

"Heureux qui communique" Pour oser se dire et être entendu - Jacques Salomé - Editions Albin Michel

Ce livre simple et d'une lecture aisée et rapide nous apporte pourtant des vérités de toujours que nous avons si souvent tendance à oublier. Il nous explique combien apprendre à communiquer est fondamental à une vie saine et à des relations harmonieuses. La communication est l'élément essentiel, c'est la "sève" qui fait grandir, embellir et se développer au mieux nos relations.

Il nous énonce et dénonce tout ce qui, en nous, dans notre comportement, dans nos peurs, et aussi dans notre système et notre société, nous empêche, nous bloque, et nous interdit d'une certaine manière le bonheur de l'échange véritable.

Pour communiquer il est indispensable et urgent d'apprendre à être soi, à se reconnaître et à être reconnu dans son unicité, à se respecter comme à respecter l'autre.

Il pose clairement les principes de bases de toute relation et exprime par des points précis que l'on peut tout de suite mettre en pratique, quelques "règles d'hygiène relationnelle" selon ces propres termes, qui sont indispensables à la bonne santé et le bon fonctionnement des relations où l'on apprend à se dire et demander l'écoute, comme à savoir écouter l'autre et à le confirmer, des relations ouvertes sur la réciprocité et le dialogue dans une plus grande acceptation de soi et de l'autre.