

## Le secret d'une relation réussie

Quel que soit le type de relations, amicales, amoureuses, de travail, il apparaît qu'elles ne peuvent être réellement une réussite qu'à partir du moment où deux éléments importants cohabitent : l'écoute et la communication. Une relation réussie, constructive ne peut exister sans la présence de l'une et de l'autre. Cela paraît évident pour beaucoup. Mais alors pourquoi est-il si difficile pour certains de se faire des relations, de les conserver dans la durée ? La plupart du temps, c'est le manque de communication qui est mis en avant. Par exemple, un couple n'arrive plus à s'entendre. L'un cherche continuellement à imposer son point de vue, ses idées, ses convictions. L'autre ne peut émettre son avis et quand il a le malheur de le faire, c'est là que commencent les disputes à n'en plus finir. Pourquoi en arrive-t-on là ? Généralement, c'est l'absence d'écoute qui est à l'origine de tout. L'écoute est primordiale dans les relations. Bien entendu, elle doit être pratiquée de manière correcte et surtout sincère. Il ne faut pas vous dire « je vais écouter parce que il ou elle sera content » et en même temps penser à autre chose (qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à manger ce soir ?, faire votre liste de courses, penser à téléphoner à quelqu'un, etc). Il ne faut pas entendre, il faut écouter ! L'écoute doit absolument être sincère pour qu'elle soit constructive. Bien entendu, écouter ne signifie pas accepter tout ce que l'on vous dit. Après avoir fini d'écouter votre interlocuteur, vous pouvez avancer des arguments qui le contredisent mais cela après qu'il ait terminé son propos. L'essentiel à retenir c'est d'apprendre à ne pas interrompre la personne qui parle sous prétexte que vous n'êtes pas d'accord ou que vous voulez que la conversation s'abrège au plus vite. C'est le signe d'un manque de respect pour cette personne, voire d'un manque d'amour à son encontre. Il n'est pas toujours bon de vouloir à tout prix imposer ses idées, son point de vue dans une relation. Cette dernière se construit à deux. Vouloir imposer ses idées sans discuter, c'est vouloir dominer l'autre, donc c'est détruire toute la relation. Bien sûr, l'écoute sincère, constructive demande du temps. Si vous désirez réellement, au plus profond de vous-même, qu'une relation réussisse, vous trouverez toujours le temps. C'est valable dans le couple mais aussi entre parents et enfants, entre amis. Et à partir du moment où vous aurez appris à écouter sincèrement, la communication ne sera que meilleure. Les frictions seront moins nombreuses, moins systématiques ; il y aura moins de risque d'incompréhensions ou de mauvaises interprétations. La relation ne sera que plus belle et surtout plus harmonieuse.

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter notre nouveau site : <http://www.abondance-editions.com>. Vous y trouverez plus d'articles, plus de DVD motivants, plus de tests et quizz et surtout plus de cadeaux gratuits.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>