONTRIBUE À MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Source: MILLOT, Pascale. *Coup de Pouce*, Juin 94.

Une bonne santé mentale nous permet de faire face efficacement aux événements et contraintes de la vie tout en nous permettant de ressentir un bien-être personnel. C'est pourquoi il est essentiel de prendre des moyens qui favorisent l'atteinte et le maintien d'une bonne santé mentale. Pour ce faire nous devons «travailler» sur différentes facettes de notre vie. Quatre points sont particulièrement importants:

- Établir des relations interpersonnelles satisfaisantes et durables avec notre famille et notre entourage
- Réduire le stress
- Cultiver une bonne estime de soi
- Accepter les situations difficiles de façon constructive

En quoi la communication peut m'aider à maintenir une bonne santé mentale?

Une bonne communication nous permet de maintenir des relations saines avec notre entourage et notre famille. De plus, elle nous permet de partager nos frustrations, nos peines, nos joies. Et finalement, elle contribue à acquérir plus de confiance en soi car elle nous permet, en favorisant l'expression de nos idées, nos capacités, etc., de se faire valoir.

Mais qu'est-ce qu'une bonne communication?

On communique bien lorsque le message que l'on veut transmettre ou qui nous est transmis est reçu correctement. Il faut aussi qu'il soit compris comme il se doit.

Ceci implique une interaction efficace entre la personne qui s'exprime et celui ou ceux à qui s'adresse le message.

Comment bien communiquer?

Quelques règles fondamentales sont à notre disposition afin d'obtenir une communication adéquate:

- Placez le sujet de l'échange au centre de la discussion et dans son contexte afin d'éviter les ambiguïtés et les erreurs de perception.
- Attendez que la personne qui parle ait terminé son intervention avant de répondre.
- Ne laissez aucune place à l'interprétation. Si le message perçu ne vous semble pas clair, posez des questions ou reformulez dans vos mots ce qu'on vient de vous dire afin d'être certain que vous comprenez ce que la personne vous dit. De même, si vous croyez être mal compris ou que vous vous êtes mal exprimé, reformulez votre pensée.
- Gardez-vous de faire des remarques sarcastiques ou négatives sur le message qui est transmis ou sur votre interlocuteur.
- Ayez l'esprit ouvert, soyez indulgent et faites preuve de tolérance le plus possible.
- Utilisez le message «je» c'est-à-dire parlez de vous, de vos émotions, de vos besoins au lieu d'accuser et de faire des reproches aux autres. Par exemple au lieu de dire «À quelle heure auras-tu fini?» vous pouvez dire «J'ai hâte de te voir» ou «J'ai le goût qu'on soit ensemble».
- Et finalement attention au langage non-verbal. Utilisez un ton de voix, une posture, un regard, etc. adaptés à la conversation.

Améliorer notre communication ne se fait pas tout seul. Cela demande des efforts constants mais les bienfaits qu'on en retire sont vraiment inestimables.