# Nous sommes le résultat de ce que nous avons appris depuis toujours

La communication authentique débute par l'acceptation de qui nous sommes, de la façon dont nous réagissons face aux événements de notre vie et aux autres, et de toutes les facettes de notre personnalité. « *Connais-toi toi-même* », disait Socrate. C'est en tout cas le prérequis pour améliorer notre communication aux autres. Pour nous connaître, nous sommes invités à remonter dans notre passé et à comprendre la façon dont nous avons bâti notre scénario de vie.

Il a fallu des années pour que nous devenions qui nous sommes aujourd'hui. Des années d'éducation, d'expériences – bonnes et mauvaises – et d'interactions avec les autres. Déjà dans le ventre de notre mère, nous entendons des sons, nous ressentons des émotions, nous découvrons notre corps qui bouge. À la naissance, nous regardons les gens, même si notre vue n'est pas très bonne. Nous voyons des ombres et quelques couleurs, mais leur définition réelle ne nous apparaît que quelques semaines plus tard. À genoux, nous agrippons tout ce qui tombe entre nos mains. Nous découvrons que les objets sont chauds, froids, doux, rudes, rugueux ou lisses. Nous entendons des sons nouveaux, plaisants ou non. Nous apprenons à manger, à boire, à aller aux toilettes (quelle expérience !). C'est l'*apprentissage direct*, l'expérimentation directe.

Très vite, nous entrons dans l'*apprentissage indirect*, à travers les autres. Nous expérimentons le premier « non » de nos parents et découvrons que ce que nous souhaitons n'est pas toujours permis ou accepté. Nous apprenons à ne pas recracher la nourriture de notre bouche, à dire « merci ». Nous décidons d'obéir, de respecter ou

© Groupe Eyrolles

d'outrepasser un ordre. Nous ne comprenons pas toujours pourquoi notre mère ou notre père nous empêchent de faire tout ce que nous voulons. « Fais attention ! Ne roule pas si vite avec ton vélo, ne grimpe pas sur ce mur (sinon tu vas tomber), etc. »

Cette expérience indirecte est rapidement complétée par la *connaissance*. Nos instituteurs nous apprennent comment tracer une ligne, un cercle, puis une lettre et un chiffre. Nous recevons de l'information de diverses sources, principalement de l'école. Rapidement, nous découvrons que nous sommes plus populaires quand nous jouons avec des jouets à la mode, quand nous sommes habillés « *in* ». Nous imitons nos parents, amis, profs, chanteurs ou sportifs préférés. C'est la *modélisation*. Elle est d'abord inconsciente – aux alentours des sept ans – quand nous idéalisons nos parents, très naïvement, et les considérons comme parfaits, surtout papa pour les filles et maman pour les garçons (complexe d'Œdipe). Plus tard, nous adoptons la même attitude que nos parents, mais sans savoir pourquoi. C'est d'ailleurs à ce moment-là que nous construisons notre scénario de vie.


© Groupe Eyrolles