

notre interlocuteur. Chaque message se compose de trois éléments :

- 1) Le contenu réel ;
- 2) Le ton de la voix ;
- 3) La communication non verbale.

Il est possible, en ne changeant que le ton de la voix, ou les attitudes gestuelles, d'exprimer différents messages en utilisant le même mot, la même déclaration ou la même question.

La communication non verbale inclut l'expression du visage, la posture du corps et les actions. Un exemple à éviter serait de continuer à lire tandis que l'autre vous parle.

Les trois éléments de la communication doivent être complémentaires. Des recherches dans ce domaine ont permis de déterminer un pourcentage approximatif selon l'importance de chaque composant dans la compréhension du message.

**Le contenu : 7 %**

**Le ton : 38 %**

**Le non verbal : 55 %**

Les messages que nous envoyons sont souvent confus, car les trois composantes sont en contradiction.

Prenez une minute pour réfléchir à votre propre communication non verbale, à celle de votre fiancé(e), et à leur signification. Écrivez comment votre fiancé(e) utilise le langage non verbal. Ensuite, écrivez ce que vous pensez que votre propre langage non verbal signifie pour l'autre et comment vous comprenez celui de votre fiancé(e). Faites tous les deux l'exercice, puis comparez vos réponses pour en discuter.

Dans la transmission de nos messages, le langage non verbal et le ton de la voix sont donc des éléments essentiels. Si vous n'êtes pas conscients du ton de votre voix, vous pouvez utiliser un magnétophone pour enregistrer quelques-unes de vos conversations et porter attention à votre intonation et à ce qu'elle laisse entendre.

Comment communiquerez-vous dans les situations suivantes :

- 1) Nous sommes samedi, et votre épouse vous demande d'aller lui faire une course, mais vous n'en avez aucune envie. Vous dites :
- 2) Vous essayez de regarder votre émission favorite à la télévision, mais votre épouse vous interrompt sans cesse, vous posant toute sorte de questions. L'émission atteint son point crucial et vous ne voulez pas manquer cela. Vous dites :
- 3) Vous êtes en train de décrire à votre épouse le moment le plus excitant de votre journée, quand elle se met à bâiller, en disant : « je crois que je vais me préparer une tasse de café ». Vous dites :
- 4) Votre épouse vous sert votre petit déjeuner. Vous remarquez que les œufs sont trop cuits, ce que vous n'appréciez guère. Par contre, le pain qu'elle vous a préparé est légèrement grillé et tartiné de beurre frais, comme vous l'aimez. Vous dites :
- 5) Après le dîner, votre conjoint vous demande de faire la vaisselle, car il ou elle est très fatigué(e). Vous l'êtes également, et vous avez attendu impatiemment un moment de repos. Habituellement, vous faites la vaisselle ensemble. Vous dites :
- 6) Vous venez d'avoir une altercation avec un de vos enfants et vous réalisez que vous aviez