



La communication en famille

«Tous les membres de la famille, chacun selon ses propres dons, ont la grâce et la responsabilité de construire, jour après jour, la communion des personnes, en faisant de la famille une école d'humanité plus complète et plus riche... Pour construire une telle communion, un élément est fondamental, celui de l'échange éducatif entre parents et enfants qui permet à chacun de donner et de recevoir.» Jean-Paul II, encyclique Familiaris Consortio

En ce début d'année il nous a paru utile de réfléchir sur ce thème de la communication en famille

Qu'est-ce que la communication ?

La communication est une action d'enrichissement mutuel par la relation à l'autre. Sa finalité ultime est le bien de l'autre (Dieu, son prochain, et particulièrement sa famille). Ce mouvement du cœur et de l'âme va mobiliser tout notre être : notre intelligence, notre cœur, notre âme, notre volonté, nos sens.

Pourquoi la communication est-elle importante ?

Elle est l'essence de notre être : L'homme est un être de relations, car créé à l'image de Dieu qui est relation, qui est Trinité, qui est le Verbe : « Au commencement était le verbe... » écrit Saint Jean. L'homme est créé à l'image du Christ qui, tout au long de sa vie terrestre, écoute, parle, accueille et compatit. Ainsi agit-il avec Marie-Madeleine, Zaché ou le bon larron. L'homme s'humanise et s'élève par la relation et le dialogue. C'est vital pour le tout petit dans sa relation avec sa mère notamment : On connaît tous l'histoire de l'enfant loup, abandonné dans la jungle et devenu quasiment incapable d'une relation avec les hommes.

C'est capital pour l'adolescent dont la recherche de repères et d'explications passe par un dialogue vrai et patient avec ses parents. C'est une question de vie ou de mort pour le couple. La communi-

cation conjugale permettant la communion et l'harmonie des personnes dans le domaine spirituel, humain, et charnel.

Mais la communication en famille est difficile car le péché originel nous pousse dans un certain nombre de travers. Des obstacles externes viennent accentuer ces difficultés : la fatigue, le stress, la télévision, la présence prenante des enfants, les engagements dans la vie mondaine, le manque de temps.

Quels sont les préalables et les fondamentaux pour bien communiquer en famille ?

Connaître l'autre : Si l'on veut bien communiquer en famille, il faut avoir le souci de connaître chacun de ses membres, d'accepter ses différences, faire de l'empathie : c'est à dire se mettre à la place de l'autre.

Accueillir et porter attention à son prochain : Vivre avec un climat général d'accueil des autres au sein de la famille en marquant un a priori favorable aux autres, une attention à la vie des autres.

Ecoute et Parole : Ecouter c'est permettre l'expression du ressenti, c'est décoder, comprendre ce qu'on veut nous dire, c'est montrer à l'autre qu'on a parfaitement compris sa pensée ses sentiments.

Parler, c'est conseiller, compatir, reconnaître, élever.

Prendre et donner son temps : Dans une société trépidante où nous courons tous, il nous faut redécouvrir les vertus du temps donné au conjoint, aux enfants, aux grands-parents.

L'amour de la vérité : il se traduit par

la congruence, c'est à dire la cohérence et l'harmonie entre notre parole, nos pensées et nos actes, la simplicité et la franchise qui permettent la confiance.

L'amour de la charité : base de toutes les relations au sein de la famille. « Aime et fais ce que tu veux. Si tu te tais, tais-toi par amour ; si tu parles, parle par amour. Si tu corriges, corrige par amour ; aie au fond du cœur la racine de l'amour : de cette racine il ne peut rien sortir que de bon » Saint Augustin.

Puiser à la source divine : Nos plus belles richesses viennent de Dieu et pour les posséder en profondeur, il faut le fréquenter par la prière, les sacrements et l'oraison. Rappelons-nous le paysan qu'interrogeait le curé d'Ars : « Il m'avise et je l'avise. »

Quelques idées pratiques pour améliorer la communication en famille...

Pour les époux

Asseoir les relations entre les époux sur l'équité, le respect et l'acceptation de l'autre.

Communiquer sur le fait qu'on ne communique pas.

Pratiquer le pardon mutuel quotidien.

Se réserver des moments de communication : point mensuel en ménage, vacances, retraite, périodes où les enfants sont absents.

Donner gratuitement, faire le premier pas.

Fuir les dangers : Télévision, peu de temps ensemble, travail, trop d'activités ou d'engagements.

Pour les enfants

Répondre à toutes (*suite page 3*)