

1. L'importance d'une bonne communication

L'homme est un animal social et la société humaine, comme toute société, est fondée sur la communication. Nous sommes tous interdépendants et nos relations dépendent de la communication, qui nous relie.

Les relations et les communications sont bonnes quand elles rendent compte de la réalité d'une situation et sont harmonieuses, empathiques et bienveillantes. Or bien souvent, les relations et la communication sont polluées par les illusions et les passions qui déforment la réalité et induisent des comportements égoïstes. Ces déformations et altérations, avec leurs illusions et passions, engendrent du stress et des souffrances qui ne dépendent pas tant de la situation en elle-même que de la relation entretenue avec celle-ci. Au contraire, dans l'ouverture bienveillante, c'est une communication saine qui émerge et de celle-ci procède harmonie et bien être.

Schématiquement, la communication est parasitée par l'ego et ses attitudes égoïstes qui ont tendance à ramener toute situation à « moi ». Nous nous structurons dans la parole, comme un être de parole. L'ego, la parole, les concepts et la communication sont étroitement interdépendants. Notre ego se pose, se maintient et s'amplifie dans le discours extérieur et le discours intérieur de la pensée discursive.

En un mot, une bonne communication, ouverte et altruiste, dépassant les saisies et fixations, permet des échanges sains et harmonieux.

Nous allons voir comment la bonne communication trouve sa source et ses ressources dans les trois qualités de la pleine présence : l'attention, l'ouverture et la bienveillance.