



Comment créer vos messages ?

Les conseils d'e-TellYou

I-	PREAMBULE	Page 1
II-	POURQUOI S'EXPRIMER EST PRIMORDIAL	Page 1
III-	COMMENT BIEN RETRANSCRIRE SES PENSEES	Page 5
IV-	QUELQUES ASTUCES POUR PREPARER SON MESSAGE	Page 7
V-	CONSIGNES POUR L'ECRIT, L'AUDIO OU LA VIDEO	Page 9



I- PREAMBULE



« *On ne peut pas ne pas communiquer* »
Paul Watzlawick¹

La communication est primordiale à la vie, elle crée le lien social indispensable à tout être humain.

Nous éprouvons tous le besoin de dire, d'échanger, de partager avec nos proches nos pensées et nos idées.

Au-delà de la communication « courante », il y a une communication plus profonde, plus impactante qui peut marquer ou influencer le cours d'une vie.

Il est alors moins facile de s'exprimer, d'organiser ses pensées, de trouver les mots justes ou les bonnes tournures de phrases.

Pour vous aider à décrire vos ressentis, vos émotions ou à retranscrire vos souhaits, vos pensées, e-TellYou a conçu ce recueil d'informations et de conseils.

Avec e-TellYou, osez !

Osez vous exprimer par écrit, audio ou vidéo et touchez vos proches avec votre message qui sera perçu dans toutes ses dimensions !

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com !



II- POURQUOI S'EXPRIMER EST PRIMORDIAL

Dire, exprimer est une partie importante de vous-même. Cela signe votre identité et votre personnalité et contribue à votre existence au monde !

S'exprimer prend vraiment tout son sens quand il s'agit de décrire une situation ou un évènement impactant, ou de révéler vos émotions, vos besoins, à vous affirmer.



¹ Paul Watzlawick, psychologue américain de l'institut de Palo-Alto, référence mondiale de la recherche en communication.

L' **ex-pression** concourt également à extérioriser la pression créée par tout ce qu'on n'a pas pu, osé ou voulu dire, de tout ce qu'on a essayé d'enfourer et qui donne un sentiment d'embarras, d'inconfort, de malaise.

Mettre des mots sur les maux permet de dédramatiser, de libérer ce qui peut bloquer.

Laisser sortir les mots avant qu'ils ne deviennent des maux est préférable car ce qui ne s'exprime pas, s'imprime et ces marques peuvent avoir des effets délétères sur le psychisme et la santé.

« Lorsque vous mettons des mots sur les maux, les dits maux deviennent des mots dits et cessent d'être maudits. » Guy Corneau²

Pourquoi exprimer vos émotions, vos ressentis, vos sentiments ou le fond de votre pensée ? Pourquoi déposer ce que vous avez sur le cœur ?

Vos sentiments ou ressentiments retenus, négatifs ou positifs, constituent des tensions, voire même des fardeaux que vous portez parfois à votre insu. S'exprimer devient alors libérateur.

Verbaliser vos émotions vous permet de les identifier, de les comprendre, et de les accepter. Vous reprenez alors le contrôle sur des états d'âme parfois délétères et vous vous sentez vivre pleinement.

Dire vos ressentis vous relie avec votre vraie nature, avec votre façon d'être au monde. Cela favorise un recentrage vers votre être profond et provoque un bien-être intérieur.

Communiquer vos émotions, vos sentiments à une personne, revient à dévoiler votre sensibilité, cette part d'humanité qui est en vous, et à établir une relation vraie. C'est lui parler de cœur à cœur, d'âme à âme.



² Guy Corneau (1951-2017) est un analyste Jungien

Pourquoi expliquer vos comportements, dire vos regrets, vous excuser ? Pourquoi clarifier des faits, partager des informations ou des secrets ?

Ne rien dire engendre souvent un mal-être ou de la souffrance aussi bien pour l'autre que pour soi-même. C'est seulement en « libérant votre parole » que vous vous en libérez !



En révélant certains faits, en donnant des précisions, en expliquant les raisons de vos choix, de vos comportements vous éclairez des situations et vous offrez ainsi la possibilité de vous comprendre.

Vous apportez à l'autre des éléments de réponses qui vont lever des doutes ou des interrogations, et l'amener à reconsidérer ou à conforter son point de vue.

Avouer vos erreurs contribue à vous affirmer, à vous positionner en adulte responsable et concourt, très souvent, à apaiser les relations.

Reconnaître vos torts est le pas essentiel vers le pardon libérateur.

Les non-dits, qu'ils soient liés à la honte, à la rancœur, à la culpabilité, au ressentiment, etc,... sont d'énormes poids qui alourdissent l'existence.

Les exprimer vous allège et supprime le stress et les tensions cumulés.

De plus, cela augmente votre estime personnelle par le courage et l'affirmation de soi qu'il vous aura fallu pour les révéler.

« On traumatise par le silence, on traumatise par le non-dit beaucoup plus que par le dit. » Françoise Dolto ³

Pourquoi la vérité est, véritablement, bonne à dire ?

La vérité est parfois dissimulée par souci de ne pas heurter, de protéger. Cependant, cacher la vérité ne revient-il pas à entretenir pour soi un sentiment de culpabilité ou de honte ?

Dissimuler à l'autre, n'est-ce pas aussi le déconsidérer dans sa capacité de compréhension ? N'est-ce pas également lui enlever la possibilité de compléter un « puzzle » avec des informations nécessaires à sa résilience ou à avancer plus sereinement dans la vie ?



³ Citation extraite du livre « La difficulté de vivre » de Françoise Dolto (1908-1988) Pédiatre et psychanalyste française

« *Les avantages du mensonge sont d'un moment, et ceux de la vérité sont éternels ; mais les suites fâcheuses de la vérité, quand elle en a, passent vite, et celles du mensonge ne finissent qu'avec lui.* » Denis Diderot⁴

Avez-vous remarqué que la souffrance provient beaucoup plus du mensonge, ou de la dissimulation que de la vérité aussi cruelle soit-elle ?

Les secrets sont de véritables poisons qui arrivent à se distiller sur plusieurs générations.

« *L'enfant a toujours l'intuition de son histoire. Si la vérité lui est dite, cette vérité le construit.* » Françoise Dolto⁵

Votre envie et votre aspiration à dire la vérité, répond à votre exigence de justice, à votre désir de vous positionner en acteur responsable de votre vie et de retrouver votre intégrité.

Parce que communiquer est primordial, e-TellYou entre en résonance avec vos besoins de dire et de transmettre ce qui vous tient à cœur.

Avec e-TellYou, votre message qu'il soit écrit, audio ou vidéo prend plus de sens et a une portée beaucoup plus grande.

e-TellYou valorise les messages importants, ceux qui touchent au plus profond les Hommes.

Qu'attendez-vous pour vous exprimer ?

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com !



⁴ Citation extraite du livre « *Le rêve d'Alembert* » - Denis Diderot (1713-1784) écrivain et philosophe français de Lumières

⁵ Citation extraite du livre « *La Cause des enfants* » Françoise Dolto (1908-1988) pédiatre et psychanalyste française.



III- COMMENT BIEN RETRANSCRIRE SES PENSEES

Sauf à commenter dans l'instantanéité un évènement pour plus de véracité, élaborer correctement un message important requiert de structurer vos pensées.

Ordonner ce qu'on a en tête est d'autant plus difficile si vous êtes dans l'émotion ou si, ce que vous avez à dire, est vraiment délicat.

En effet, il vous faut trouver les mots justes, les bonnes tournures de phrases et la logique qui rendront compréhensible votre message.

Voilà quelques conseils pour vous aider à le faire.

Pensez au destinataire et au contexte

Imaginez que la personne à qui vous faites votre message est en face de vous et situez la dans l'environnement correspondant.

N'hésitez pas à regarder une photo d'elle si possible prise dans la période concordant à ce que vous avez à dire.



S'il s'agit du Message qui sera connu dans plusieurs mois ou années, comme par exemple le Message de la Cigogne d'e-TellYou, considérez aussi ce que sera devenue le destinataire quand il prendra connaissance du message que vous lui destinez.

Pour un exposé pertinent des faits et/ou un partage de vos ressentis, recontextualisez les choses avec l'ensemble des éléments influents (époque, entourage,).

Notez ce que vous voulez exprimer comme cela vient



Notez TOUT ce que vous voulez exprimer, même les choses qui vous semblent futiles.

Ecrivez comme ça vient, peu importe les fautes d'orthographe ou comment vous dites les choses.

Si vous en avez, utilisez un bloc de papier repositionnable⁶ en notant une idée sur chaque feuille que vous pourrez ensuite déplacer pour les ordonner (voir ci-après).

Ne vous relisez pas avant d'avoir fini !

⁶ Remarque : La terminologie « Post it » est une marque déposée appartenant à la société 3M

Relisez-vous

Cette relecture n'est pas destinée à corriger vos fautes. En effet, elle vous est surtout utile pour repérer les mots clefs, les thèmes et les idées qui ressortent le plus souvent et pour analyser la façon dont vous les exprimez.

Vous pourrez ainsi prendre conscience de ce qui vous touche et comment cela vous touche.



Ordonnez vos notes



Rassemblez et classez vos idées, vos pensées selon leur similitude.

Si vous avez utilisé des papiers repositionnables, il suffit de les regrouper par thème. Sinon vous pouvez surligner d'une même couleur les points semblables.

Pour chaque groupe, définissez la thématique commune.

Ensuite, trouvez les liens entre chaque pensée pour dégager les associations possibles. Pour cela, interrogez-vous : sont-elles interdépendantes ? L'une induit-elle l'autre ? etc...

Classez et priorisez vos pensées selon leur importance.

Parce que transmettre vos pensées, vos ressentis peut changer tellement de choses pour vous et pour les autres,

Qu'attendez-vous pour vous exprimer ?

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com !





IV- ASTUCES POUR PREPARER SON MESSAGE

Donnez-vous du temps



Plus votre message est important, plus il est nécessaire de prendre du temps pour y réfléchir.

Observer des pauses est utile pour vous recentrer et transposer avec justesse les émotions, les faits, les informations que vous voulez partager.

Installez-vous dans un environnement propice

Dans votre journée, choisissez un moment où vous n'avez pas de contrainte et où vous ne serez pas dérangé.

Soyez dans un endroit calme et favorable à la réflexion.

Questionnez-vous

Que voulez-vous dire exactement ? Pourquoi faites-vous ce message ? Quelles seront les conséquences pour vous et pour les autres ?

Pour révéler toutes les facettes de ce que vous voulez exprimer, rien de tel que la méthode du « Q Q O Q C/C P »⁷ acronyme correspondant à toutes ces questions :

- | | |
|------------|--|
| QUOI ? | Le sujet, le contexte, les faits, les actions, ... |
| QUI ? | Les personnes concernées, ... |
| OÙ ? | Le lieu, l'étape, la distance, ... |
| QUAND ? | La date, le moment, la durée, la fréquence, ... |
| COMMENT ? | Les circonstances, les conditions, les ressources, ... |
| COMBIEN ? | Le nombre de personnes, de semaines, d'euros, ... |
| POURQUOI ? | La motivation, les causes, les raisons, le but, ... |



⁷ Cette méthode est également connue sous le nom de « hexamètre de Quintilien » du nom de son concepteur, Professeur d'éloquence et auteur d'un manuel de référence en rhétorique au 1er siècle après J.-C.

Faites un plan



Élaborez votre plan, même à minima, avec :

- Une introduction qui va présenter votre démarche,
- Un développement avec un fil conducteur en exprimant une seule idée par partie,
- Une conclusion qui va révéler la raison de votre message et peut-être aussi évoquer le résultat attendu.

Il est souvent plus facile de préparer un message en commençant par la conclusion que vous voulez donner à votre message (but, effet), puis d'écrire l'introduction qui présente votre démarche, et ensuite les différents éléments qui viendront justifier votre démarche.

Choisissez les mots qui parlent le plus

Afin d'éviter une mauvaise interprétation de vos propos, soyez le plus clair et précis possible.

Utilisez votre vocabulaire habituel tout en étant sûr que vos termes seront correctement compris par la personne à qui vous vous adressez.

*« Quoique vous pensiez le mieux est de le dire avec les bons mots. »
William Shakespeare*

Utilisez des images et des métaphores

Si les mots vous semblent insuffisants, vous pouvez exprimer vos ressentis ou vos idées grâce à des images ou des métaphores.

Quelques exemples : « Avoir la tête dans les nuages », « Le ciel m'est tombé sur la tête », « Avoir le poil hérissé », « Voir le bout du tunnel », etc.

Veillez à la cohérence a votre message

Pour assurer une cohérence et fluidité à votre message, basez vous sur une chronologie, ou une notion de cause à effet.

Employez les mots: « *mais, ou, et, donc, or, ni, car* » ou encore les termes : « *cependant, puisque, ainsi, même si, pour que, alors, par ailleurs, d'autre part ...* ».

Ils servent à marquer le but, l'union, le complément, l'opposition, l'alternative, la négation, la conséquence, la condition, etc,



Cela apporte l'enchaînement des idées et une plus grande compréhension de votre message.

Pour être bien perçu, mettez-vous à la place de l'autre !

La façon dont les choses sont dites, influence leur perception.

Par exemple, dire : « Passez-moi ceci » ne sera pas perçu de la même façon que « Vous pouvez me passer ceci, s'il vous plait ? ».

Pour que votre message soit bien saisi, mettez-vous à la place de la personne qui va le recevoir.

Pour exprimer vos émotions, vos ressentis, évitez le « tu accusateur » (*tu as fait ceci...*) qui ne permet pas d'apaiser un conflit et utilisez plutôt le « je libérateur » (*je me suis senti...*) qui suscite l'écoute.

e-TellYou vous donne la possibilité de vous exprimer dans une dimension plus personnelle et plus intime avec des proches, de renforcer ou de renouer le lien avec eux.

Votre message e-TellYou porte dans le temps vos valeurs profondes, il s'inscrit dans une communication vraie et durable qui est essentielle et indispensable à la vie !

Qu'attendez-vous pour vous exprimer ?

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com

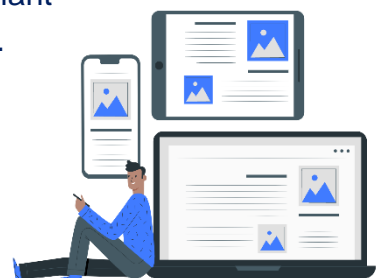


V- CONSIGNES POUR L'ECRIT, L'AUDIO OU LA VIDEO

Vous avez noté vos idées, votre plan est fait, tout est maintenant clair dans votre esprit. Vous voilà prêt à créer votre message.

À moins d'être très sûr(e) de vos propos et à l'aise en communication, quel que soit le type de message choisi : (écrit, audio, ou vidéo), écrivez un brouillon.

Et ensuite, lancez-vous !



Votre message écrit



Faites des phrases courtes et de construction simple avec un sujet, un verbe et un complément.

Utilisez un vocabulaire correct, écrivez les mots en entier. Plutôt que « T'as » ou « J'ai pas », etc écrivez « Tu as », « Je n'ai pas »,...

Évitez les répétitions et vérifiez l'orthographe.

Ne négligez pas la ponctuation : virgules, points virgules, points d'exclamation, etc, Elle peut changer complètement le sens d'une phrase ou son ton. Par exemple : « Je l'ai connu ? » ne dit pas la même chose que « Je l'ai connu ! »

Soignez la mise en page. Aérez votre texte en allant à la ligne pour plus de clarté et en sautant une ligne pour marquer le changement de thème.

Votre message en audio

Vous avez préparé votre message par écrit, il suffit maintenant de le dire à voix haute. Le dire et non pas le lire...

Pour ne pas donner cette impression de lecture, vous pouvez :

- Apprendre votre message par cœur,
- Rédiger une « fiche support » qui vous servira d'appui et sur laquelle vous aurez noté uniquement les idées « maîtresses », les mots et les phrases clés.



Votre message est porté par votre voix qui dit les mots et les phrases mais pas seulement. En effet, votre voix est également chargée des sentiments, de votre état d'esprit et elle va elle aussi « parler ».

Pour votre message audio, certains paramètres sont à considérer :

- La fluidité de votre message
A l'oral comme à l'écrit votre message doit garder une cohérence et être fluide. La présence de pauses, de silences : Ces temps sont très utiles soit pour appuyer ce que vous venez de dire ou encore pour éviter les tics verbaux tels que : heu, donc, ...
- Votre voix
Votre voix est unique, elle marque votre personnalité. Elle révèle aussi comment vous vous sentez. Aiguë et contractée, elle évoque la colère, l'excitation, la superficialité. Grave et relâchée, elle montre la tristesse, le mépris ou au contraire la détermination.

Votre voix se caractérise par son intonation, sa profondeur, son timbre, son volume, etc.... Pour donner plus de vie à votre message, mettez des couleurs à votre voix : modulez-là, donnez-lui un rythme.

- **Votre diction et votre élocution**
Le rythme, le débit et l'intonation font vivre votre message. Bien articuler les mots vous permet de mieux vous faire comprendre. Tenez votre phrase jusqu'à la fin pour donner plus de poids à ce que vous dites.
- **Votre débit de paroles**
Les conversations entre adultes se font à 200 mots à la minute et peuvent aller jusqu'à 300 mots /minute. Le débit préconisé est de 150 mots/minute pour votre enregistrement audio

« On peut user des différentes couleurs de sa voix pour tout exprimer. Comme à l'écrit, on peut faire du gras, du souligné, des points d'exclamation ou d'interrogation ou faire varier la fréquence » Elizabeth Fresnel⁸

Astuces techniques

Veillez à être dans un environnement calme, sans pollution sonore.
Faîtes attention également à être à la bonne distance de votre micro.

Votre message en vidéo



Dans un message vidéo, il faut être vigilant à son langage corporel qui a une très grande d'importance.

Ainsi, votre voix, la position de votre corps, votre gestuelle, l'expression de votre visage et bien sûr votre regard sont des signaux non-verbaux qui parlent plus que les mots⁹.

Ce langage corporel ne ment pas, il va venir appuyer ce que vous dites.

⁸ Citation issue un article publié dans Sciences & Avenir de Novembre 2013., d'Elisabeth Fresnet, Phoniatre, Directrice du Laboratoire de la voix, à Paris.

⁹ En 1967 une étude du chercheur américain Albert Mehrabian a déterminé qu'en face à face, un message est perçu et interprété pour 7% selon ce qui est dit (le verbal), pour 38% selon la voix, le ton (le para-verbal) et pour 55% selon la posture et les gestes (le non-verbal)

Soyez détendu(e), prenez une attitude d'ouverture,

Regardez l'objectif (et non l'écran si vous êtes en mode selfie avec votre téléphone).

Imaginez que la personne à qui vous vous adressez, est en face de vous, cela vous permettra d'exprimer votre message comme si vous lui parliez.

Pour votre message vidéo, il faut être le plus naturel possible, aussi il est préférable d'avoir en tête les idées fortes et le déroulé de votre message et ne pas regarder vos notes ou lire votre texte.

Astuces techniques :

- Veillez au bon cadrage de votre image,
- La lumière doit être également suffisante,
- Et pour une bonne prise du son, préférez un environnement calme, sans pollution sonore et soyez à la bonne distance de votre micro.

Avec e-TellYou vous choisissez, selon ce qui vous convient, la forme de votre message écrit, audio, vidéo. Vous composez votre message depuis votre ordinateur, votre tablette, votre smartphone.

Il est élaboré soit directement sur l'espace dédié du site soit sur un support externe et ensuite téléchargé en format PDF pour l'écrit, MP3 pour l'audio et MP4 pour la vidéo.

L'utilisation d'e-TellYou est conviviale et simple, il suffit de se laisser guider étape après étape. Et si vous avez besoin d'informations, consultez la FAQ ou posez vos questions sur support@e-tellyou.com.

Qu'attendez-vous pour vous exprimer ?

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com !



e-TellYou

des capsules temporelles
qui préservent vos messages d'aujourd'hui
et les délivrent dans le futur
pour leur donner plus de valeur, de sens et de portée.

