

Une méthode pour mieux gérer les conflits du quotidien

Quel est votre parcours ?

De formation ingénieur puis politologue, philosophe et Docteur en théologie, marié depuis 1990 et père de quatre enfants, j'ai mis au point la méthode C-R-I-T-E-R-E pour mieux gérer nos conflits du quotidien. Elle est enseignée depuis près de 20 ans au moyen d'un parcours de formation en dix étapes (10 soirées par exemple), grâce à 130 animateurs que j'ai formés et certifiés sur trois continents, au sein de l'École Internationale Communic*Actions* (www.communicactions.eu).

Pouvez-vous nous présenter la méthode CHOMÉ ?

La méthode C-R-I-T-E-R-E articule les compétences de cadre de droit (l'art de se donner le cadre et les règles qui rendent possible un dialogue de qualité, délivré de nos jeux de pouvoir), de communication vraie (l'art de vivre en authenticité des relations saines et sincères) et de négociation efficace (l'art de tirer des accords de nos désaccords). Elle est une synthèse originale et novatrice des techniques reconnues pour leur efficacité en communication et en négociation. Elle donne ainsi accès aux meilleurs acquis des recherches dans ces domaines, en les appliquant d'une manière claire et précise à nos relations de tous les jours.

Quelles applications pratiques peut-elle avoir ?

Chaque étape du parcours transmet deux outils et de nombreux exercices qui fournissent les moyens d'une véritable révolution d'abord intérieure. Nos jugements, reproches et réflexes de contrôle sur les autres sont l'amer salaire de mauvaises relations à l'intérieur de nous-mêmes. Nous les quittons en honorant nos propres fondements et motivations profondes. Dans cette « chasse au trésor » intérieure, nos sensations physiques et nos émotions sont des messagers fiables, dont le rôle est de nous conduire là où se vit un blocage ou un déséquilibre en nous, afin que nous en prenions soin. Nos tripes se dénouent à mesure que nous offrons une présence pleine de respect pour chacune de nos parts en manque de reconnaissance.

Quel est votre regard sur la communication interpersonnelle aujourd'hui ?

Les outils pour de meilleures relations existent. Quelle chance nous avons qu'ils sont toujours plus accessibles à tous, dans nos pays ! Mais c'est la responsabilité de chacun-e de débarrasser le cadeau : choisir résolument de se donner le temps d'investir dans ces outils de communication interpersonnelle et aussi de choisir, avec discernement, ceux qui enclenchent un changement authentique profond et durable. À mon niveau, je suis dans la gratitude que la formation C-R-I-T-E-R-E ait entraîné de profondes transformations dans ma vie et dans celle de milliers de participants. Et je suis passionné de stimuler le dialogue au sein des couples, entre parents et enfants, dans les équipes de travail.

Y a-t-il un type de communication partout dans le monde ?

Oui, fondamentalement, tous les êtres humains communiquent avec les mêmes réalités : intelligence, cœur et tripes, valeurs et blessures. Lorsque nous apprenons à intégrer en conscience les ressources avec lesquelles nous pouvons apprivoiser les parts blessées de notre humanité, bien des barrières tombent et la communication se simplifie. Par un chemin d'empathie, nous pouvons tous rejoindre, au cœur de notre cœur, un lieu-source, en amont de nos cultures et de nos religions. C'est un espace intègre, intact, qui n'a pas été blessé par la vie et où règne le calme, la confiance, la compassion, la curiosité, la créativité, le courage, la clarté, la capacité d'entrer en contact avec l'autre. La communication qui part de ce lieu-là, est un merveilleux trésor universellement partagé.