

# Communication parfaite

(Version améliorée)



**Cherchons la perfection quand nous communiquons vers les autres**, par la parole, par l'écrit, par les gestes et par la pensée.

**Ayons une communication juste**, c'est-à-dire au moment adapté, adressée à des personnes capables de bien capter nos messages, juste nécessaire et pertinente.

**Exprimons-nous en pleine conscience**, exprimons puissamment la vérité avec délicatesse afin de contribuer à développer l'amour entre les êtres.

**Cherchons la perfection quand nous recevons une communication** : écoutons avec tous nos sens et soyons immunisés contre tout ce qui ne nous paraîtrait pas parfait. N'interprétons pas, mais osons interroger et dialoguer pour clarifier.

**Cherchons la perfection dans l'échange** : que chacun s'exprime à son tour, avec modération et en pleine conscience ; que chacun écoute à son tour, sans interrompre l'autre et en pleine conscience. Construisons avec nos interlocuteurs des relations respectueuses enrichies de nos différences.

Recommandations inspirées des [Accords Toltèques](#), du [Leadership de Pleine Conscience](#), de [The Work](#) et de l'[Ashtavakra gita](#).

Comment parvenir à intégrer ces recommandations dans sa communication ? En les relisant et en s'observant régulièrement, autant de fois que cela sera nécessaire.

Didier