

communicateurs EFFICACES

Comment réagir si quelqu'un vous impressionne ?

Lorsque vous devez aller voir votre patron, votre supérieur hiérarchique, ou une personne qui vous impressionne, n'oubliez jamais que même la plus impressionnante des personnalités a exactement les mêmes craintes et anxiétés que vous. Comme tout être humain, il a besoin de reconnaissance, d'être compris et apprécié.

Il n'aime pas, par exemple :

- perdre la face,
- avoir tort,
- être critiqué ou ridiculisé,
- ne pas être respecté en tant que personne,
- ne pas voir ses efforts reconnus,
- se sentir mal adapté à une tâche,
- se sentir peu sûr de ses décisions,
- avoir à faire à des gens agressifs,
- etc.

Finalement, il est comme vous êtes, plein de forces et de faiblesses. Tenez-en compte et vos relations ne pourront être que meilleures.

Maîtrisez l'art de la conversation

Faites-vous partie de ces personnes qui se sentent très à l'aise lorsqu'elles parlent "boulot", mais dès qu'il s'agit de participer à une simple conversation ne savent plus quoi dire ?

"Je ne sais pas parler pour ne rien dire". Alors, taisez-vous ! Le grand

art de la conversation, c'est de savoir écouter.

Pour quelqu'un qui a l'habitude d'être actif, d'aller droit au but, de réaliser ses objectifs, il est souvent difficile de se mettre en retrait et d'écouter les autres. En plus, dans les affaires, on cultive l'image de "l'homme fort". C'est dangereux de montrer que l'on a des sentiments, que l'on est sensible et vulnérable ! Les autres pourraient en profiter... Donc, la spontanéité d'une conversation le met encore plus mal à l'aise.

Si cela vous arrive, réfléchissez aux conseils suivants :

1. Intéressez-vous aux autres plutôt que de vous rendre intéressant vous-même.
2. Habituez-vous à l'idée que laisser voir vos sentiments et vos émotions est une chose positive, cela vous rendra plus humain aux yeux des autres et vous rendra, du coup, plus sympathique.
3. Comment voulez-vous que quelqu'un "profite" de vous parce que vous avez montré vos sentiments en l'écoutant parler ? Bien au contraire, c'est quand vous parlez que vous courez le risque de trop en dire.

Tirez profit des critiques

À moins d'être la perfection même, il vous arrivera d'être critiqué ! Personne n'aime vraiment cela mais, au moins, tirez-en profit !

Voilà comment vous pouvez mieux accepter les critiques :

- Soyez honnête. Acceptez le fait que vous êtes perfectible, restez humble. Les critiques feront moins mal.
- Mettez-vous à la place de la personne qui vous critique. Auriez-vous réagi de la même façon ? (là encore, soyez honnête !)
- Si vous êtes convaincu que la critique n'est pas justifiée, discutez avec la personne qui vous la fait. Exprimez vos sentiments ouvertement. Si vous les gardez en vous, vous allez les ruminer. Un jour ou l'autre ils ressortiront, peut-être au mauvais moment.
- Ne vous excusez pas inutilement. Faites-le seulement si les circonstances l'exigent vraiment. N'oubliez pas : "Qui s'excuse, s'accuse !".
- Ne pleurnichez pas pendant ou après une critique. Personne n'aime travailler avec un pleurnichard.
- Arrêtez-vous de parler dès que vous sentez des émotions fortes. Respirez ! Faites n'importe quoi pour gagner du temps, pour réfléchir. Pensez à ce que vous voulez dire avant de le dire et vous éviterez des catastrophes.
- Désarmez les critiques et encouragez les conseils constructifs. Demandez : "Comment faire mieux la prochaine fois ?". Tout le monde aime donner des conseils.

Et, surtout, appliquez les leçons que vous pouvez tirer d'une critique. Vous gagnez sur tous les points !

Extrait d'ebook à paraître chez Communicateurs Efficaces

Extrait du "Cours Integral de Lecture Rapide"- chap 2

"La principale méthode utilisée pour lire dans le but d'étudier est appelée **SQ3R**. Son but est de comprendre le texte en profondeur. La méthode comporte 5 étapes simples :

- S Survoler
- Q Questionner
- R Relire
- R Reformuler
- R Réviser

Survoler : écrémez minutieusement le texte pour avoir un aperçu général et notez les points clés.

Questionner : pensez aux questions dont vous espérez des réponses dans le texte.

Relire : lentement et attentivement.

Reformuler : notez les principaux points abordés par le chapitre, d'après votre mémoire.

Réviser : reprenez vos questions et à l'aide des notes que vous avez prises, vérifiez si vous avez toutes les réponses à vos attentes. Comblez les éventuelles lacunes en relisant."

Dans le prochain numéro :

- Comment prendre la parole à l'improviste ?
- Si l'on vous demande de prendre la parole...
- L'humour vous rendrait-il plus efficace ?