



Qu'est ce que la Méta communication ?

Dans les rapports de communication, la méta communication permet de régler de nombreux problèmes.

Quand on n'est pas d'accord, argumenter et contre argumenter peut devenir stérile. Montrer ses gros bras est une erreur.

La méta-communication permet de prendre la hauteur et de désamorcer les conflits .

Dans sa vie personnelle, en couple ou en famille. Et en entreprise.

Il s'agit de communiquer sur sa communication. Parler avec recul du problème : « nous ne sommes pas d'accord, je pense qu'on doit trouver une autre approche , un conseil de quelqu'un d'autre ? » Plutôt que de rester dans un niveau de communication vicieuse : « non je ne suis pas d'accord . Si. Non. SI. NON..« .

La méta communication change de niveau d'échange et d'avoir une introspection sur nos propres échanges horizontaux. Ici, on prend une verticale pour échanger à un niveau au dessus.

Dans une discussion 3 pièges : on interprète, on généralise, on écoute pas

1. On ne peut pas ne pas communiquer

A partir du moment ou nous sommes en présence de quelqu'un, nous communiquons.

Chaque être humain adopte un comportement particulier dans la vie de tous les jours. Et tout comportement a valeur de message. Donc même si nous n'avons l'impression de ne rien faire notre simple présence, et même notre absence dans certains groupes est porteur d'information donc de communication.

Prenons l'exemple de ce que nous sommes en train de vivre de matin. Tout est communication, que cette dernière soit consciente ou inconsciente. La posture attentive ou participative de chacun d'entre-vous, votre comportement, la marque de votre stylo, la manière dont vous êtes assis, la marque de votre stylo, la manière dont vous m'avez dit bonjour. Tout est message que je traduis d'une manière ou d'une autre

2. Toute communication présente deux aspects : le contenu et la relation, tels que le second englobe le premier et est par suite une méta-communication

Lorsque nous communiquons, par écrit ou par oral, nous nous attachons au contenu de ce que nous voulons faire passer.

Dans une bonne relation cet aspect prime et l'interlocuteur est réceptif au contenu de votre discours. C'est le premier aspect de la communication. Dans cet aspect, il y a une confiance mutuelle et aucune interprétation hasardeuse d'un comportement

Mais imaginons une relation problématique. Vous ne vous entendez pas avec votre collègue. Et chaque rencontre devient difficile. L'objectif n'est plus le contenu, chacun cherchant derrière ce que dit l'autre

à décrypter son état émotionnel, une éventuelle colère, ou manque de respect. C'est le deuxième aspect qui est la relation elle-même. Ce deuxième aspect prime sur le premier car si la relation est mauvaise le contenu sera soit rejeté, soit déformé, soit ignoré. Et cet aspect faisant appel au non verbal (regard, intonation, gestuelle, mimique...) est une méta-communication.

3. La nature d'une relation dépend de la ponctuation des séquences de communication entre les partenaires

La communication est un système circulaire d'échanges. Le comportement de l'un des acteurs induit le comportement de l'autre, qui lui-même réinduit le comportement du premier.

Mais nous avons tendance à considérer notre attitude seulement en réaction au comportement de l'autre en minimisant l'impact de notre propre attitude. Ce qui est source de nombreux conflits relationnels.

Donc en changeant notre regard sur notre interlocuteur, nous allons changer la communication qu'il y a avec lui. Si j'essaie de le comprendre plutôt que de le juger, je vais changer mon mode de communication sur le contenu ce qui va influencer la relation.

Exemple : En réunion, vous pouvez être mal à l'aise avec une personne, ne pas savoir s'y prendre avec lui et le considérer comme "difficile". A chaque nouvelle réunion, le malaise peut s'amplifier jusqu'à ce que vous soyez démuni, qu'il y ait une tension voire un mal-être. Alors que d'autres personnes avec cet individu dans la même configuration, vont se dire que c'est génial de bosser dans ces conditions ou avec cet interlocuteur.

En fait chacun des partenaires a développé un système de défense à priori vis à vis de l'autre. Leurs attitudes réciproques sont devenues inamicales et défiantes, Vous en attribuant la cause à l'autre, alors que c'était votre système d'échanges et de rétroaction qui posent problème.

Pour en sortir utiliser de la métacommunication c'est à dire reprendre le jeu au niveau relationnel.

4. La communication humaine utilise simultanément deux modes de communication : digital et analogique

La communication analogique définit la relation. Ses capacités d'expression sont larges, mais manque de précision et ne connaît pas la négation. De plus il est difficile de mentir en analogique.

Toute communication non verbale est une communication de nature analogique.

La communication digitale définit le contenu de la relation. Elle possède une structure précise, complexe et logique. Elle se prête à l'abstraction.

Ces deux modes coexistent et se complètent dans chaque message. Le domaine analogique prime sur le digital.

Par exemple : le médecin est en retard et cela l'embête vis à vis de son patient. Son message analogique l'exprimera même si il sourit à son patient et même s'il poursuit sa consultation comme si de rien n'était. Il faut alors avoir recours à la métacommunication, c'est à dire utiliser le langage digital pour préciser et traduire son langage analogique :

" Je m'excuse d'être en retard".

Cette phrase permet de recadrer le message analogique et d'éviter des interprétations hasardeuses de la part du patient.

Autre exemple : si le patient semble nerveux et bouge sur sa chaise. Au médecin de faire préciser par des questions ouvertes ce qui ne va pas plutôt que d'essayer d'interpréter en réaction à ce qu'il est en train d'expliquer.

5. La communication est soit symétrique, soit complémentaire

Une relation symétrique est une relation d'égalité.

Une relation complémentaire, exprime la différence, avec deux positions. L'une est dite haute, l'autre est dite basse.

La consultation médicale est une relation complémentaire le plus souvent. Chaque partenaire se conforme à ces deux positions mais avec des variantes.

L'angoisse l'empêche de réfléchir avec distance. Il a besoin de réconfort. Pour un temps ou une partie de la consultation nous repassons dans un type parent-enfant. Et c'est important pour le médecin de le comprendre et d'accepter cette relation complémentaire et de jouer ce rôle.

La communication tout le monde sait à peu près ce que c'est. Mais la méta communication est un concept un peu moins connu qui est pourtant essentiel dans nos relations quotidiennes .

Méta veut dire au dessus.

La méta communication ce n'est pas parler du contenu mais de la façon de communiquer.

Donc c'est communiquer sur la façon de communiquer ou la façon de ne pas communiquer. Car comme le disait paul Watzlawick : ne pas communiquer c'est déjà communiquer.

Grégory Bateson est un anthropologue qui étudie donc le comportement des animaux est considéré comme le père de la métacommunication.

Pour faire simple il est parti du principe selon lequel un chien ça fait wouaf et que son langage se résume principalement à ce waouaf. Pourtant derrière le contenu wouaf, le chien peut nous adresser plusieurs messages, la façon.

Les enfants font très facilement de la métacommunication : on dirait que toi tu es le voleur et moi je suis le policier. On dirait que c'est pour de faux. Ils ont cette faculté à présenter le contexte pour mieux s'entendre dans leurs actions. En se disant cela les enfants savent que les autres savent que ce qu'ils vont faire vont l'être dans un contexte particulier et entendu de tous. Ils placent le contexte au dessus des propos.

Les adultes aussi utilisent parfois la métacommunication : est-ce que l'on peut se tutoyer ? C'est à dire questionner sur la manière dont on va dorénavant se parler.

Un clin d'œil peut aussi être un outil de la métacommunication. Lorsqu'il accompagne nos propos, il peut vouloir dire que c'est une plaisanterie et qu'il ne faut pas prendre ces derniers au 1^{er} degré.

Autres exemples de métacommunication que l'on utilise tous au quotidien : les émoticônes qui accompagnent les SMS. Ils contribuent à mettre en valeur le ton, la teneur ou l'humeur des messages.

En effet le danger des SMS ou des courriels, d'ailleurs c'est que le ton est donné par le récepteur, le lecteur et non par l'émetteur ou l'auteur. Si l'émetteur ne prend pas la précaution d'entourer son message de méta communications, il laisse la totale latitude au récepteur de l'interpréter comme il veut, et donc la possibilité évidemment de mal interpréter le discours.

Par ce dernier exemple, vous avez la meilleure illustration de la méta-communication même si elle n'est que communication écrite.

La métacommunication peut jouer un rôle fondamental dans nos relations et nos discussions. En effet, lorsque l'on communique on a 3 défauts principaux : le premier et le plus terrible est que nous n'écoutons pas vraiment ce qui nous est dit, le second est que l'on interprète les propos de notre interlocuteur et la troisième est que l'on généralise les propos. Tant de défauts qui nuisent à la qualité de nos relations et de nos échanges qui peuvent être gommés par la métacommunication.

Or il est important, à un moment donné, quand il y a un blocage, de ne plus s'intéresser au contenu du message mais beaucoup plus à son contexte, à sa forme, aux codes respectifs des uns et des autres.

Quelques questions pour replacer la métacommunication au cœur de nos discussions :

- J'ai l'impression que sur le sujet des sanctions, on ne se comprend pas. Peux-tu me dire comment tu le ressens ?
- En ce moment, je te sens moins impliqué dans nos réunions. Est-ce que je me trompe ?
- Je te sens fatigué aujourd'hui. Tu veux que je repasse demain ?
- Je voudrais te parler d'un dossier important et pour lequel nous devons passer une heure ensemble. Puis-je bloquer un RDV dans ton agenda ?
- Quand tu dis je vais le tuer, tu veux dire quoi exactement ?
- Peux-tu me rendre un service ?

Vous le voyez, la métacommunication, expliquez en quelques mots et de manière très sommaire ici, est un outil très efficace pour replacer la discussion dans le bon contexte, dans le bon tempo. Elle permet d'éclaircir le cadre de la discussion et donc d'éviter de futurs incompréhensions ou de permettre de régler certains conflits.