

HYPNOLETTER

N° 2
JAN
2018

COMMENT NOUS PARLER A L'AUTRE ?

Allez, un petit détour sur le thème de la communication. Vaste sujet qui pourtant nous concerne tous. Que peut-on attendre vraiment de notre communication ? Où se plante t'on ? Pourquoi sommes-nous

parfois déçu du retour de nos mots ? Communiquer c'est rendre commun, partager. Pourtant, bien souvent, notre façon de transmettre consiste plus à déposer qu'à partager, n'est ce pas ? Alors, lorsque vous pensez parler à

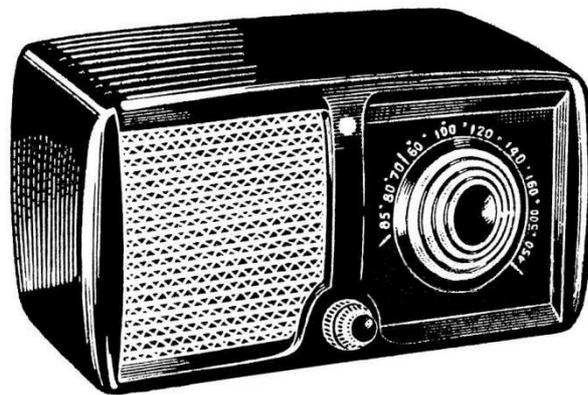
quelqu'un, le faites-vous vraiment ou ne faites-vous que parler à vous-même sans vous en apercevoir ? Voilà le sujet de cette deuxième HYPNOLETTER, que je vous souhaite utile. Et au fait, **BONNE ANNEE.**

Il est vrai que nous apprenons à parler, entre autre, au fil de notre scolarité et de nos interactions sociales, mais quand apprenons-nous à communiquer ? Parler et communiquer, c'est comme écouter et entendre, ce n'est pas pareil ! Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi dans les études d'avocat il y a des cours de rhétorique ? Faut-il atteindre un niveau Bac + 6 pour enfin accéder à la maîtrise d'une forme de communication ?

Alors, pour vous éclairer un peu, je vous propose de vous livrer trois ingrédients de base d'une communication efficace :

Premièrement, communiquer, c'est accepter de laisser de la place à l'autre, ce qui pourrait sous-entendre s'oublier un peu : fini les "moi je" ! Deuxièmement, c'est percevoir et écouter ses propres émotions et celles des autres (différentes des siennes). Troisièmement, c'est accepter que l'autre vive dans une autre réalité que la sienne.

Si ces trois premiers points vous sont familiers, n'allez pas plus loin dans la lecture de cette



HYPNOLETTER de crainte de perdre votre temps. Pour les autres, allons un peu plus loin.

On parle de l'hypnose Ericksonienne avant tout comme un art dans

la communication. Je ne contredis pas l'idée car la maîtrise de cette approche est mon gagne pain et vous l'avez sûrement également expérimenté. En effet, si un hypnotiseur n'en maîtrise pas le B-A-BA, il peut s'attendre à de piètres résultats.

Décrivons maintenant ces trois ingrédients cités plus haut avec un peu plus de précision afin que vous puissiez les apprivoiser et récolter les fruits de cette mise en place dans votre communication. Le bénéfice que vous pouvez en attendre est une économie d'énergie, moins de stress, plus d'assurance, moins d'appréhension et d'hésitation, vous permettre d'oser et encore plus.



Laisser la place à l'autre :

L'autre qui est le récepteur est indispensable car sans lui, il n'y a pas de communication. Reste encore à se brancher sur la même fréquence que lui, sur le même canal. Pour cela, les hypnotiseurs utilisent ce qu'ils appellent "la synchronisation". Cela consiste à rentrer dans la vision du monde de l'autre avec ses modalités, afin que le courant passe. La synchronisation permet une forte communication indirecte et non verbale. En somme, c'est se calquer sur les principaux rythmes et attitudes observables de l'autre mais surtout sans le singer. On échange plus rapidement les infos lorsque nous sommes sur la bonne fréquence. Pour le coup, être sur la synchronie de son interlocuteur nous permet de nous éloigner de nos rythmes, de notre propre personne et favorise ainsi le rapport à l'autre.



Ecouter ses émotions et celles de l'autre :

Je vous dirais que la véritable communication est émotionnelle. Sans cesse, nous ne faisons qu'évoquer nos ressentis émotionnels même lorsque nous ne le souhaitons pas. Sachez que toute émotion est traduite par le corps et se manifeste non verbalement par une attitude, un comportement ou encore (et surtout) des micro-expressions faciales caractéristiques de l'émotion. En se synchronisant, on est plus à même de pouvoir être à l'écoute d'une manifestation émotionnelle chez l'autre. Pour ce qui concerne ses propres émotions, elles transpirent dans le choix vocabulaire que nous faisons. Par exemple, "blablabla, c'est sympa".

Le "c'est sympa" se colle à une couleur émotionnelle correspondant à la joie ou encore "blablabla, il m'agace", qui peut être vu comme une ramification de l'émotion colère et ainsi de suite. Pour percevoir cette dimension, cela demande d'écouter soi et l'autre avec justesse !

L'autre réalité de l'autre :

Partager la même situation n'implique pas la percevoir à l'identique. Le contexte est un espace temps déterminé et délimité que vous comprenez en fonction de vos expériences antérieures. Je ne vous apprend pas que nous ne vivons pas tous les mêmes expériences. Il est donc concevable que l'autre ne traduise pas le contexte commun avec le même ressenti que vous. Le convaincre d'opter pour votre compréhension sans tenir compte de sa propre perception est à mon sens un manque de bienveillance communicationnelle.

C'est à vous maintenant de jouer avec ses trois ingrédients en m'excusant de ne pouvoir vous donner ici qu'une bribe explicative de ces trois premiers points. En effet, il existe encore d'autres ingrédients communicationnels comme la calibration qui est un sens de l'observation spécifique, la congruence qui consiste à avoir la juste attitude, la reformulation ou l'art de réutiliser le vocabulaire de l'autre, créer de la surprise ou de l'envie, décrypter les expressions faciales, etc. qui facilitent ainsi notre rapport à l'autre et à soi.

COMMENT NOUS PARLER A L'AUTRE ?

ATELIER PRATIQUE LE SAMEDI 20 JANVIER

POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS INSCRIRE, R.D.V. SUR

WWW.HYPNOSITE.FR