

Développer de meilleures relations avec les autres



Plan de la conférence

- 1) L'importance des relations humaines**
- 2) L'évolution de notre espèce**
- 3) L'art de la communication**
- 4) Quelles stratégies utiliser pour démontrer notre intention?**
- 5) Comment mieux comprendre l'autre?**
- 6) Outils de communication**

L'étude de l'université de Harvard (1938):

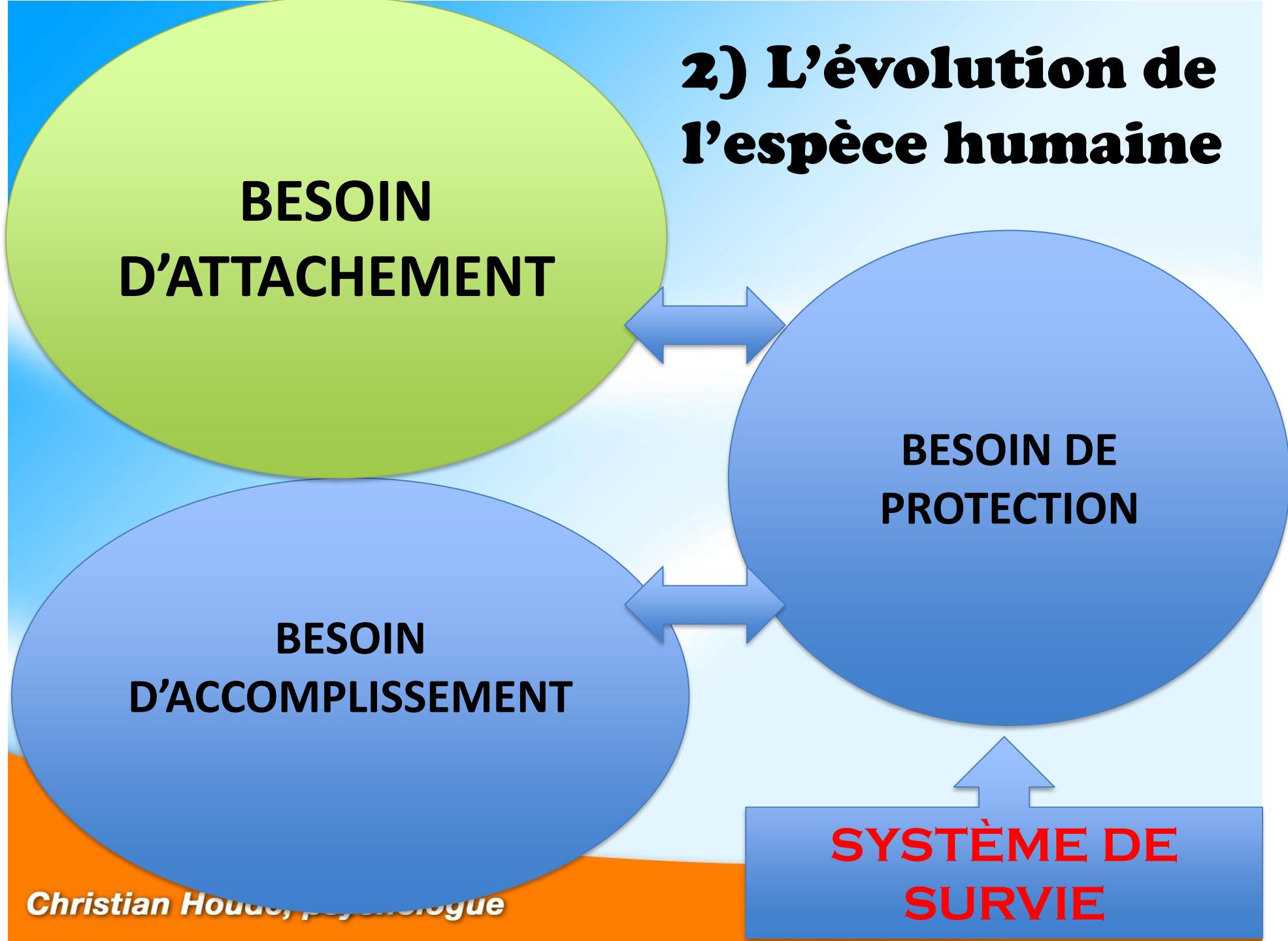
- 1)Le secret du bonheur se trouve dans la qualité de vos relations**
- 2)La qualité de vos relations à 50 ans détermine l'état de votre santé à 80**
- 3)La solitude tue autant que le tabac ou l'alcoolisme**





Le bonheur
n'existe que
s'il peut être
partagé

2) L'évolution de l'espèce humaine





Étude expérimentale sur l'attachement

(Harry Harlow, 1958)

BESOIN D'ATTACHEMENT



THE STILL FACE EXPERIMENT



1



2



3



4



5



6



3) L'ART DE LA COMMUNICATION

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**



(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

INTENTION

«La façon dont
je m'y prends»

IMPACT

4) Quelles stratégies utilisez-vous?



«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**



(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

INTENTION

«La façon dont
je m'y prends»

IMPACT

LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE



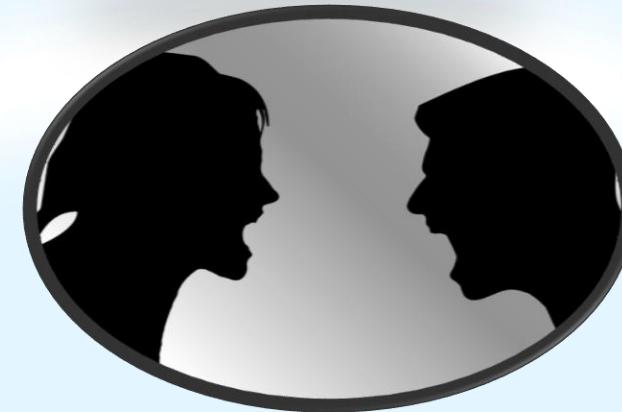
- **FONCER**
- **FIGER**
- **FUIR**

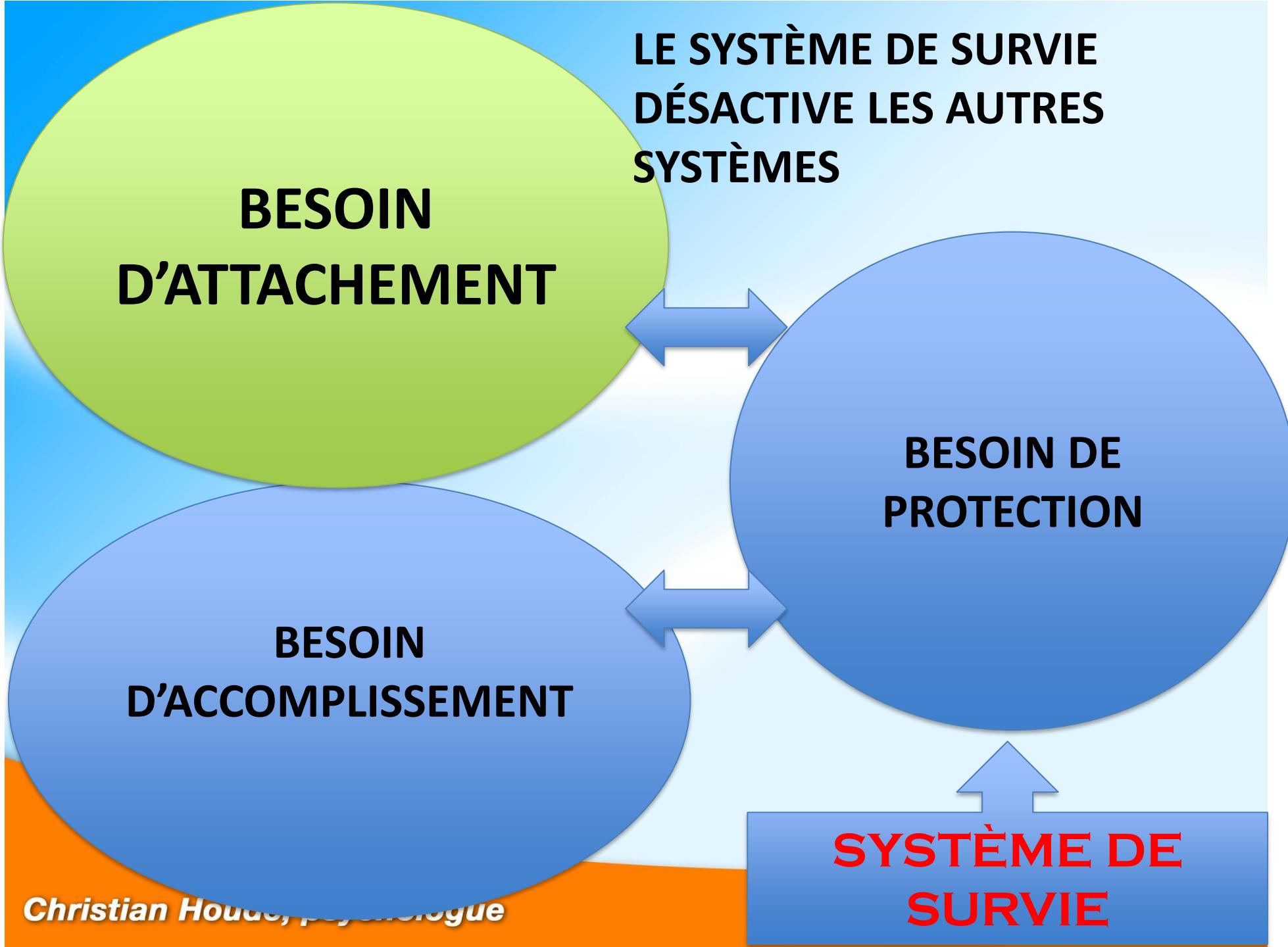
Stratégies/Actions inefficaces:

- Bouder, ignorer, faire semblant
 - Se dérober, se replier sur soi
 - Ignorer, nier, mentir
-



- Lever le ton, crier
- Se plaindre, faire des critiques
- Blâmer, humilier, culpabiliser
- Menacer, intimider, ridiculiser





QUESTION...

**À quoi
servent les
émotions ?**



RECONNAÎTRE MES BESOINS



Les émotions servent à identifier nos besoins, ce qui nous permet de faire des DEMANDES

Frustrations

Négatif

- CE QUE JE VEUX
QUE JE N'AI PAS

Besoins

Positif

- CE QUE JE VEUX

Pouvez-vous apprendre à passer de la frustration au besoin?

Frustrations

Négatif

- **CE QUE JE VEUX
QUE JE N'AI PAS**

Besoins

Positif

- **CE QUE JE VEUX**



AMUSONS NOUS

Frustrations

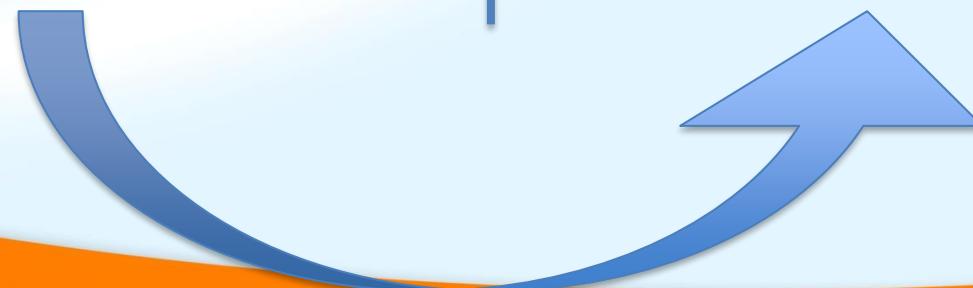
J'ai jamais de congés

Tout repose toujours sur moi

Personne ne m'écoute

Besoins

?



Comment faire une demande?





Les risques
d'une
demande
inadéquate

UN PETIT TRUC:

**Que verrais-je sur
l'écran?**



Communication non-violente de Rosenberg

1) OBSERVATION

2) SENTIMENT

3) BESOIN

4) DEMANDE

5) Comment mieux comprendre l'autre?

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**



(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

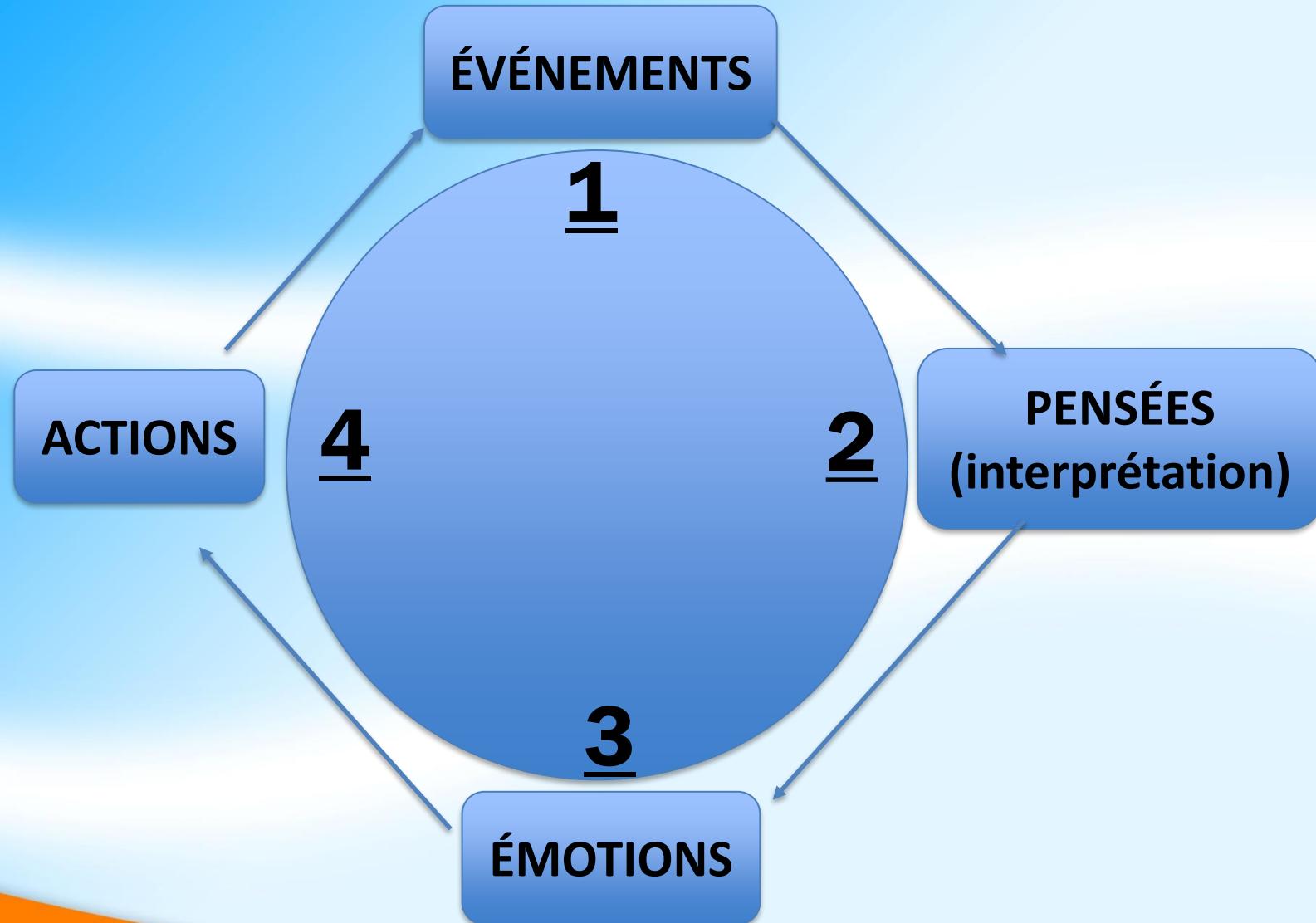
INTENTION

«La façon dont
je m'y prends»

IMPACT



FONCTIONNEMENT HUMAIN



«Le sens donné aux événements est le pivot de notre vie quotidienne et relationnelle; c'est l'histoire que nous nous racontons qui fait notre histoire, son dynamisme et ses répétitions.»

(Jacques Salomé, Si je m'écoutais je m'entendrais)









Notre filtre mental

Christian Houde, psychologue

LA
BLESSURE
DE REJET
(souvenir)



NOTRE FILTRE MENTAL

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)

Filtre
mental

**ACTION OU
STRATÉGIE**

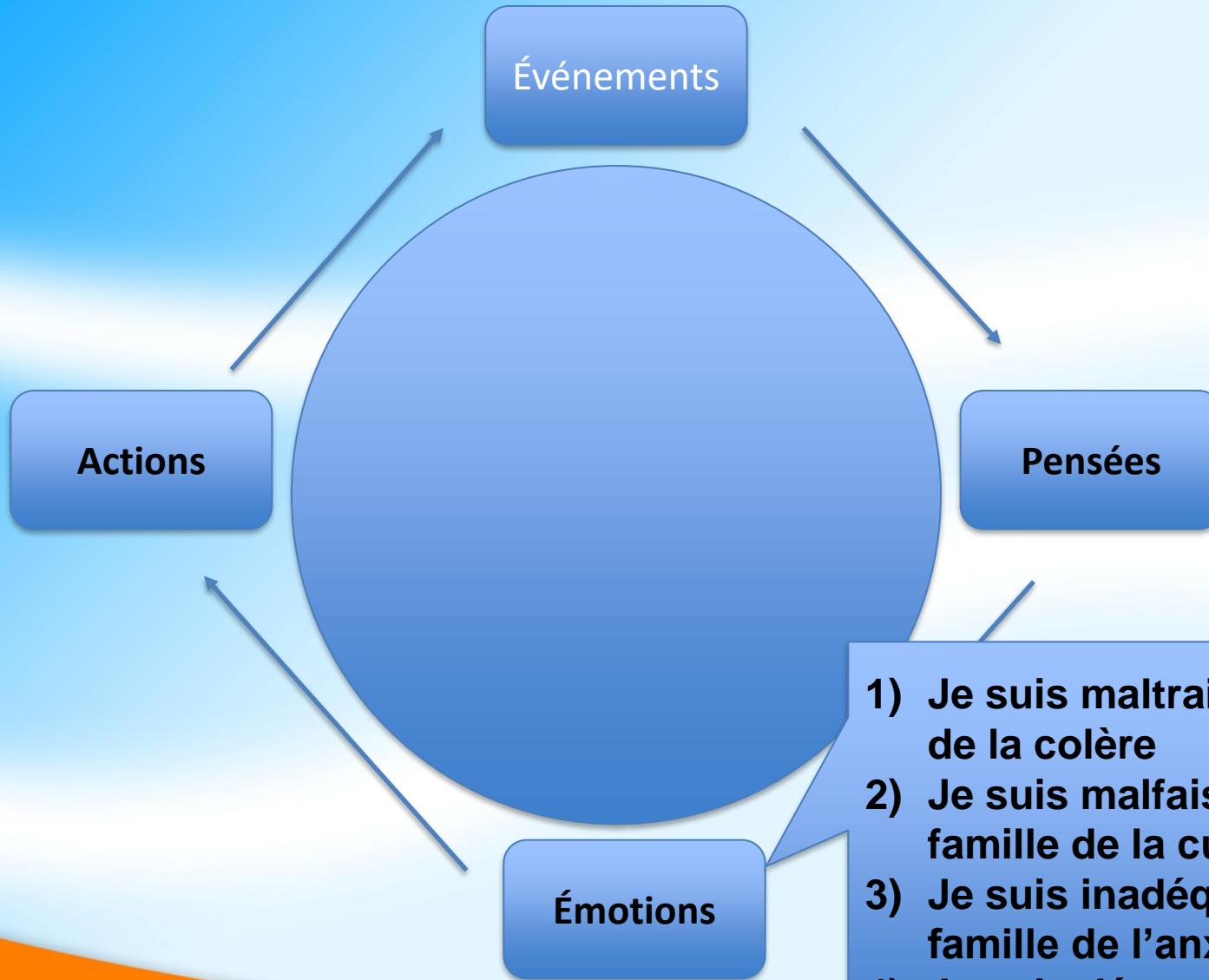
(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

Filtre
mental

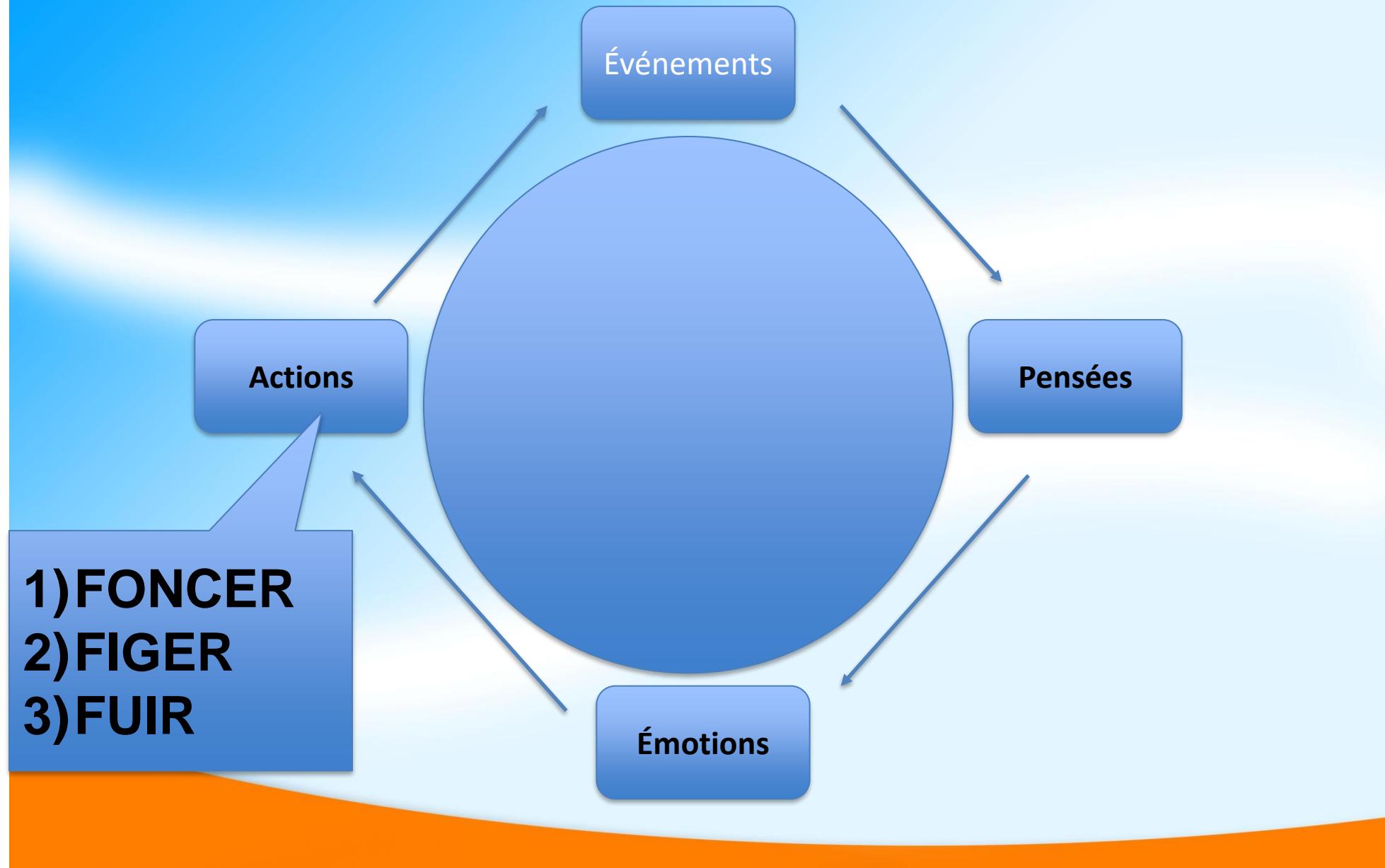
Écoutez l'histoire dans votre tête



Observez vos émotions récurrentes

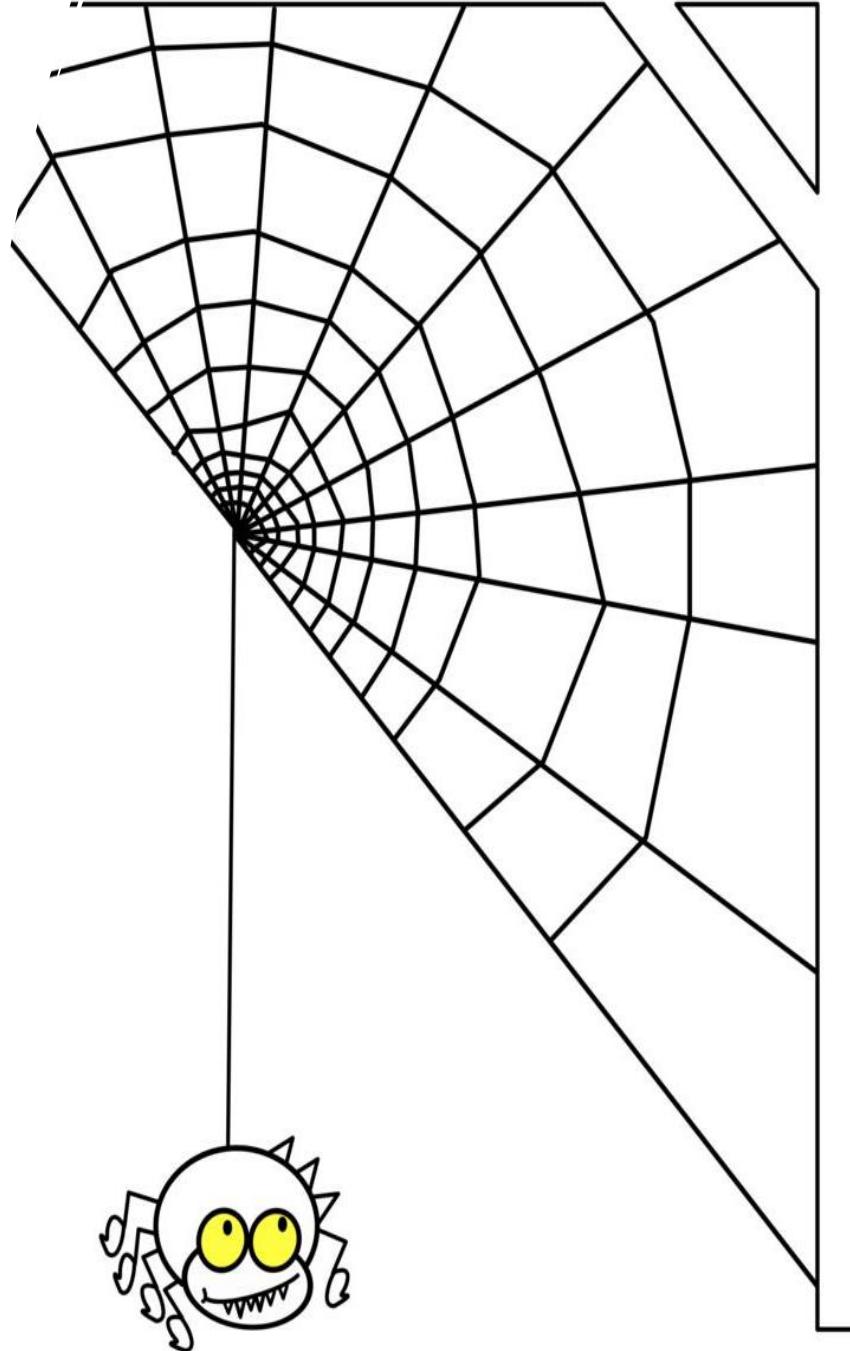


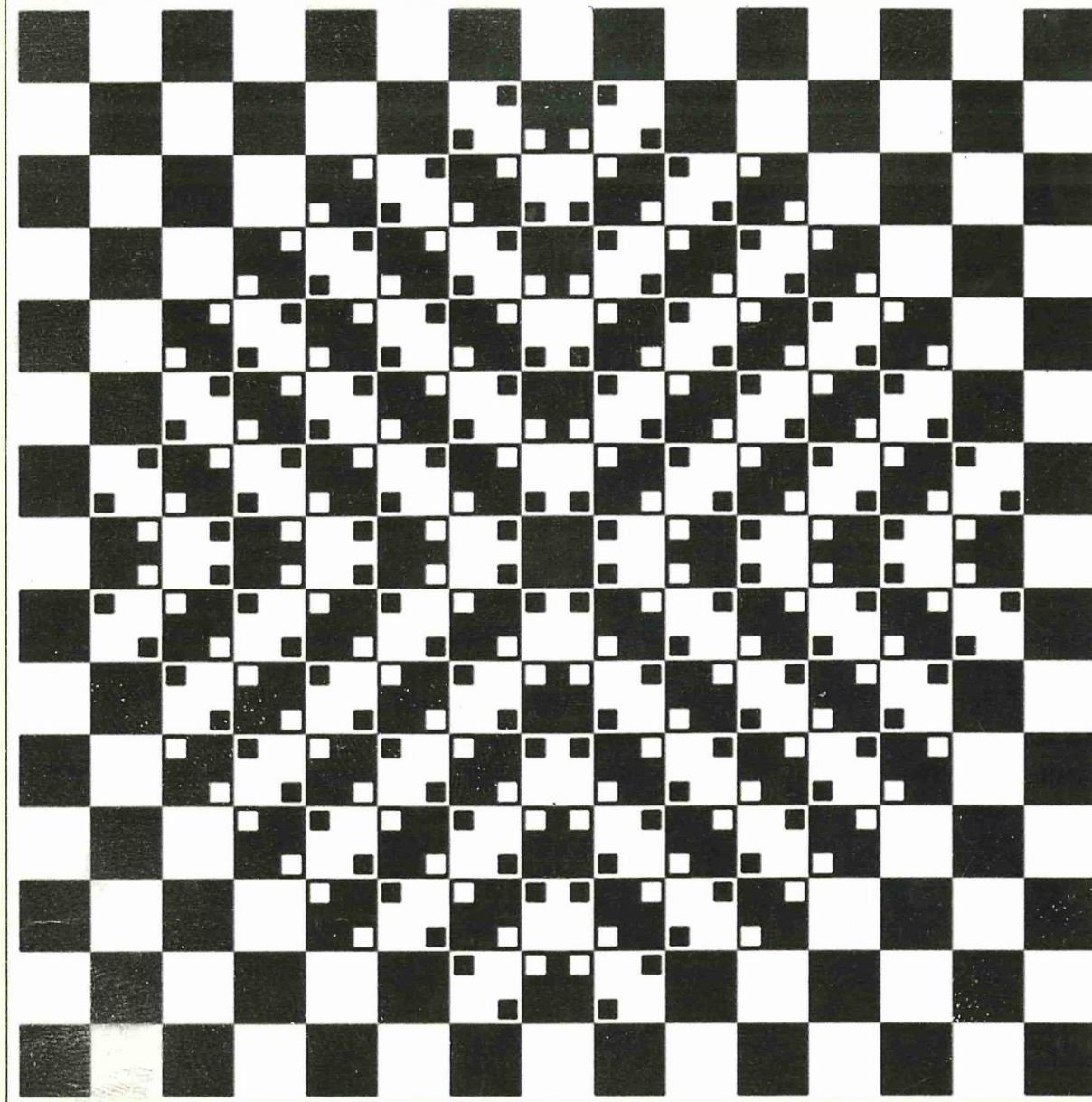
Observez vos comportements habituels



-
- “Tel des araignées, nous construisons la toile de notre univers, et nous nous y installons, vite persuadés que cette grille, anonyme parmi tant d’autres, représente le sceau de la vérité.”

(Roger Marcaurelle, psychologue)





Source: Science & Vie – Septembre 2004

La blessure de Marcel:



COMMENT
MARCEL
S'EST-IL
CONSTRUIT
LE MONDE?





MARCEL:

**«Je dois toujours
être en contrôle et
éviter les imprévus,
sinon je ne suis pas
en sécurité.»**

La blessure de Marcel:



6) OUTILS DE COMMUNICATION:

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**



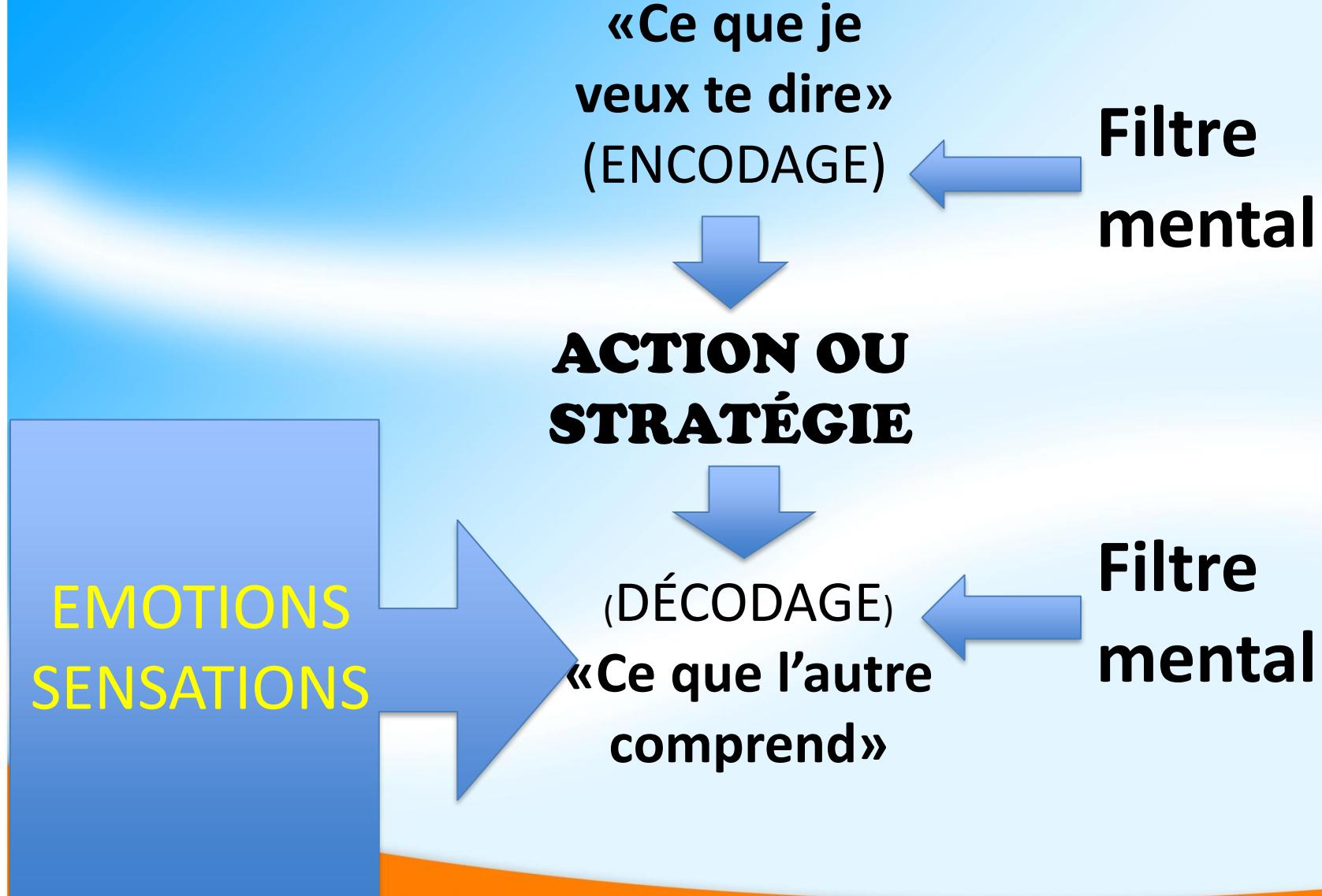
(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

INTENTION

«La façon dont
je m'y prends»

IMPACT

Les sentiments ne sont pas des faits

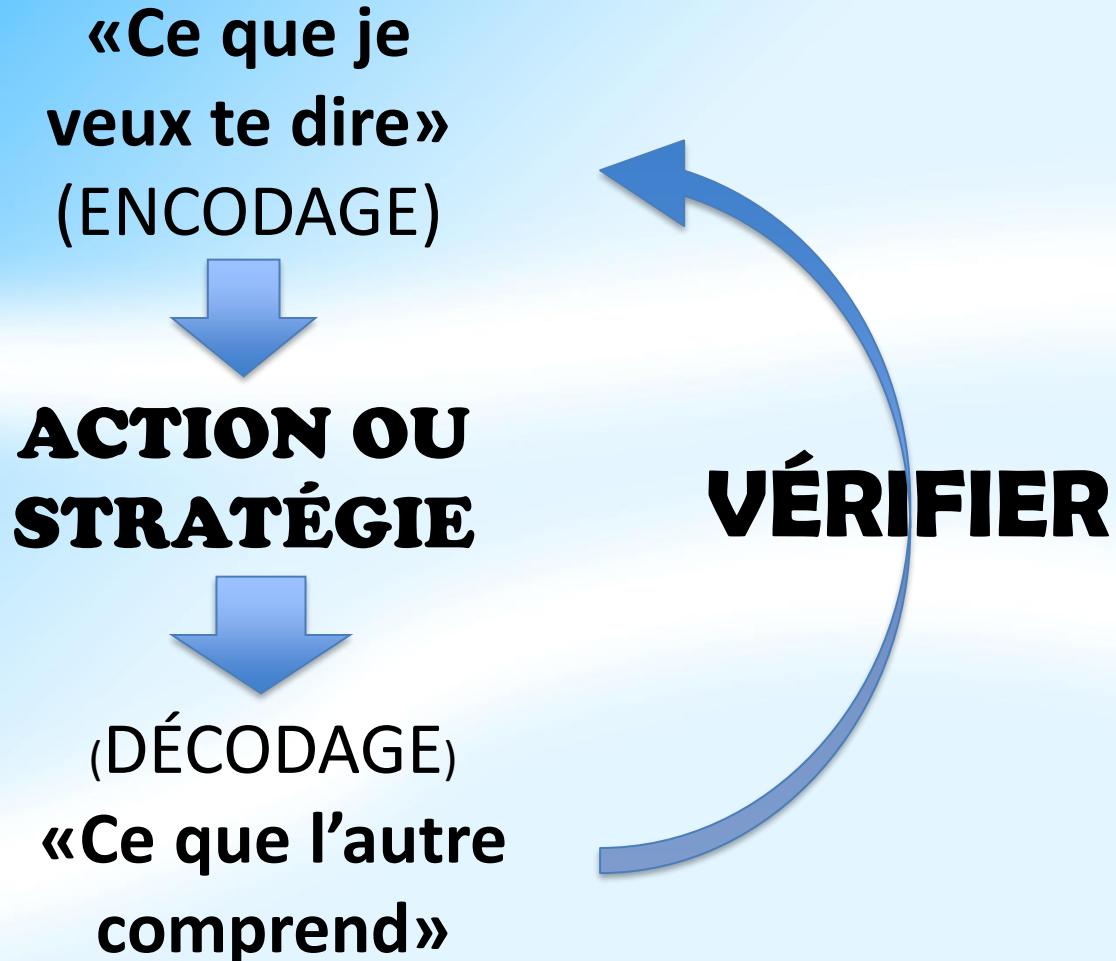


ON NE RÉAGIT PAS
À CE QUE L'AUTRE
NOUS DIT

ON RÉAGIT
PLUTÔT À CE
QU'ON ENTEND



UN OUTIL FORT EFFICACE



UNE BONNE ÉCOUTE?



VÉRIFIER

« Si je comprends bien, tu
me dis que...»

UNE BONNE ÉCOUTE?



VÉRIFIER

« Peux-tu me répéter dans tes mots ce que tu comprends de ce que je viens de te dire ?”

VALIDER L'AUTRE



« Je ne suis pas d'accord
avec toi, je ne vois pas les
choses de la même façon,
**MAIS JE COMPRENDS
QUE CELA PEUT AVOIR
DU SENS POUR TOI. »**

La blessure de Marcel:



L'INTENTION BIENVEILLANTE



«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**

INTENTION

«La façon dont
je m'y prends»



(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

IMPACT

LIEN ENTRE LA SURVIE DE L'ESPÈCE ET LES BESOINS FONDAMENTAUX

- «Ne te fais pas tuer»
- «S'assurer de garder sa place»
(l'humain est plus fort en groupe)
- «Toujours plus et toujours mieux»
- Perceptions excessives de danger
- Peur du rejet, de l'exclusion,
d'être en bas de la hiérarchie
- Plus d'argent, meilleur emploi,
plus d'amour, un plus beau corps,
etc.



LE BESOIN DE POUVOIR



NOUS CHERCHONS
CONSTAMMENT À AUGMENTER
NOTRE PUISANCE VITALE ET
AINSI À EXERCER UN Contrôle
SUR NOTRE ENVIRONNEMENT.

FAITES LE
DEUIL DE
VOTRE
EGO



***Bonheur = Réalité
Attentes***



*Femme attendant
l'homme parfait*



**LE MALHEUR
DES
ATTENTES
IRRÉALISTES**

Les gestes de compassion





- **Donnez votre pleine attention à l'autre**
- **Exprimez sincèrement votre gratitude**
- **Séparez vous de la technologie et soyez curieux face aux autres**
- **Donnez le bénéfice du doute**
- **Donnez une seconde chance**
- **Écoutez avec compassion, curiosité et intérêt**
- **Complimentez un collègue ou les gens de votre quotidien**
- **Partez la journée avec la ferme intention d'offrir votre gentillesse**
- **Pratiquez la compassion envers les autres et envers vous-mêmes**

COMMENT DÉFINIR LE BONHEUR?



La capacité à éliminer les pensées et émotions désagréables afin de maximiser les plus positives?



La capacité à se créer une vie riche et pleine de sens **avec le lot de souffrances qui l'accompagnent ?**

- 1 DEMANDER**
- 2 LÂCHER PRISE**
- 3 SE TRANSFORMER**

LA FEMME QUI VOULAIT SE MARIER...

Stratégies de contrôle
EXTERNE

-VS-

Stratégies de contrôle
INTERNE



CONCLUSION

- 1) Nous sommes des mammifères qui avons besoin de liens significatifs, d'attachement, de connexion.**
- 2) Il est important d'apprendre à bien articuler son intention avec des stratégies efficaces.**
- 3) Toute action de notre part provient de notre histoire personnelle et de l'histoire de notre espèce.**
- 4) Pour comprendre l'autre, j'use de compassion et de bienveillance, afin de mieux saisir son histoire.**
- 5) Ma communication avec moi-même influence ma communication avec les autres.**
- 6) Devant tout événement, j'ai toujours le choix de: demander, lâcher prise ou me transformer.**

«Merci à vous tous pour votre attention»

Et svp, parlez à vos amis de ma
CONFÉRENCE...

