

« ON NE PEUT PAS NE PAS COMMUNIQUER ! »

RH INFO, SYLVIE RIONDEL, LE 22/10/2018

Dès lors que nous vivons au sein d'une communauté, tout devient « relation » et « communication ». Et l'aptitude à échanger avec souplesse est « la » compétence au cœur de notre vie, aussi bien privée que professionnelle.

Mal communiquer a des conséquences immédiates sur notre bien-être et nos actions quotidiennes. Qui n'a jamais terminé une journée, énervé et honteux de ne pas avoir trouvé le bon positionnement dans un échange important ? Opportunités qui nous passent sous le nez ... rentrées d'argent compromises ... relations gâchées ... Et par-dessus tout : cuisant sentiment d'échec personnel !

Nous avons tous à gagner à apprendre une meilleure façon d'aborder les relations, car cette dextérité sociale conditionne aussi notre avenir et celui de nos proches : d'un entretien d'embauche qui se passe mal, aux relations tendues avec les profs des enfants, en passant par le mot de trop à belle-maman, sans oublier le client à qui on aimerait dire « non » sans casser la relation.

Face à la difficulté, le zig-zag n'est pas une stratégie ! Passer sans cesse de « Paillason » à « Hérisson », cela n'est pas tenable, ça coûte trop cher !

Savoir communiquer, c'est d'abord savoir s'affirmer

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses besoins, ses opinions, ses valeurs, ses émotions et ses pensées. Elle se fait dans la réciprocité, la clarté et le respect. Elle permet de (re)trouver le plaisir de bien vivre avec les autres.

Cette démarche nous fait entrer dans le cercle vertueux du développement personnel, parce qu'elle augmente la confiance et l'estime de soi :

- Confiance en soi, quand nous constatons l'installation de cette nouvelle compétence relationnelle, et par le sentiment de reprise de contrôle.
- Estime de soi, par l'augmentation de notre sentiment d'efficacité personnelle, par le dépassement d'une difficulté souvent ancrée depuis des années, et le plaisir de repousser ses limites.

Trouver sa place et poser ses limites

Imaginez enfin !!

- Donner son avis en réunion !
- Arrêter de se censurer de peur d'être ridicule !
- Aborder les entretiens avec confiance, avec une boussole claire !
- Stopper les parties de bras de fer dont nous sortons tous perdants !
- Se faire respecter tout en étant respectueux !
- Rompre l'isolement et trouver du soutien !
- Oser demander ! (et obtenir... ou pas...)
- Dire non avec naturel et sans remords !
- Arriver à dialoguer et non pas « monologuer » ou bougonner dans son coin !
- Sortir des non-dits étouffants et des incompréhensions rageantes !
- Quitter la colère, la honte et la frustration !
- Et surtout ... retrouver la fierté !

Comment fonctionne l'affirmation de soi ?

Pour apprendre à s'affirmer, il faut passer par la compréhension et l'intégration de deux axes simples :

1) Les comportements relationnels.

Il existe trois comportements relationnels inadaptés et un seul pleinement équilibré :

- Le comportement inhibé (*Paillasson*) : Incapacité à s'exprimer avec authenticité, ou le faire de façon indirecte, inappropriée ou au détriment de soi-même. Peur de blesser, d'être rejeté, d'être ridicule ou de déplaire.
- Le comportement agressif (*Hérisson*) : Expression brutale de ses pensées, émotions, besoins ... au détriment des droits des autres. Souvent de façon inappropriée. Parfois en réaction à une situation inhibée précédente, ou d'un sentiment de vulnérabilité.
- Le comportement manipulateur (*Machiavel*) : Expression dans le but de défendre son intérêt exclusif, de façon indirecte, insidieuse et malhonnête. Au détriment des autres.
- Le comportement affirmé (*Chêne*) : Exprimer ses pensées, droits, émotions et besoins, en respectant les droits des autres, de façon honnête, directe, et appropriée.

2) Les droits de la personne.

L'attitude affirmative repose sur l'acceptation des droits de l'individu et de leur réciprocité. Il est important de les définir, et de réfléchir à ce qu'ils évoquent en nous, émotionnellement et intellectuellement. En voici quelques-uns :

- Le droit de mettre en avant sa dignité et le respect de soi, sans porter atteinte à l'autre.
- Le droit d'être traité avec respect, en respectant l'autre.
- Le droit de ressentir ou d'exprimer des émotions, en respectant celle de l'autre.
- Le droit de demander ce dont nous avons besoin, sans forcément l'obtenir.
- Le droit de dire non sans se sentir coupable et sans se justifier.
- Le droit de prendre du recul et de réfléchir avant d'agir.
- Le droit à l'erreur.
- Le droit de changer d'avis.

Se mettre en action sans attendre

Si vous souffrez d'un manque d'affirmation, vous avez besoin de vous engager dès à présent vers le changement. Lire et comprendre ne suffira pas. Espérer changer ne suffira pas. Vous en avez déjà eu l'expérience et vous savez que les bonnes résolutions se fracassent sur le réel.

L'affirmation de soi est une compétence. Comme l'anglais, le piano, ou le jardinage. Cela demande un apprentissage et une pratique. Une action régulière. Assidue. Déterminée. C'est possible au travers d'une méthode structurée et progressive.

Le travail sur soi, préalable à l'affirmation de soi

Puisque l'affirmation de soi est l'expression de ses émotions, de ses pensées, de ses besoins et de ses opinions ; puisqu'elle est la conquête de ses droits, et le respect des droits de l'interlocuteur ; puisqu'elle est le dépassement des comportements relationnels inadaptés; puisqu'elle se fait d'une manière directe, honnête et appropriée... alors elle doit se faire en parallèle à une réflexion sincère sur l'ensemble de ces éléments, entre le « Connais-toi toi-même » et le « Deviens qui tu es » des grecs.

Je vous propose donc de passer par une phase d'observation et de réflexion.

Commencez dès à présent à noter par écrit, au jour le jour, ce qui se passe en vous et autour de vous :

- Quels sont réellement vos besoins ? Vos valeurs ?
- Avez-vous des pensées négatives récurrentes ? Des ruminations ? Des croyances ?
- Êtes-vous souvent critique envers vous-même ?
- Vous mettez-vous souvent en colère ?
- Voyez-vous des comportements affirmés, inhibés, agressifs, manipulateurs ?
- A quels droits se rattachent-ils ou s'opposent-ils ?
- Quels sentiments, quelles pensées, quelles émotions cela soulève-t-il en vous ?

Dans votre journal soyez aussi complet que possible. Il s'agit de bâtir les fondations d'une affirmation de soi sincère et solide. Ensuite, au fil des semaines, nous aborderons ici les aspects concrets de l'affirmation de soi.

Je vais vous donner les outils indispensables à sa mise en oeuvre. Cette série de six articles, nous permettra de voir comment, tour à tour :

- 1) Faire des demandes, persister, et éventuellement gérer les refus.
- 2) Refuser des sollicitations.
- 3) Exprimer des sentiments.
- 4) Recevoir des compliments ou des marques d'affection et d'intérêt.
- 5) Formuler une critique constructive, ou exprimer sa colère.
- 6) Faire face à la colère ou aux reproches.

Ce sera un voyage passionnant et je suis heureuse de le faire à vos côtés !