

Travailler et se sentir bien

Il arrive que les Membres du groupe de travail auquel nous appartenons rencontrons quelques divergences voire même des occasions de conflit.

Le conflit est inévitable mais cessons de le voir comme une situation forcément négative. Il n'est en soi ni bon ni mauvais. C'est la façon dont nous le gérons qui en fait une source de violence ou un levier de créativité, de maturité.

Quelques voies à emprunter pour dénouer les conflits ou les circonstances qui les voient apparaître.

- A. Savoir se parler. « Commence par changer en toi ce que tu veux voir changer autour de toi ».
Gandhi. Ne nous laissons pas submerger par l'émotion, soyons tolérants. Cette étape nous permet de mieux raisonner pour trouver une solution.
- B. Ecouter avec **empathie**, c'est s'intéresser à ce que l'interlocuteur dit et aussi à ce qu'il est.
- C. S'excuser si on blesse l'autre.
- D. Faire des concessions et reconnaître sa part de tort, car le monde comporte tant de différences.
- E. Vos gestes et votre voix accompagnent une attitude d'écoute et de recherche de conciliation.



PORTONS TOUTE NOTRE ATTENTION SUR LES RÔLES QUE NOUS JOUONS

Sommes-nous : Persécuteurs ? Victimes ? Sauveurs ?

PERSECUTEUR : C'est prendre un malin plaisir à tracasser l'autre, faire preuve d'une autorité abusive : « c'est moi le chef ».

VICTIME : C'est adopter un système : « victime », pas d'autre choix que de se plaindre.

SAUVEUR : Il se croit indispensable et pense que l'autre est incapable de s'en sortir sans lui. Il impose ses règles quelles que soient ses compétences réelles. De grâce, ne rentrons pas dans tel ou tel jeu car l'autre est à même de jouer l'un de ces trois rôles et de réplique en réplique nous risquons l'escalade. Si personne ne stoppe le jeu, il peut durer. Repérons nos tendances à « lancer des invitations à jouer ». Dangereux pour la relation.

La confiance entre nous – Franchise et bienveillance sont compatibles

Tu es « autre », nous sommes différents, faisons de nos particularités personnelles, sociales, professionnelles... des occasions de co-construction.

La rigidité du **MOI JE** est à même de détériorer l'environnement social, un empêchement à vivre bien.

*Ghislaine JOST-RAFFORT – Jean-Marie BOUVET
Pascal OLOGOUDOU – Didier OZANNE – André RAFFORT*

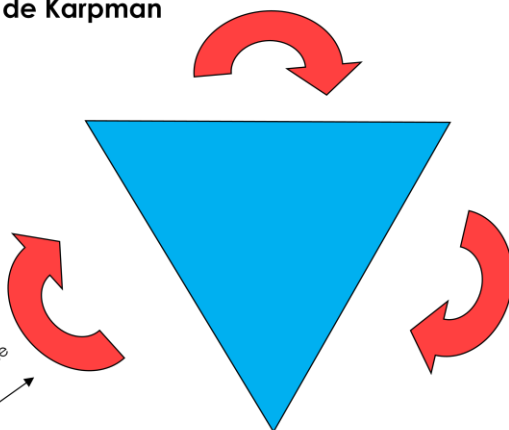
RÔLES FONDAMENTAUX DANS LES JEUX PSYCHOLOGIQUES

Le triangle dramatique de Karpman

Persécuteur

- Établissent des règles irréalistes
- Les mettent en pratique avec dureté
- S'en prennent aux plus faibles qu'eux

Changement de rôle



Sauveur

- Sont faussement serviables pour garder les autres sous leur dépendance
- N'aident pas réellement autrui et, au fond, ne le désirent pas
- Travaillent à maintenir l'autre dans son rôle de Victime afin de pouvoir continuer à jouer les sauveurs

Victime : rebelle ou soumise

- Lancent des appels au secours
- oublient quand cela les arrange
- sont confus dans leurs comportements

Créons en toutes situations un parcours adulte. Nous sommes ensemble, nous coopérons, nous travaillons ; les différences nous savons les gérer.

*"Lorsque souffle le vent du changement, certains construisent des murs, d'autres des moulins."
Proverbe chinois*



COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Objectifs

- Découvrir l'impact et les limites de la communication interpersonnelle
- Développer ses capacités personnelles à communiquer efficacement
- Comprendre le fonctionnement de nos relations avec les autres
- Être en phase avec son entourage et susciter des relations harmonieuses
- Adopter, conserver des attitudes fédératrices
- Acquérir des techniques de prise de parole
- Identifier les principes de base de la communication
- Repérer les éléments qui génèrent la réussite ou l'échec dans une situation de communication
- Utiliser les différents outils de l'écoute active
- Être à l'écoute de son interlocuteur et établir un vrai dialogue
- Veiller à l'impact de son vocabulaire selon la situation relationnelle
- Gérer les situations délicates.

Contenu

- Les fondamentaux de la communication
 - o Le cadre de référence
 - o Les obstacles à la communication
 - o Les techniques d'écoute
 - o Le schéma de la communication
 - o L'écoute dynamique
 - o Le questionnement
 - o La reformulation
 - o Les attitudes en communication
 - o La communication dans l'équipe



- Introduction aux techniques comportementales
 - o L'analyse transactionnelle
 - o Typologie des états du Moi
 - o Les transactions
 - o Les "strokes" ou signes de reconnaissance
 - o Les jeux psychologiques
 - o Le triangle dramatique
 - o Les positions de vie
 - o Les stratégies
 - o L'assertivité
- Introduction à la stratégie verbale
- Prise de parole en public
 - o Les lois d'influence des comportements
 - o Le trac
 - o La respiration
 - o Les techniques instrumentales.

Durée : 3 jours

