

# CONSEILS POUR UNE VIE PLUS AGREABLE ET PLUS HARMONIEUSE

## 1<sup>ème</sup> PARTIE

### LES 10 CARACTERISTIQUES D'UN BON COMMUNICATEUR

	<u>pages :</u>
1    Ÿ AIMER SON CORPS	1
2    Ÿ BIEN SE CONNAITRE	2
3    Ÿ ETRE EPANOUI	3
4    Ÿ ETRE COMPETENT	4
5    Ÿ S'EXPRIMER ET LES RAISONS DE CERTAINES DIFFICULTES	5
6    Ÿ ETRE SPONTANE	7
7    Ÿ AVOIR DE L'INTUITION ET DE LA SENSIBILITE	8
8    Ÿ COMBATTRE LA SOLITUDE	9
9    Ÿ SAVOIR ETRE UN VERITABLE COMMUNICATEUR	10
10  Ÿ AVOIR DU MAGNETISME.	11

## 1 - AIMER SON CORPS

- U **APPRENDRE à regarder son corps**, s'aimer, se motiver, afin de voir ses côtés positifs.
- U **S'ACCEPTER : ne pas voir que le côté négatif**. Rien n'est parfait, la perfection n'étant pas de ce monde, on fait avec ce que l'on nous a donné. Nos parents nous ont donné un beau fruit, à nous de faire le nécessaire afin que le mal ne s'installe pas, et si celui-ci montre le bout de son nez, il est indispensable de combattre ce mal.
- U **SUPPRIMER certains principes, idées reçues, tabous etc...** Savoir que se replier et se réfugier derrière une éducation ne fait pas avancer.
- U **AIMER SON CORPS**, et il le rendra en AMOUR.
- U **LE RESPECTER**, et vous l'apprécierez davantage au fil des jours.
- U **LUI CONSACRER DU TEMPS**, sans tomber dans l'excès.
- U **LE CORPS - LA VIE - LA PENSEE NE FONT QU'UN**.
- U **LE REGARDER avec des YEUX NEUFS**. Il ne doit pas être une "poubelle ou un dépotoir" de : tabac, alcool, drogue, bouffe, surmenages divers (intellectuel, professionnel, sportif, social, etc...), problèmes intérieurs et de non-communication.
- U **AIMER SON CORPS, c'est avant tout COMMUNIQUER avec SOI-MEME, donc avec son corps**. Connaître toutes, ou presque, les réactions de celui-ci. "Lorsque l'on aime quelqu'un ou quelque chose, on le valorise, on l'adopte, malgré ses défauts".

### **BONJOUR MON CORPS**

*C'est à toi que je veux dire aujourd'hui combien je te remercie, malgré toutes les difficultés, le manque d'intérêt, voire les mauvais traitements que je t'ai fait subir.*

*Je me surprends à t'aimer (malgré les turpitudes) Mon Docteur MIROIR va m'aider à mieux te choyer, à rester fidèle à mon amour pour toi. Je te fais la promesse d'être beaucoup plus vigilant, plus présent, de te faire mieux partager, faire aimer aux autres. Maintenant que je t'ai retrouvé, nous irons jusqu'au bout de notre vie commune et vieillirons ensemble quoi qu'il arrive.*

**CAR, QUE SERAIS-JE ET QUE FERAIS-JE SANS TOI ?**

...

## 2 - BIEN SE CONNAITRE

- U **SE CONNAITRE, C'EST S'ACCEPTER TEL QUE L'ON EST.** Etre bien dans sa peau, dans sa tête, dans son corps, et accepter l'autre tel qu'il est.
  
- U **Connaître SES VALEURS** et ses limites.
  
- U **BIEN GARDER A L'ESPRIT** que la vie est faite d'épreuves et de difficultés, mais que je réussirai, en étant meilleur demain.
  
- U **SE REMETTRE EN QUESTION**, et surtout **ACCEPTER** les erreurs et les épreuves (ne pas confondre avec échec), afin d'en sortir grandi et plus fort.
  
- U **SAVOIR ACQUIESCER**, être d'accord, reconnaître que nous nous sommes mal fait comprendre ou entendre.
  
- U **ETRE CAPABLE DE DIRE** : non, j'ai tort, excuse-moi, je me retire. Ne pas dire et faire n'importe quoi pour se rendre intéressant voire parfois ridicule.
  
- U **L'ERREUR, C'EST DE** : penser pour l'autre,  
essayer de savoir ce que pense l'autre,  
croire que l'autre nous livre toutes ses pensées.

Tout le monde a son petit "**jardin secret**", et heureusement : c'est tellement bon de "**rêver**".

Personne ne se connaît réellement. Rien n'est tracé par avance, à chaque jour suffit sa peine.

**SAVOIR METTRE** "un pied devant l'autre",

**SAVOIR AMELIORER** ses connaissances,

**SE CONNAITRE**, c'est : S'AIMER, SE RESPECTER;

**RESPECTER L'AUTRE**, tout en gardant à l'esprit que rien n'est acquis.

- **L'HOMME EST UN APPRENTI** -

- **LA SOUFFRANCE EST SON MAITRE** -

- **LES EPREUVES DONNENT LA CONNAISSANCE** -

...

### 3 - ETRE EPANOUI

**L'INDIVIDU EPANOUI EST CELUI QUI AVANCE**, celui qui met la barre encore plus haute à chaque fois.

- ÿ Il a des PENSEES POSITIVES, créatives.
- ÿ Il ELIMINE tous les côtés négatifs.
- ÿ IL N'UTILISE PAS LES MOTS : "échecs, jamais, impossible, moyen" et le "SI", etc...
- ÿ IL JOUIT DE LA VIE.
- ÿ IL AVANCE suivant son rythme.
- ÿ IL SAIT FAIRE LE CHOIX.
- ÿ IL S'ENTOURE de GENS POSITIFS.
- ÿ IL ECARTE ou ne s'intéresse pas à ceux qui le gênent.
- ÿ IL AIME RIRE et vivre ses émotions.
- ÿ IL REGARDE DEVANT LUI.
- ÿ IL A L'ATTITUDE JUSTE, en toutes circonstances.
- ÿ IL SAISIT les bonnes opportunités.
- ÿ IL PROFITE de tous les moments de la VIE.
- ÿ IL NE SE REFUGIE PAS dans le sommeil.
- ÿ IL S'AIME et AIME LA VIE.
- ÿ IL SAIT QUE LA VIE N'EST JAMAIS FINIE et qu'elle continue, jusqu'à la PERFECTION.

**"NOUS SOMMES CE QUE NOUS PENSONS"**

**"NOUS SOMMES CE QUE NOUS CROYONS".**

*"L'homme a été conçu pour la réalisation, construit pour le succès et pourvu des semences de la grandeur".*

***"Quand vous semez une action, vous récoltez une habitude.  
Quand vous semez une habitude, vous récoltez du caractère.  
Quand vous semez du caractère, vous récoltez une destinée".***

- ZIG ZIGLAR -

...

## 4 - ETRE COMPETENT

- Ü **COMPETENCE** veut dire : être BON et PARTOUT.
- Ü **SAVOIR S'ADAPTER** : cela est valable pour tout le monde, et à tous les niveaux.
- Ü **SE TENIR AU COURANT DE TOUT** : connaître les besoins réels.
- Ü **ETRE VIGILANT**, ne pas brûler les étapes.
- Ü **ETRE A L'ECOUTE DE L'AUTRE** et de ses besoins.
- Ü **ETRE INTUITIF**.
- Ü **SAVOIR JOUER** avec la vie.
- Ü **SE FIXER DES BUTS ET OBJECTIFS** et les atteindre.
- Ü **REGARDER DEVANT SOI** et savoir mettre un pied devant l'autre.
- Ü **SAVOIR S'ECARTER DE CEUX QUI GENENT** et sont des obstacles aux réalisations et à l'épanouissement.
- Ü **SAVOIR DEVINER** les besoins de demain et **SAVOIR CONSTRUIRE**
- Ü **ETRE COMPETENT ET EFFICACE** : un défi à relever pour demain. Tout bouge et il est nécessaire d'être polyvalent.
- Ü **CEUX QUI PENSENT QUE** "la VIE est un long fleuve tranquille" ont peu de chance de réussir.

\*\*\*\*\*

**"SEULE L'ACTION DONNE A LA VIE SA FORCE, SA JOIE, SON BUT"**

- OG MANDINO -

**"LE SUCCES EST LE RESULTAT DE LA FOI ET DU TRAVAIL ACHARNE"**

- Georges SHINN -

**- LE TOUT EST D'Y CROIRE -**

**- ET D'AVOIR FOI EN DEMAIN -**

...

## 5 - S'EXPRIMER et LES RAISONS DE CERTAINES DIFFICULTES

### a/ - avoir le désir de s'exprimer

**S'EXPRIMER, COMMUNIQUER, CELA COMMENCE PAR UNE BONNE ECOUTE.**  
S'exprimer, c'est oser, c'est aimer la vie et les autres, aimer se réaliser, concrétiser, avoir de l'ambition (qui ne veut pas dire "orgueil"), c'est satisfaire certains besoins, fantasmes, etc...

**AVOIR LE GOUT DU PARTAGE AVEC L'AUTRE**, de ses opinions, ses sentiments, ses objectifs personnels.

**ON NE CHANGE JAMAIS QUELQU'UN**, c'est LUI QUI CHANGE TOUT SEUL, à son rythme et selon sa forme pensée.

**NE PAS HESITER A PRENDRE APPUI SUR LES AUTRES** : ETRE "APPRENTI et MAITRE" à la fois. Ecouter les bons modèles : ceux qui nous correspondent. Donc, savoir ce que nous désirons et recherchons.

## **S'EXPRIMER C'EST : AIMER, PARTAGER, DONNER**

### b/ - les raisons des difficultés d'échecs à la communication

#### L'hermétisme :

C'est vouloir ne pas être compris aisément. Certains auteurs, par exemple, sont intentionnellement hermétiques de façon à n'être compris que de leurs initiés ou de leurs adeptes.

#### Le malentendu, l'interprétation:

Le malentendu est la différence qu'il y a entre le sens mis pas l'émetteur dans le message transmis et le sens donné à ce même message par celui qui le reçoit.

Le malentendu est souvent révélateur du pouvoir d'interprétation de chacun.

L'interprétation trouve pratiquement toujours son fondement dans nos opinions ou croyances personnelles.

Plus le récepteur est enfermé dans son système d'opinions, de croyances, d'idées ou de passions, plus son incompréhension d'autrui s'accroît, car la distorsion apportée au déchiffrement du message s'accroît.

Lorsque deux interlocuteurs tentent de communiquer en étant prisonnier l'un et l'autre d'un système d'opinions, de croyances etc... différent, l'incompréhension devient totale.

On dit communément qu'ils ne parlent pas le même langage.

...

Le dialogue de sourds :

C'est le refus de sortir de son propre cadre de référence en parlant ou en écoutant autrui. C'est donc évaluer, interpréter tout ce que dit l'interlocuteur à partir de son propre système d'opinion, chacun restant alors avec SA VERITE.

L'issue est alors la rupture de toutes relations, de toutes communications. Mais si la coexistence est obligatoire (exemple le couple, le même bureau, etc..) le dialogue de sourds est instauré.

Les attitudes envers autrui :

Le style général de celui qui est émetteur dans la communication exprime ces attitudes.

Tel est avare de paroles, prophétique, méprisant ... Tel autre est pointilleux, soupçonneux ... Tel autre sera prolix, chaleureux.

Ces attitudes (non pas ce que l'on croit être, mais la manière dont on est perçu !) seront un élément déterminant de la communication.

De même l'attitude de celui qui est récepteur favorisera ou interdiera l'expression de celui qui est émetteur.

Les stéréotypes, les préjugés :

Il s'agit là d'une difficulté courante pour la communication, car c'est une opinion à priori.

Cette opinion prend son origine dans le groupe (social, culturel, racial ..) auquel on se réfère préjugant les personnes faisant partie d'un autre groupe (les juifs sont ..., les arabes ..., les francs-maçons ....., les homos ... les cathos....)

Ce sont également ces stéréotypes qui "prophétisent" sur les comportements en fonction de l'appartenance aux différents groupes sociaux ou professionnels.

On peut aussi prétendre que ce sont ces déterminants qui régissent les communications dans tel ou tel milieu social.

évitez les phrases inachevées comme :

- l'autorité doit être .....
- le bonheur, c'est avant tout .....
- les gens les plus estimables sont .....
- le passé c'est important pour .....
- la liberté commence quand .....
- on peut dire que quelqu'un a réussi quand .....
- actuellement, il faut redouter .....
- que signifie, pour vous (sexualité, l'amour, l'argent, la vie, la mort, la maladie, la vieillesse) .....
- les personnes âgées devraient .....
- la place de la famille .....
- les enfants devraient .....

**LE DIALOGUE SE FERA SEULEMENT SI :**  
**chacun a la volonté de se faire comprendre**  
**et de vouloir comprendre l'autre.**

## 6 - ETRE SPONTANÉ

**TOUT EST POSSIBLE DANS LA COMMUNICATION, même l'impossible**

**IMPOSSIBLE** : mot qui doit disparaître, au fil des jours, de votre vocabulaire, et vous verrez alors que VOTRE VIE SERA BEAUCOUP PLUS SIMPLE, l'assurance sera meilleure, l'anxiété disparaîtra.

**D'AUTRES EXPRESSIONS DOIVENT DISPARAITRE :**

- il ou elle me paralyse,
- il m'intimide, m'impressionne,
- j'ai peur de rencontrer son regard,
- je n'ose pas aller vers les autres,
- je ne pourrai jamais lui dire que ... etc.
- je vais essayer,
- je ne ....

Proverbe afghan :

"si c'est difficile, on le fait"

"si c'est impossible, on le fait également. Cela demande un petit peu plus de temps".

"LA DIFFERENCE ENTRE LA PERSONNE QUI REUSSIT ET LA PERSONNE MEDIOCRE, SE TROUVE DANS LA FACON DONT LA PREMIERE PLANIFIE, ORGANISE ET CONTROLE SON POUVOIR PSYCHIQUE".

- DVIDJ. SCHWARTZ Ph. D. -

...



## 7 - AVOIR DE L'INTUITION ET DE LA SENSIBILITÉ

**NOUS SOMMES TOUS INTUITIFS ET SENSIBLES**, avec ces courants différents. L'INTUITION prend sa source dans l'ENERGIE que nous déployons, aussi il faut savoir qu'il ne faut pas la gaspiller inutilement dans des énervements, stress, angoisses, déprimés, etc...

Cette **ENERGIE intuitive-sensitive**, se divise en 2 courants POSITIF et NEGATIF. Tout fonctionne par 2, tout est CONTRAIRE et COMPLEMENTAIRE.

### POUR QUE LA VIE CONTINUE, IL FAUT QU'IL Y AIT :

Le soleil / la terre	La vie / la mort	L'homme / la femme
Le jour / la nuit	L'eau / le feu	Le bien / le mal
Le nord / le sud	Droit / gauche	L'amour / la haine
Le haut / le bas	Chaud / froid	La paix / la guerre

Plus personnel :      Le calme / le nerveux  
                                 L'extraverti / l'introverti  
                                 Le sensible / l'insensible  
                                 Le sentimental / le cartésien, etc...

Ne dit-on pas :            "On apprécie l'été après l'hiver".

L'INTUITION se travaille, se développe ; **RESSENTIR** ses besoins et ceux des autres, c'est comme un jeu : cela se sent, cela se vibre ; ne dit-on pas "j'ai eu du nez".

Regardez autour de vous : la nature, les animaux, etc. Eux fonctionnent avec une **sensibilité** et une **intuition**. Ce sont des instinctifs. Quand l'individu sait l'être, la réussite lui appartient.

L'INTUITION, c'est **ressentir le bon moment**, le bon courant, la bonne densité. Cela est valable pour tout le monde, dans n'importe quelle circonstance.

Pour que l'individu **fonctionne et se réalise**, il faut qu'il trouve à l'extérieur son **complément**. SAVOIR RESSENTIR, donc écouter doublement ses besoins.

\*\*\*\*\*

**"LA VERITABLE PERSPICACITE, C'EST L'ART DE VOIR L'INVISIBLE"**

- Jonathan SWIFT -

**"VOUS POUVEZ OBTENIR TOUT CE QUE VOUS VOULEZ DANS LA VIE,  
LORSQUE VOUS CRISTALLISEZ VOTRE PENSEE"**

- Arthur DE MOSS et David ENLOW –

...

## 8 - COMBATTRE LA SOLITUDE

Les individus ne sont pas faits pour être seuls. Ils ont besoin d'affection, d'être stimulés, de partager avec d'autres, d'avoir de la compagnie. Aujourd'hui, plus qu'hier, communiquer devient très important. Le seul fait de connaître la solitude, donc "une mauvaise écoute", peut être fatal à certaines maladies dites "psy" ou physiques.

La solitude n'existe pas. Elle est là parce qu'on la crée. Mais, tout individu devant un problème, est seul, car c'est "son problème", même si celui-ci n'est pas unique. Il devra le résoudre seul.

La SOLITUDE a des côtés positifs lorsqu'elle permet de prendre des GRANDES DECISIONS, prendre du RECUL.

IL FAUT savoir : être "humble",  
demander de l'aide,  
être habile,  
insister, si nécessaire,  
recevoir des autres, remercier  
s'entourer d'amis, car nous sommes tous différents et avons ce besoin  
des autres,  
savoir prendre sur soi et utiliser les appuis existants.

Tout individu a besoin de s'entourer de personnes qui l'aideront et le révèleront, tout au long de son cheminement. Plus son "réseau" de supports est diversifié, plus il sera solide et enrichissant. Ceux qui prétendent qu'une seule personne peut satisfaire tous leurs besoins : affectifs, professionnels, intellectuels, sociaux, physiques, etc... se trompent lourdement. **Il ne faut jamais "dépendre de quelqu'un ou de quelque chose".**

### IL FAUT ELIMINER BEAUCOUP D'IDEES RECUES :

- que la solitude provient de MALCHANCE
- la peur d'être mal compris
- qu'une PERSONNE SEULE préfère rester "EN RETRAIT", afin de ne pas s'impliquer, par peur d'être ridicule ou inintéressante
- que la PENSEE de l'autre n'est pas forcément VOTRE
- penser que le "GRAND AMOUR" solutionnera TOUS les problèmes
- S'IMAGINER que les AUTRES : famille, conjoint, ami intime, collègue, doivent ou vont "trouver une solution"
- que l'AUTRE doit être IDENTIQUE pour être COMPRIS : ne communiquer qu'avec des individus qui nous ressemblent, c'est à dire avoir face à soi : des doubles, des âmes soeurs, des miroirs
- arrêter de croire que si "personne ne m'aime", je suis incapable et je ne réussirai jamais" etc.

### "IL FAUT CHANGER SES CROYANCES, EN REMPLACANT LES CROYANCES NEGATIVES PAR DES CROYANCES POSITIVES"

Se responsabiliser, se prendre en charge,  
et non plus se réfugier derrière quelque chose ou quelqu'un

- S'OUVRIRE A LA VIE ET AUX AUTRES -
- APPRENDRE OU REAPPRENDRE A SOURIRE -
- RIRE, RESPIRER LA JOIE DE VIVRE ET RAYONNER -

**"VIVRE EN ACCEPTANT L'AUTRE, C'EST S'ACCEPTER"**

## 9 - SAVOIR ETRE UN VERITABLE COMMUNICATEUR

### a/ AVOIR L'AMOUR DU PARTAGE

Ceux-là seuls réussiront et auront la connaissance.

**Communiquer** ne se fait pas seulement par le verbe, la parole et les gestes ; communiquer avec un livre, un film, les animaux, la nature, l'eau, etc., paraît être un moyen moins accessible, mais plus rassurant, car le retour de l'information est celui que l'on veut bien donner.

Communiquer oralement par le verbe, n'est pas l'apanage exclusif des politiciens, orateurs, religieux, certains notables, etc. Aujourd'hui, nous devons tous communiquer pour réussir notre vie personnelle et professionnelle.

Beaucoup s'imaginent qu'il est naturel, facile de communiquer, qu'il suffit de parler pour se faire comprendre... Et bien NON, cela s'appelle de la "communication de salon".

**Savoir communiquer efficacement**, c'est :

- ⊖ être un élément moteur et récepteur,
- ⊖ savoir s'engager complètement
- ⊖ plus de "discussion de salon" : acquiescer, alors que l'on pense le contraire, afin d'être poli ou aussi par peur.

Communiquer, c'est s'engager, donner et recevoir une information "fine back", c'est à dire bien se faire comprendre et ... être compris, savoir participer, être objectif sans être obstiné.

- PENSER, c'est AGIR, c'est REAGIR, c'est AVANCER -

- ECOouter, c'est aussi DONNER -

### b/ ETRE OPPORTUNISTE

- ⊖ être vigilant, attentif et prêt à saisir les opportunités,
- ⊖ garder à l'esprit que le message est plus important que l'être lui-même,
- ⊖ savoir jouer avec coordination entre le verbe et le gestuel, afin de donner une bonne image ; nous sommes des modèles et il y a toujours un œil à mémoire quelque part,
- ⊖ prendre sur soi parfois, ETRE VIGILANT, OSER, AVANCER, VIVRE, EXISTER donc PARTICIPER.

Apprendre à être comédien, avoir la faculté de jouer un autre personnage, suivant les circonstances. Comédien, ici, ne veut pas dire "comédie", mais jouir d'un certain "état d'esprit". Les bons communicateurs savent jouer dans la vie et réussissent, là où d'autres échouent.

...

## 10 - AVOIR DU MAGNETISME

**L'ORATEUR qui a peu ou pas assez de MAGNETISME**, ne réussira pas à laisser un message. Ce phénomène fascinant et mystérieux est nécessaire, je dirais même indispensable pour "laisser des empreintes".

Depuis très longtemps, **LA COMMUNICATION par le VERBE ne suffit plus**. Il faut y laisser des EMPREINTES, des MOTS CLES, des REPERES, des GARDE-FOUS ... afin que l'autre puisse se retrouver, se rassurer, prendre de l'énergie, trouver une VOIE.

Ceux et celles qui émettent des paroles sans conviction, sans expression, et qui essayent de se faire comprendre seulement par la raison, commettent une grave erreur.

**UN BON ORATEUR dégage beaucoup d'ENERGIE et de MAGNETISME**, force non négligeable que nous pouvons tous développer. Les hommes politiques, religieux et autres le savent bien, car ce sont eux qui ont instauré les lois, le bien, le mal.

Ce qui importe dans le processus de COMMUNICATION, c'est ce que **VIT L'ORATEUR, son RESENTI et le MESSAGE qu'il veut TRANSMETTRE**.

**UN BON ORATEUR ne doit pas oublier que l'AUTRE a une MEMOIRE.**

**Le MAGNETISME est surtout dégagé par les YEUX, les MAINS, le VERBE, mais aussi par TOUT LE CORPS.** Tout dépend de l'empreinte que l'on veut bien laisser ; ex. un individu peut aussi le mettre au service de l'orgueil, l'avarice, le sexe, le jeu, etc ...