

Communiquer à l'ère du 3.0 Savoir éviter les pièges.



Université 
de Montréal

et du monde.

Une collaboration des Services
aux étudiants et du Bureau
d'intervention en matière
de harcèlement

Communiquer à l'ère 3.0

Être connecté peut représenter son lot d'avantages dans une relation amoureuse, mais aussi créer certains problèmes, tensions ou conflits relationnels, voire même des dynamiques de violence, susceptibles de nuire au développement d'une relation saine. Parce que oui, la technologie peut être un fabuleux outil de communication, encore faut-il savoir en éviter les pièges!

Nous vous proposons ici de l'information et des stratégies pour éviter les pièges de la technologie dans vos relations.

Une relation saine en quelques mots clés :



Construire l'amour, la confiance et la sécurité relationnelle demande de respecter certaines règles de communication. Voici quelques réflexions pour vos communications virtuelles:

Saviez-vous que lorsque vous écrivez à votre partenaire :

- Vos écrits ont autant d'impacts que vos paroles dans la construction de votre lien amoureux.
- Il ou elle n'a pas accès à vos expressions corporelles pour comprendre et interpréter votre message.
- Décrire comment vous vous sentez lui permet de mieux vous comprendre.
- Le choix des mots importe, ils sont votre messenger pour bien vous exprimer.
- La distance physique peut réduire l'empathie face au ressenti de l'autre.

Afin de faciliter vos communications, voici quelques trucs et conseils que vous pourriez utiliser :

- Parler au «je» évite à l'autre une perception de jugement ou de reproche et favorise une position d'ouverture.
- Exprimez avec des mots l'importance de votre situation plutôt que d'utiliser des caractères majuscules, gras ou soulignés, qui peuvent être difficiles à interpréter.
- Si un message vous fait réagir, posez-vous les questions suivantes avant de répondre : Qu'est-ce que je comprends de ce que je viens de lire? Comment je me sens? Ce temps vous permettra de gérer l'émotion et de demander des clarifications de compréhension au besoin.
- Bien se comprendre mutuellement peut représenter tout un défi. Portez autant d'attention à ce que votre partenaire a compris qu'à ce que vous souhaitez exprimer.

La technologie permet de :

Communiquer à distance.

Elle peut devenir un piège si son utilisation contribue à :

Afin d'éviter les pièges, voici quelques stratégies :

Une mauvaise interprétation du message et de l'intention de l'autre.

Reconnaître que le non verbal n'est pas transmis par votre message et que ce dernier peut être interprété inadéquatement.

Apprendre à identifier et à exprimer vos besoins; dire ce que vous souhaitez et pas seulement ce que vous ne voulez pas.

Pour que vos propos soient bien compris, ne tenez pas pour acquis que l'autre comprend les subtilités du message. Il est préférable d'éviter les sarcasmes ou les sous-entendus, qui risquent de ne pas être bien interprétés.

Valider d'abord votre compréhension du message auprès de l'autre plutôt que de lui prêter des intentions.

Communiquer rapidement et efficacement.

Des communications impulsives et irréfléchies.

Prendre de la distance face aux messages que vous recevez en observant l'impact qu'il a sur vous.

S'assurer de votre bonne compréhension en validant le message, en redisant dans vos mots ce que vous avez compris, en posant des questions de clarification.

En cas d'émotions fortes, prendre un temps de recul pour les accueillir et les apaiser avant de répondre.

Si vous avez besoin d'un temps de réflexion avant de répondre, l'annoncer vous permet de revenir dans la discussion quand vous êtes prêt.

Relire votre réponse avant de l'envoyer permet de vous assurer qu'elle reflète vraiment ce que vous souhaitez dire.

Rejoindre l'autre instantanément et à peu près en tout temps.

Exiger ou s'attendre que l'autre nous réponde immédiatement et à tous les instants.

Clarifier les besoins de chacun, et créer des règles communes d'utilisation de la techno dans la relation.

Déterminer vos limites pour éviter que les absences de réponse ne soient d'emblée interprétées négativement.

Connaître l'emplacement de notre partenaire pour faciliter l'arrimage de nos déplacements et nos agendas.

Vouloir contrôler l'autre et ses déplacements.

S'entendre ensemble sur l'utilité, les limites et les motivations de l'utilisation de ces applications dans la relation.

Maintenir ou poursuivre des discussions même sans la présence physique de l'autre.

Éviter de discuter en profondeur, face-à-face, d'une situation problématique, conflictuelle ou plus difficile.

Convenir ensemble d'utiliser les textos pour partager des informations plus factuelles et « pratico-pratiques ».

Éviter les échanges émotifs ou conflictuels par texto.

Convenir et se garder des moments pour s'assurer d'avoir les discussions importantes ou plus sensibles de vive voix.

Exprimer en temps réel nos sentiments et désirs.

Virtualiser tous ses contacts au détriment des contacts humains.

Favoriser les rencontres en face-à-face pour discuter et partager.

Rester connecté en tout temps et simultanément aux diverses sphères de notre vie.

Que la technologie prenne toute la place dans notre vie au détriment de la relation.

Convenir de moments où la technologie sera laissée de côté et en profiter pour être ensemble.

Faciliter, pour certaines personnes, l'amorce d'une discussion plus difficile ou l'expression des besoins autrement non dits en profitant de la distance virtuelle.

Lancer des perches sans aller en profondeur dans les thèmes abordés ou sans terminer la discussion.

S'assurer de conclure l'échange, soit virtuellement ou en personne, pour ne pas laisser la discussion en suspens.

Tout au long de la conversation, s'assurer que chacun s'exprime ouvertement et complètement sur le sujet.

Prendre le temps de valider la compréhension des messages de part et d'autre.





Pour en savoir plus sur la communication, consultez :

- Je m'écoute pour mieux te parler, pacifions nos communications.
- Je m'écoute pour mieux te parler, aide-mémoire pour la pratique de la communication pacifiante.

Pour mieux comprendre la cyberviolence dans les relations amoureuses, consultez :

- La cyberviolence dans les relations amoureuses ce n'est pas de l'amour. Ces documents sont accessibles à nos points de services.

Et pour toute information, vous pouvez communiquer avec nous :

Bureau d'intervention en matière de harcèlement de l'UdeM
au 514 343-7020 ou écrivez à harcelement@umontreal.ca.

Centre de santé et de consultation psychologique
Pour prendre rendez-vous : 514 343-6452