



Communication positive

Qu'est-ce que la communication positive ?

Regarder les autres et le monde sans angélisme mais avec la volonté de trouver et de faire ce qui est positif plus que négatif.

Dans le service, développez la bienveillance plus que la critique.

Écrire en restant factuel, sans répandre critiques, mauvaise humeur ou tout simplement froideur.

Comment la pratiquer ?

- Découvrir son style de communication positive
- La pratiquer quotidiennement
- La diffuser à tous, toujours
- La redécouvrir dans les difficultés

Une communication positive dans l'animation et la relation exige :

- Un choix de ses comportements
- Un choix de ses mots
- Un choix de ses attitudes ou état d'esprit
- Un choix de ses actions

Comment ajuster sa communication ?

Faisons un auto diagnostic :

Quel est votre niveau d'attitude positive spontanée ?

- En communiquant au travail 1 2 3 4 5 6 7
- En réalisant un travail 1 2 3 4 5 6 7

Quel domaine d'action pouvez-vous améliorer immédiatement ?

- Bien dire ?
> Évacuer les mots « barbelés »



- Bien écrire ?

> Préparer sa réponse, ne pas l'envoyer immédiatement. La vertu du « brouillon » est de temporiser pour trouver la juste formulation.

- Bien voir ?

> Mettre en valeur les actions positives des autres

- Bien faire ?

> Agir positivement dans toute action importante pour vous

Comment limiter des tensions dans les relations ?

- Identifier des tensions potentielles

Un conflit entre deux personnes naît quand l'une des deux a peur d'être trompée par l'autre ou de perdre quelque chose. Un conflit est l'état psychologique où la raison est supplantée par les émotions, voire la passion. Ne pas oublier que le conflit, les tensions font partie de la vie. Il ne faut pas les nier, il faut s'y préparer.

Un conflit est une succession d'attitudes, de comportements, c'est un feuilleton qui se déroulera sur plusieurs épisodes. Des feuilletons de mails aux réponses qui s'entrecroisent sont propices à la création d'un climat de tension. Derrière les mots rapides, les gens imaginent beaucoup d'idées fausses. La circulation et la diffusion d'un mail à des correspondants sans en informer le premier émetteur augmente les risques de mésentente. Les mails circulent sans mots de politesse, l'expression devient dure. En fait, on n'attend plus vraiment de réponses.

- Corriger immédiatement, puis traiter le moyen terme

Discerner le motif apparent, immédiat. Elaborer des solutions. Mieux vaut en parler qu'écrire. Le contact direct facilitera l'ajustement, dissipera les incompréhensions.

Examiner aussi s'il existe une motivation plus profonde, à traiter pour éviter un futur conflit. Ne pas oublier que nous exprimons trois éléments fondamentaux : des sentiments, des opinions, des faits.