



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Un mot sur la communication efficace

La communication contribue de façon importante à entretenir de bonnes relations. Bien que la plupart des gens croient que la conversation est l'élément le plus important de la communication efficace, cette dernière va au-delà de la verbalisation de vos pensées. Une communication efficace comprend une écoute active et une communication non verbale. Si certaines personnes ont plus de facilité à communiquer que d'autres, il existe des moyens d'améliorer votre façon de communiquer. Voici quelques suggestions.



**Écoutez attentivement.** Il existe une différence entre entendre et comprendre ce que l'on vous dit. Pratiquez l'écoute active auprès de votre partenaire. Lorsque cette personne vous parle, accordez-lui toute votre attention et indiquez que vous comprenez ce qu'elle vous dit.

**Accordez-vous du temps.** Il est tellement facile de nous laisser emporter par nos obligations quotidiennes qu'il nous arrive souvent de négliger des relations importantes. Tout comme vous planifiez vos activités, prévoyez du temps pour communiquer avec votre partenaire.

**Repoussez les distractions.** Lorsque vous avez une conversation avec votre partenaire, fermez le téléviseur ou l'ordinateur. Ainsi, vous montrerez à votre partenaire que vous lui accordez toute votre attention et que vous l'écoutez.

**Demandez des précisions.** Si le message que vous transmet votre partenaire n'est pas clair, demandez-lui de préciser sa pensée. Par exemple, vous pourriez lui dire: « Tu me dis qu'il n'y a pas de problème, mais tu sembles mécontent. Je cherche simplement à savoir ce que tu ressens afin de pouvoir t'aider. »

**Respectez la vie privée de chacun.** Certains sujets de conversation pourraient rendre votre partenaire mal à l'aise. Souvenez-vous que la confiance n'est pas en cause et qu'il s'agit plutôt d'une question de vie privée. Les gens éprouvent différents degrés de confort et il est important de respecter celui de votre partenaire.

Ces suggestions vous aideront à formuler des messages clairs, à pratiquer l'écoute active et à comprendre ce que votre partenaire s'efforce de vous dire. En améliorant ainsi vos habiletés en communication, vous aurez une occasion de renforcer votre relation.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.