

RELATIONNEL

Communiquer sans souci...



ANA FERNANDEZ
Formatrice en
management
et communication
et consultante en
développement
personnel
www.energycoaching.fr

Le problème n'est pas de devenir parfait pour plaire à autrui, mais d'apprendre à tisser des liens.

Communiquer est une nécessité. Nous y accordons tous une part importante de notre existence. Pourtant, cette communication ne porte pas toujours les fruits que nous espérons. Que d'incompréhensions, de conflits, de frustrations, tous dus à une communication tronquée ou de piètre qualité.

Voici quelques clés pour entretenir des relations harmonieuses.

POUR AMÉLIORER NOTRE CAPACITÉ À COMMUNIQUER, il faut tout d'abord prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses afin de s'en servir comme d'une ressource. On commence à découvrir que le succès d'une communication dépend de la qualité de la relation que l'on entretient avec soi-même. Si les autres ne me comprennent pas, c'est que le chaos de mon for intérieur transparaît au-dehors ; à l'inverse, un ordre intérieur et des intentions saines engendreront plus facilement des relations harmonieuses à l'extérieur. Améliorer sa communication supposera donc de faire d'abord la paix avec soi-même pour entretenir des relations moins conflictuelles avec autrui, car **une communication qui fonctionne bien est le produit d'un équilibre.**

COMMUNIQUER S'APPREND !

Communiquer de façon à être entendu et compris n'est pas inné : c'est une qualité qui se perfectionne à force de travail. La communication est plus facile et plus claire lorsque l'on a pris le temps d'organiser correctement

ses idées. C'est essentiel pour nous assurer que l'autre entend notre message mais surtout qu'il le comprend pour savoir ce qu'il doit en faire. Selon la PNL (Programmation Neuro Linguistique), communiquer efficacement signifie entre autres :

- définir ses objectifs de manière à ce qu'ils soient positifs, réalistes, vérifiables et bienveillants pour soi et pour les autres,
- se synchroniser verbalement et non verbalement avec son interlocuteur. Un communicateur de talent a le souci constant de son interlocuteur et c'est très logique puisque c'est à ce dernier qu'incombe la tâche de décoder le message reçu et d'en "faire quelque chose",
- se dissocier des situations émotionnellement difficiles. Inutile de penser à sa rupture amoureuse pendant la présentation de la dernière offre commerciale aux agences dont on a la responsabilité !

Non seulement nous devons nous attarder à penser et formuler le contenu de notre message, mais nous devons aussi considérer le contexte de la situation, les attentes de notre interlocuteur, la manière dont

nous livrerons notre message ainsi que les moyens que nous utiliserons pour le faire.

Bref, si nous voulons accroître les chances de succès de notre message, nous devons faire un effort de planification et faire preuve d'une grande flexibilité pour modifier notre comportement en fonction des réactions de notre interlocuteur.

À FORCE DE LIENS, ON DEVIENT ALLIÉS !

Quand tout va mal entre soi et les autres, on a tendance à dire "C'est ma faute" ou "C'est leur faute... ils ne comprennent rien". Or, si ça se passe mal, c'est parce qu'on s'y prend mal sur le plan relationnel. Le problème n'est pas de devenir parfait pour plaire à autrui, mais d'apprendre à tisser des liens. Améliorer ses relations, c'est être avec les autres : oser aller vers eux, savoir les écouter et leur parler. C'est le seul moyen pour que les personnes se sentent concernées et que commence à s'instaurer un réel climat de confiance autour d'un projet partagé. La communication est donc une pratique qui vaut la peine d'être travaillée. ■