

# COMMUNIQUER !

La lettre de catherine- [www.air-rh.fr](http://www.air-rh.fr)



## NOS JUGEMENTS

Il faut d'abord savoir regarder l'ensemble de nos jugements qui ne s'envoleront pas au motif que nous l'avons décidé !! C'est très drôle d'ailleurs d'observer en nous le nombre de jugements que nous avons à la minute sur tout et rien ! Nous fonctionnons ainsi mais nous pouvons avoir l'agilité de les reconnaître pour n'en garder que l'observation objective : Oui votre collègue est pénible parce qu'elle arrive toujours en retard (JUGEMENT !) et qu'elle n'est pas fiable (JUGEMENT !), elle le fait d'ailleurs sûrement exprès pour vous mettre hors de vous (JUGEMENT ou accorder un intentionnalité qui n'est peut être pas !)



## UN AUTRE REGARD SUR LE MONDE

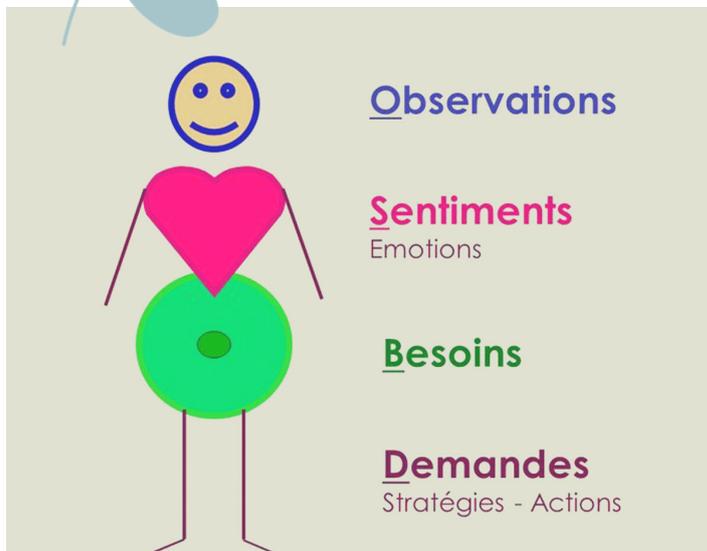
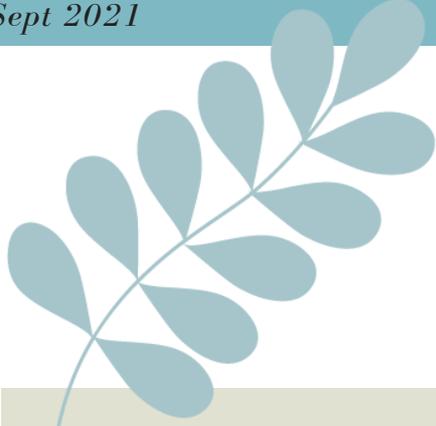
La rentrée c'est comme les 1er janviers : reboostés par les vacances, on fait le plein de bonnes résolutions, (qu'on tient...ou pas !) : Se remettre au sport, prendre du temps pour soi, ralentir un peu le rythme (c'est vrai, les vacances nous font tellement de bien !!), et aussi garder voire restaurer des relations fluides et harmonieuses au travail ! Allez c'est décidé, pour cette rentrée, je communique mieux !

Je vous avais laissé en juillet avec les accords toltèques qui vaudraient à eux seul beaucoup plus qu'une newsletter, et je reviens vers vous avec la communication non violente !

La communication non violente nous propose un autre regard sur le monde et sur les autres : ce n'est pas parce que vous avez raison, que l'autre a tort ! On quitte alors le mode ON/OFF, le mode de la pensée binaire et son OU (si tu n'es pas avec moi, tu es contre moi !) pour privilégier le monde du ET...le monde plus complexe du gris...

## OBSERVATIONS ET RESSENTIS

L'OBSERVATION de cet exemple serait : votre collègue arrive souvent en retard. POINT...elle n'y met pas forcément une intention particulière et ne se doute absolument pas de l'état dans lequel cela vous plonge...Et cela vous met pourtant dans une rage folle (RESSENTI) !!...Et à la fois, qu'est-ce qui est si gênant pour vous qu'elle arrive en retard ? Est-ce parce que vous avez besoin d'elle pour commencer à travailler ? Est-ce parce que vous êtes arrivée en avance et que vous avez besoin d'équité ? Est-ce parce que vous avez besoin de sécurité et de fiabilité ?



## VOTRE DEMANDE

Si vous demandez à votre collègue d'arriver à l'heure (demande qui sera certainement teintée de votre frustration et de votre agacement), il y a peu de chance qu'elle vous entende et que cela change les choses. Par contre si vous lui faites part de votre agacement parce qu'au fond, vous avez besoin de sécurité et de fiabilité pour organiser votre journée de travail, elle écoutera plus facilement la demande que vous pourriez lui faire. En tous cas ça vaut le coup d'essayer ! L'autre d'ailleurs pourrait répondre OUI à votre besoin tout en modifiant votre demande si elle ne peut pas y accéder...une vraie danse entre vos besoins et les siens !

Observation versus Jugement...Réfléchir à notre besoin avant de faire notre demande, voilà tout ce que propose la communication non violente !!



## QUEL EST VOTRE BESOIN ?

Cette petite agilité cérébrale nécessite un peu d'exercice et de patience pour ne pas sur réagir mais prendre le temps de voir ce qui se passe en vous en terme de ressentis...car un besoin non satisfait est toujours caché derrière nos ressentis ! Et c'est ce besoin qu'il faut exprimer à votre collègue plutôt que votre énervement et votre jugement ! Cela permettra pour vous d'être authentique, de dire votre ressenti et votre besoin, de faire une demande sans que la relation ne soit mise en péril...Car au fond, parfois nous n'osons pas dire de peur de blesser ou de perdre la relation !!



## ME CONTACTER

c'est plus complexe que ça n'y paraît au premier abord, mais à la fois plus simple que les modes de communication que nous adoptons habituellement, faits de non dits, de frustrations et d'incompréhensions qui dérivent trop souvent en conflits chronophages dont nous ne savons que faire.

On en parle ?

A bientôt  
Catherine  
06.72.67.29.45

