

MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE



Tout comportement, si inadapté qu'il puisse paraître, révèle un besoin profond !

Avez-vous déjà essayé de vous passer de boire ?

Difficile ... car c'est un besoin vital.

D'autres besoins aussi vitaux sont quasi invisibles comme le besoin d'estime, d'appartenance, d'accomplissement ...

et pourtant, si vous écoutez bien, ils crient leur souffrance ...

Ces cris, ce sont vos émotions ... Les plus désagréables, vous tentez de les faire taire mais curieusement, elles reviennent de plus belle ... normal, elles insistent jusqu'à ce que ce que le message passe !

Et si on n'y fait pas attention, cela déclenche du mal être, des malentendus voire des conflits avec les autres.

Quand 2 êtres humains échangent, ils agissent avec leurs besoins et leurs émotions.

Mieux ils les comprennent, mieux ils se respectent...

Vous commencez à comprendre ?

La communication non violente (C.N.V)

Un moyen efficace et respectueux

pour exprimer ses émotions et besoins

1. Partir des faits observés
2. Faire part de ses ressentis et émotions
3. Expliciter ses besoins
4. Amorcer un échange /formuler une demande



Attendre que le cerveau reptilien soit calmé pour ce protocole !

Vous venez de rater le contrat du siècle à cause des grèves, c'est encore vous qui avez dû gérer les enfants ce matin ...

> A NE PAS/PLUS FAIRE

« Je te te préviens, à partir de demain, c'est toi qui gère les enfants !!!! »

> A FAIRE

« Ce matin, je suis arrivée avec 2H de retard, autant te dire que j'étais super énervée ... tu sais mon RDV super important, je l'ai raté... J'ai vraiment besoin que tu me soutiennes sur la logistique. Est-ce qu'il y a des matins où tu pourrais t'occuper des enfants ? »

A transposer en mode « Travail »

Pour plus d'infos, une séance s'impose ;))

EXEMPLE

« Entre

Ce que je pense

Ce que je veux dire

Ce que je crois dire

Ce que je dis

Ce que vous avez envie d'entendre

Ce que vous croyez entendre

Ce que vous entendez

Ce que vous avez envie de comprendre

Ce que vous croyez comprendre

Ce que vous comprenez

Il y a 10 possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même... »

Bernard Werber



ET AU TRAVAIL ?

Au travail, vous êtes et restez le même être humain, qui interagit avec d'autres êtres humains.

Dire et penser que les émotions n'ont pas leur place dans le travail, c'est se voiler la face. C'est juste la meilleure solution pour créer des conflits.

La stratégie est la même, comprendre vos émotions, vos besoins et ceux des autres pour mieux travailler ensemble.

" Choisis bien tes mots car ce sont eux qui créent le monde qui t'entoure " sagesse Navajo

