

communicateurs EFFICACES

Le secret pour obtenir des autres ce que vous voulez

Avant de demander quelque chose, il faut que **vous sachiez très exactement ce que vous attendez**. Cela peut paraître simpliste, mais, identifier ce que nous voulons, reconnaître nos besoins et nous donner le droit de demander à quelqu'un d'autre d'y répondre, ce n'est pas toujours si facile.

Normalement, la première personne consciente de ses besoins, c'est vous-même. C'est vous qui sentez le besoin ou l'envie de parler, de manger, de travailler, d'aller au cinéma, de faire du sport... ou, de demander quelque chose à quelqu'un.

Si demander comporte un risque, (celui de s'entendre dire : "non"), demander nous apporte aussi la prise de conscience de l'importance de nos besoins et de la responsabilité que nous prenons en demandant. Si nous considérons que nos besoins sont importants, nous pouvons prendre le risque de demander clairement ce que nous voulons.

S'il vous arrive parfois de ne pas "oser" demander, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je peux perdre en ne demandant pas ce que je veux ?
- Qu'est-ce que je peux perdre en demandant ce que je veux ?

– Qu'est-ce que je peux gagner en ne demandant pas ce que je veux ?

– Qu'est-ce que je peux gagner en demandant ce que je veux ?

Le perfectionnisme peut vous détruire : comment vous en guérir ?

D'après un article d'USA Today, 1 personne sur 3 souffre de perfectionnisme.

D'après les experts, le perfectionnisme est un mal nuisible qu'il faut combattre, il serait une source de stress et d'inhibitions sans fin.

Quels sont les défauts des perfectionnistes ?

Les perfectionnistes doivent tout faire à la perfection et se sentent mal s'ils n'y arrivent pas. Lorsqu'ils entreprennent un travail, il n'est "terminé" que lorsqu'il est "parfait".

Ils ne laissent aucune place à l'erreur et ne savent jamais quand ils doivent s'arrêter.

Les victimes du perfectionnisme se compliquent terriblement la vie et rendent leurs relations avec les autres difficiles.

Ainsi, un perfectionniste a, par exemple, des difficultés pour apprendre. Le processus même de l'apprentissage ou de l'expérience nouvelle engendre l'erreur et l'imperfection.

La procrastination le guette ! Comme il a du mal à imaginer la satisfaction qu'il peut tirer d'un travail terminé, et qu'il a au contraire des images négatives dans sa tête ("Je ne vais jamais arriver à bien le faire en temps", etc.), il vaut souvent mieux, pour lui, ne pas commencer !

La peur de faire une erreur ou de prendre des risques d'en faire font parfois du perfectionniste une personne très lente. Il met un temps fou à tout vérifier 2 fois plutôt qu'une !

Le perfectionniste peut être atteint de tristesse et de désespoir. Ne connaissant pas le sentiment de satisfaction profonde que procure le travail accompli parce qu'il n'y arrive jamais, il est insatisfait. Surtout qu'en plus, il ne prend même pas en compte ce qu'il y a de positif dans ce qu'il a fait !

Il risque aussi de tomber dans le piège de la suractivité. Comme il ne sait pas faire la distinction entre une saine poursuite de l'excellence et le perfectionnisme, il doit sans cesse courir après quelque chose et en faire toujours plus.

Et ne parlons pas des relations avec les autres ! Dans son insatisfaction permanente, il est difficile à vivre et terriblement susceptible.

Comment persuader un perfectionniste que la perfection n'existe pas en ce bas monde ?

Demandez-lui de faire la liste des choses positives et des choses négatives que lui apporte son perfectionnisme. Une fois qu'il aura pris conscience du fait que son

perfectionnisme le dessert, il l'abandonnera peut-être plus facilement.

Apprenez-lui à être attentif à sa petite voix intérieure et à la faire taire si elle n'arrête pas de lui dire : "Ce n'est pas parfait".

Aidez-le à remplacer ce dialogue intérieur par des phrases et des images de réussite et de satisfaction de la tâche accomplie.

Aidez-le à exprimer l'impression d'anxiété qu'il peut ressentir lorsque quelque chose n'est pas parfaitement terminé. Faites-lui prendre conscience qu'il est plus important d'avoir accompli le travail plutôt que d'avoir atteint la perfection dans la façon de le faire et de le présenter.

Souvent, le perfectionniste se perd dans les détails. Vous pouvez l'aider à se concentrer sur l'essentiel.

Si une petite dose de perfectionnisme est saine et positive, méfiez-vous du "trop" qui devient néfaste et empêche le développement et l'épanouissement harmonieux de notre personnalité.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– La routine menace votre créativité et votre efficacité : où êtes-vous ?