

communicateurs EFFICACES

Comment vous affirmer vis à vis de vous-même

Certaines habitudes de pensée vous empêchent de disposer d'une pleine confiance en vous. Passez-les en revue et demandez-vous quelles sont celles qui s'appliquent à vous :

1. Le catastrophisme

Dès que vous ratez quelque chose, dès que vous avez un ennui, hop ! vous imaginez tout de suite le pire, vous vous mettez dans tous vos états.

Quelques mois plus tard, si vous repensez à la situation, vous vous apercevez qu'en fait, elle était peut-être préoccupante, mais pas du tout "catastrophique".

2. L'obligation d'être parfait

Lorsque vous vous attellez à une tâche sans importance, et assez facile, si vous échouez, vous vous dites : "Bah, ce n'est pas grave !"

En revanche, et c'est très curieux, plus la tâche est difficile, plus vous voulez être parfait. Si vous ne réussissez pas, vous êtes frustré, voire découragé. Pourtant, la perfection n'est pas de ce monde...

3. Ne pas supporter le rejet et le refus

Dès qu'une personne a une certaine importance à vos yeux, il devient vital

pour vous qu'elle vous accepte, ou même qu'elle vous aime.

Vous faites donc quantité de choses qu'au fond vous ne désirez pas vraiment, simplement pour être accepté par les autres. Et que se passerait-il si vous ne le faisiez pas ? On ne vous aimerait plus ?

Ce n'est pas pour ce que vous faites, mais pour ce que vous êtes que l'on vous aime. Soyez donc vous-même, vraiment vous-même, et **acceptez l'idée de ne pas plaire à tous.**

Il n'y a que celui qui ne fait rien qui peut plaire à tout le monde.

4. Être obligé d'accomplir certaines choses pour avoir des droits

Il faut vous faire à cette idée : contrairement à ce que veulent vous faire croire les autres, il suffit d'exister pour avoir des droits. Il n'est pas nécessaire d'avoir accompli des tâches avec succès ou d'avoir réalisé des exploits.

Trop souvent, vous vous dites à tort : je n'ai rien fait, donc je n'ai pas droit à la parole.

5. Penser que l'inaction est meilleure que le conflit

La politesse mal comprise et l'éducation vous ont fait croire que tout est mieux qu'entrer en conflit avec quelqu'un. Si donc quelque chose ne va pas, vous vous dites : "Je ne vais pas le lui dire, cela ne va pas lui plaire et il risque de le prendre mal."

Vous gardez donc ainsi un certain nombre de griefs au fond de vous, sans les exprimer. Ceux-ci vous rendent soucieux et ne s'arrangent que rarement avec le temps.

Pour vous aider à changer ces habitudes de pensée, **vous pouvez vous répéter mentalement des phrases positives** qui, peu à peu, remplaceront vos habitudes mentales erronées. Répétez-les intérieurement et voyez l'effet qu'elles vous font. Plus vous avez envie de les rejeter, plus elles vous seront utiles.

1. Pour le catastrophisme

"L'erreur est humaine. J'ai le droit de faire des erreurs."

"L'erreur est une étape normale pour apprendre et réussir."

"Si ça ne marche pas c'est dommage mais pas catastrophique."

2. Pour la soif de perfection

"La perfection égale paralysie."

"Je planifie et je fais de mon mieux."

"Ce n'est déjà pas mal. Je ferai mieux la prochaine fois."

3. Pour le rejet et le refus

"Je ne peux pas plaire à tout le monde, tout le temps."

"Il est impossible d'agir sans déplaire à certains, et c'est normal ainsi."

4. Pour vos droits

"J'ai droit à la liberté, la propriété, la sûreté et j'ai le droit de résister à l'oppression."

(Extrait de la Déclaration Universelle des Droits de L'homme)

"J'ai le droit d'affirmer mes sentiments et mes sensations. "

"J'ai le droit d'être moi-même."

5. Pour l'inaction face au risque de conflit

"Il vaut mieux agir maintenant et se débarrasser du problème."

"J'aime agir immédiatement pour me sentir mieux ensuite."

"Rien d'effroyable ne peut m'arriver si je dis ce que je ressens profondément et ce que je désire."

En changeant ces habitudes de pensée, vous vous affirmerez vis-à-vis de vous-même... et vous communiquerez sans peur !

Acceptez-vous l'information négative ?

Sans information en retour positive et négative, il est pratiquement impossible de mener une équipe.

C'est ce "feedback" qui vous permet de savoir où en sont les choses. Autant il est facile de transmettre ou de recevoir de l'information positive, autant c'est plus difficile pour l'information négative.

Et pourtant, elle est particulièrement importante et intéressante pour le manager et pour toute personne qui veut progresser.

Si vous n'en recevez pas beaucoup, il y a de fortes chances que vous ayez mis tout en place pour ne pas l'entendre.

Partez à la recherche de ce qui, chez vous, fait obstacle !

1. Intimidez-vous les autres en cultivant votre aura d'homme (de femme) inflexible et autoritaire ?
2. Inspirez-vous des craintes à vos subordonnés par des attitudes caustiques ou menaçantes ?
3. Monopolisez-vous la parole pendant les réunions ou dans les conversations informelles ?
4. Engagez-vous surtout des collaborateurs qui n'oseront jamais vous contredire ou critiquer vos actions ?
5. Vous excluez-vous des résultats des performances de votre équipe ?

Si vous répondez oui à une de ces questions, dépêchez-vous de remédier à cette situation afin de pouvoir vous enrichir au maximum de toutes les informations.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- Comment mieux organiser votre travail