

La communication au service de l'égo



par Pierre Gauthier
Président
SPB Psychologie organisationnelle inc.



Messages clefs...

- Dans toute communication, il y a un ego qui se donne le droit à l'expression
- L'intention, la réciprocité et l'autre : connecter avant de communiquer
- L'authenticité
- L'affirmation de soi
- On ne peut pas ne pas communiquer
- Le respect
- Communiquer ses émotions positives et négatives
- Les styles sociaux colorent vos communications
- La connaissance de soi et la communication



...cherche
toujours
à s'exprimer...



L'EGO...



A droit
à l'expression...

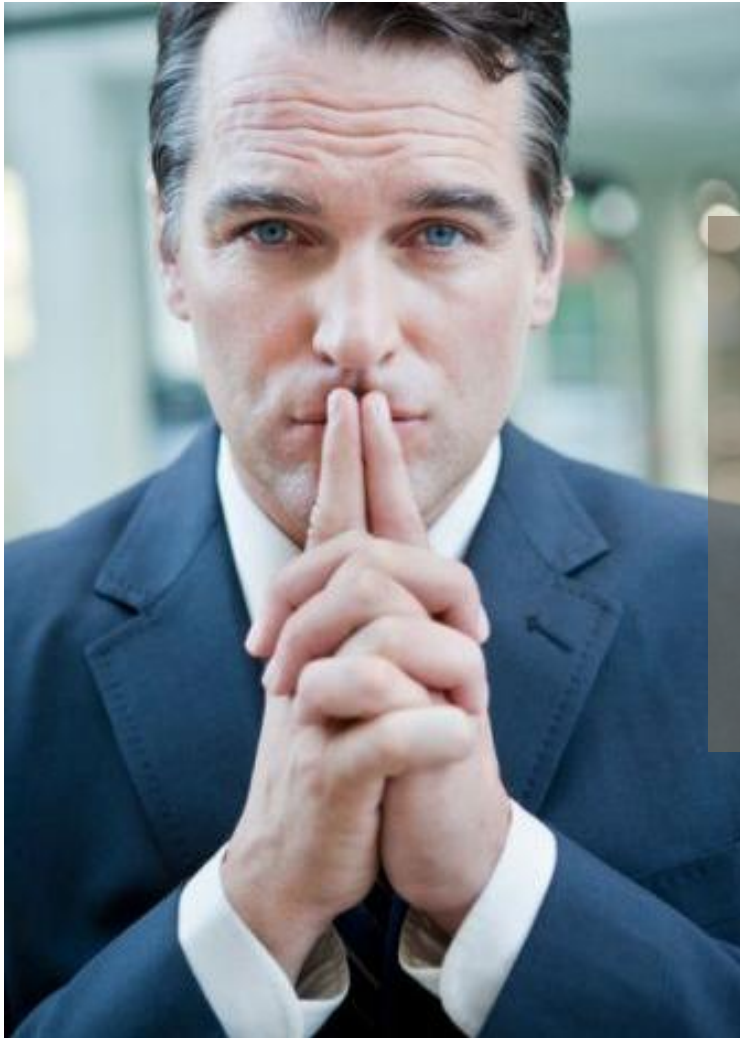


L'EGO...

- A le droit d'exprimer des pensées
- A le droit d'exprimer des croyances
- A le droit d'exprimer des sentiments...
positifs comme négatifs



L'EGO...



A aussi le droit
de ne pas
s'exprimer.



Quelques incontournables...

- On ne peut pas ne pas communiquer...
- Entre l'émetteur et le récepteur, il y a aura toujours du bruit sur la ligne
- La vérité n'appartient ni à nous ni à l'autre... elle est quelque part entre les deux
- L'écoute doit faire partie de l'équation



Connecter avant de communiquer

- La personne devant moi est-elle prête à communiquer?
- Est-ce le bon timing?
- Quel est l'objectif visé?
- Je dispose de combien de temps?
- A-t-on un résultat clair en tête?



Authenticité...

- Y-a-t-il harmonie entre le corps et l'esprit?
- Y-a-t-il congruence entre mes actes et mes paroles?
- Est-ce que ce que je dis reflète bien qui je suis?
- Cette personne est égale à elle-même.



L'affirmation de soi

- Trois dimensions :
 - J'évite de dire ce que je pense, crois et ressens (timidité, retenue, évitement)
 - Je dis ce que je pense, crois et ressens (s'affirmer et s'assumer)
 - J'impose ce que je pense, crois et ressens (agressivité)





L'affirmation de soi

- Des exemples :
 - Non c'est correct, tu peux prendre le nombre de cigarettes que tu désires.
 - Est-ce que je peux finir de parler?
 - Tu devrais y croire, sinon tu es dépassé.





Affirmation de soi

- Le plus difficile c'est lorsqu'on communique ses sentiments négatifs (colère, anxiété, peurs et peine)





Le respect...



« Le respect c'est quand je considère l'autre assez adulte pour être capable d'entendre ce que je pense, crois et ressens. »



Les styles sociaux... colorent nos communications

- Le « driver »
- L'amiable
- L'expressif
- L'analytique



En conclusion : la connaissance de soi favorise la communication



- Nous agissons toujours avec une présomption qu'on est dans la vérité
- Nous avons tous tendance à s'estimer favorablement
- Nous avons tous tendance à nous comporter de manière « ego centrique »
- Vraiment comprendre « l'autre » comporte des risques... entre autres, de changer avec lui