

communicateurs EFFICACES

Positivez et affirmez-vous

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, vous imaginez tout de suite le pire, vous vous mettez dans tous vos états.

Quelques mois plus tard, en repensant à la situation, vous vous apercevez qu'en fait, elle était peut-être préoccupante, mais absolument pas "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. La peur du rejet et du refus

Dès qu'une personne a une certaine importance à vos yeux, il devient vital pour vous de vous en faire accepter ou aimer.

Vous faites donc quantité de choses qu'au fond vous ne désirez pas vraiment, simplement pour être accepté par les autres. Que se passerait-il si vous ne le faisiez pas ? Cesserait-on de vous aimer?

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.**

Quoi que vous fassiez, et même si vous ne faites rien, vous ne plairez pas encore à tout le monde.

4. L'obligation 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. La conviction que l'inaction est préférable au conflit

La politesse mal comprise et l'éducation vous ont fait croire qu'il est toujours préférable d'éviter d'entrer en conflit avec quelqu'un. En cas de désaccord, 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'arrangeront pas avec le temps.

Pour vous aider à changer ces habitudes de pensée, **répétez-vous mentalement des phrases positives** qui, peu à peu, remplaceront vos habitudes mentales erronées. Plus vous vous les répétez, et plus elles vous seront utiles et vous feront de l'effet.

1. Contre 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. Contre 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. Contre 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. Contre 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 !

Recevez-vous assez de feedback négatif ?

Sans feedback, positif ou négatif, il est pratiquement impossible de mener une équipe.

C'est ce retour qui vous permet de savoir où vous en êtes. Autant transmettre ou recevoir de l'information positive est facile, autant les choses se compliquent lorsqu'il s'agit de l'information négative.

Pourtant, elle est particulièrement importante et intéressante pour toute personne qui veut progresser en général, et pour le manager en particulier.

Si vous n'en recevez pas, il est fort possible que vous ayez érigé en vous des obstacles pour ne pas entendre.

Partez à leur recherche !

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 remarques caustiques ou des attitudes 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, vous devez remédier à cette situation de toute urgence afin de pouvoir vous enrichir au maximum de toutes les informations.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– L'organisation, secret de l'efficacité