

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



AUDRÉE BOURDAGES

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Arriver à communiquer efficacement est un processus qui nécessite des réflexions et qui exige de fournir des efforts.

↳ BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

La communication familiale en entreprise

Au cours des dernières semaines, j'ai eu la chance d'organiser, avec les partenaires de ma région, une activité pour la communauté agricole sur la communication au sein des entreprises familiales. Cette idée m'est venue à la suite du constat que de devoir conjuguer relations familiales et relations professionnelles à la ferme n'est vraiment pas simple.

En effet, bien que travailler en famille puisse élever le niveau de complicité entre les membres de celle-ci, cela comporte de multiples enjeux au quotidien, attribuables à toutes sortes de facteurs d'influence. Je fais notamment référence aux différences intergénérationnelles et de personnalités, au degré d'implication émotionnelle, au rythme de travail effréné qui complique parfois la communication, et j'en passe. Cette phrase de Bernard Werber illustre toute cette complexité de la communication : « Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. »

C'est donc dire que d'arriver à communiquer efficacement est un processus qui nécessite des réflexions et qui exige de fournir des efforts. Plusieurs d'entre vous ont certainement déjà entendu des conseils pour faciliter la communication, que ce soit en famille ou non. Principalement, pour qu'une communication soit saine et efficace, il est souhaitable de parler à la première personne (je), de choisir le bon moment pour communiquer, de vérifier ses propres interprétations et celles des autres, d'exprimer des besoins ou des demandes claires et de prendre un temps d'arrêt si les émotions deviennent trop intenses. Si vous appliquez déjà ces principes, vous avez une base solide pour assurer une bonne communication avec les personnes qui vous entourent.

De son côté, Sylvie Huard, conférencière invitée à l'occasion de l'activité à laquelle je faisais référence en début de chro-

nique, a brillamment abordé un autre concept clé de la communication, soit la confiance. Elle a entre autres présenté les treize éléments de la confiance et a proposé aux personnes présentes d'identifier lesquels étaient les plus présents et lesquels sont à développer au sein de leur famille. Je vous propose donc de réaliser le même exercice en lisant ce texte, tout en gardant en tête que le manque de confiance mutuelle est un facteur qui rend la communication difficile pour plusieurs personnes. Voici donc la liste des treize éléments de la confiance, inspirés des ouvrages de Stephen M.R. Covey :

- Parler avec franchise;
- Respecter l'autre;
- Faire preuve de transparence;
- Être loyal;
- Commencer par écouter;
- Faire confiance;
- Corriger les erreurs;
- Fournir des résultats;
- Chercher à s'améliorer;
- Préciser les attentes mutuelles;
- Tenir ses engagements;
- Affronter la réalité;
- Exiger des comptes.

Êtes-vous parvenus à mettre le doigt sur ce qui constitue vos forces au sein de votre équipe de travail? Quels éléments souhaiteriez-vous améliorer? Si le cœur vous en dit, informez vos proches de vos constats, cela pourra amorcer des discussions riches et intéressantes. Finalement, si vous souhaitez obtenir de l'aide pour développer la confiance au sein de votre clan familial ou pour améliorer la communication, une travailleuse de rang peut vous accompagner. Je vous rappelle que les services offerts par Au cœur des familles agricoles et autres organismes de travail de rang sont gratuits et confidentiels. ■

CONCOURS

LA PHOTO DE CHEZ NOUS



Notre concours photo est désormais déployé sur toute l'année.

À GAGNER

200 \$ de cadeaux à l'effigie de La Terre de chez nous



Une photo gagnante sera sélectionnée chaque saison.

Envoyez-nous vos photos à redaction@laterre.ca en précisant le lieu et une courte description.