

communicateurs EFFICACES

Comment vous débarrasser de vos freins psychologiques

"Sois parfait"

"Dépêche-toi"

"Fais un effort"

"Fais-moi plaisir"

"Sois fort"

D'après l'école de l'Analyse Transactionnelle, nous assimilons tous, dès notre petite enfance, ce type de messages.

Les "incantations" qui proviennent de nos parents ou autres figures parentales influencent et orientent toutes nos actions. C'est comme si tout notre être était "poussé" de l'intérieur pour tout faire pour être à la hauteur de cet ordre reçu.

Mais qui, par exemple, est capable de toujours tout faire à la perfection ? Personne !

"Sois parfait" est donc un message terriblement contraignant qui crée des tensions intérieures très fortes et influence aussi notre façon de communiquer.

Que signifient ces messages contraignants ?

Les personnes qui ont grandi sous l'influence du :

"Sois parfait", luttent pour la perfection ou attendent des autres qu'ils le soient. Elles se servent de "grands" mots et en disent plus que ce qu'on leur demande. Pour être comprises "parfaitement" et correctement, elles pensent devoir donner le plus d'informations possibles.

"Dépêche-toi", doivent toujours aller le plus vite possible. Ces personnes croient que tout doit être fait au moment même. Elles parlent très vite et brièvement, il leur arrive d'interrompre celui qui parle... il va trop lentement ! Si l'autre ne comprend pas tout de suite, elles regardent leur montre et pianotent avec impatience. Bref, elles exigent des autres de tout faire à la hâte.

"Fais un effort", ne (se) faciliteront jamais les choses. Tout est difficile et les autres doivent peiner avec elles. Elles ne répondront, par exemple, jamais directement à une question. Elles la répéteront, marqueront un temps d'arrêt et déclareront : "C'est difficile de répondre" (même si ce n'est pas vrai !). Elles feront des efforts, se compliqueront les choses, même si ce n'est pas nécessaire lorsque tout est simple.

"Fais-moi plaisir", ce sont celles qui sont vite d'accord ! Elles se sentent responsables du

bien-être des autres, donc veulent leur faire plaisir. En général, elles attachent aussi beaucoup d'importance à être "aimées" et "approuvées". Elles demandent souvent si ce qu'elles font est satisfaisant.

"Sois fort", se veulent stoïques, ce qui les amène à cacher leurs sentiments. Les changements de ton de voix et les manifestations extérieures d'intérêt ne sont pas leur fort. Exprimer des sentiments est pour elles un signe de faiblesse.

Comment vous en libérer ?

Si vous vous rendez compte que vous dépendez d'un (ou plusieurs) message(s) contraignant(s) – appelés aussi "drivers" –, compensez-les par des messages "permissifs". Par exemple :

Message contraignant	Message permissif
"Sois parfait"	J'ai le droit d'être moi-même. J'ai le droit à l'erreur, etc.
"Dépêche-toi"	J'ai le droit de prendre mon temps. J'ai le droit de profiter du moment présent, le droit de réaliser ce que je
"Fais-moi plaisir"	J'ai le droit de ne pas être responsable des autres. J'ai le droit à mes propres sentiments. J'ai le droit de me donner à moi-même considération et respect, etc.

"Sois fort"	J'ai le droit d'être proche et d'exprimer mes sentiments. J'ai le droit de ne pas être fort. J'ai le droit d'être humain, etc.
"Fais un effort"	J'ai le droit d'accomplir simplement. J'ai le droit de bien faire, de gagner. J'ai le droit de m'aimer comme je suis.

Petit à petit, ces phrases "antidotes" vous permettront de vous accepter encore mieux, d'utiliser toute votre énergie pour accomplir tout ce que vous entreprenez dans l'authenticité.

Tenez compte de ces "drivers" dans vos discussions

Que ce soit pour diriger vos collaborateurs ou pour rendre vos communications plus efficaces, il peut être utile de déceler les "drivers" de vos interlocuteurs. Par exemple:

- Confiez les tâches minutieuses au "Sois parfait".
- Soyez bref et découpez vos communications en les numérotant : 1, 2, 3... pour les "Dépêche-toi".
- Faites participer les "Fais-moi plaisir".

Mais aussi, aidez-les à sortir peu à peu de leurs "drivers" en leur donnant des messages permissifs : ils vous en seront reconnaissants.

Comment vous protéger des gens négatifs

Rien n'est plus épuisant ou déprimant que de se trouver en face de gens négatifs.

Par leurs critiques, leur agressivité, leur manque d'enthousiasme, ils peuvent vous faire perdre votre brillante confiance en vous ainsi que votre joie de vivre et d'entreprendre.

Pour leur résister, vous avez besoin de solides barrières psychologiques ou de protections:

– Bien sûr, vous pouvez soit réagir en **exprimant ce que vous ressentez** – mais vous risquez le conflit permanent –, soit **vous taire et faire comme si vous n'entendiez rien**.

Ces 2 solutions ne sont pas très positives et, en plus, elles sont épuisantes pour le quotidien.

– Vous pouvez créer un **mur d'énergie protectrice autour de vous**. Servez-vous de votre imagination. Vous pouvez, par exemple, imaginer que vous êtes au centre d'une bulle protectrice, ou encore que vous êtes entouré d'une lumière blanche et pure d'énergie positive. D'autres se serviront de l'image du canard. Les agressions ne peuvent pas pénétrer son plumage. Elles glissent dessus comme des gouttes d'eau.

Toutes les images mentales sont les bienvenues, pourvu qu'elles créent en vous une sensation de protection.

Avec un peu d'entraînement, vous pouvez, dès que vous sentez que de l'énergie négative émane de quelqu'un (ou même d'une situation), vous abriter. Cela vous aidera à rester plus calme, plus maître de vous-même, à garder un meilleur contrôle de vous, tout en faisant ce que vous avez à faire.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez:

– Comment améliorer votre style : comment réussir vos introductions écrites

– "Interdit de souligner"