

 **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):

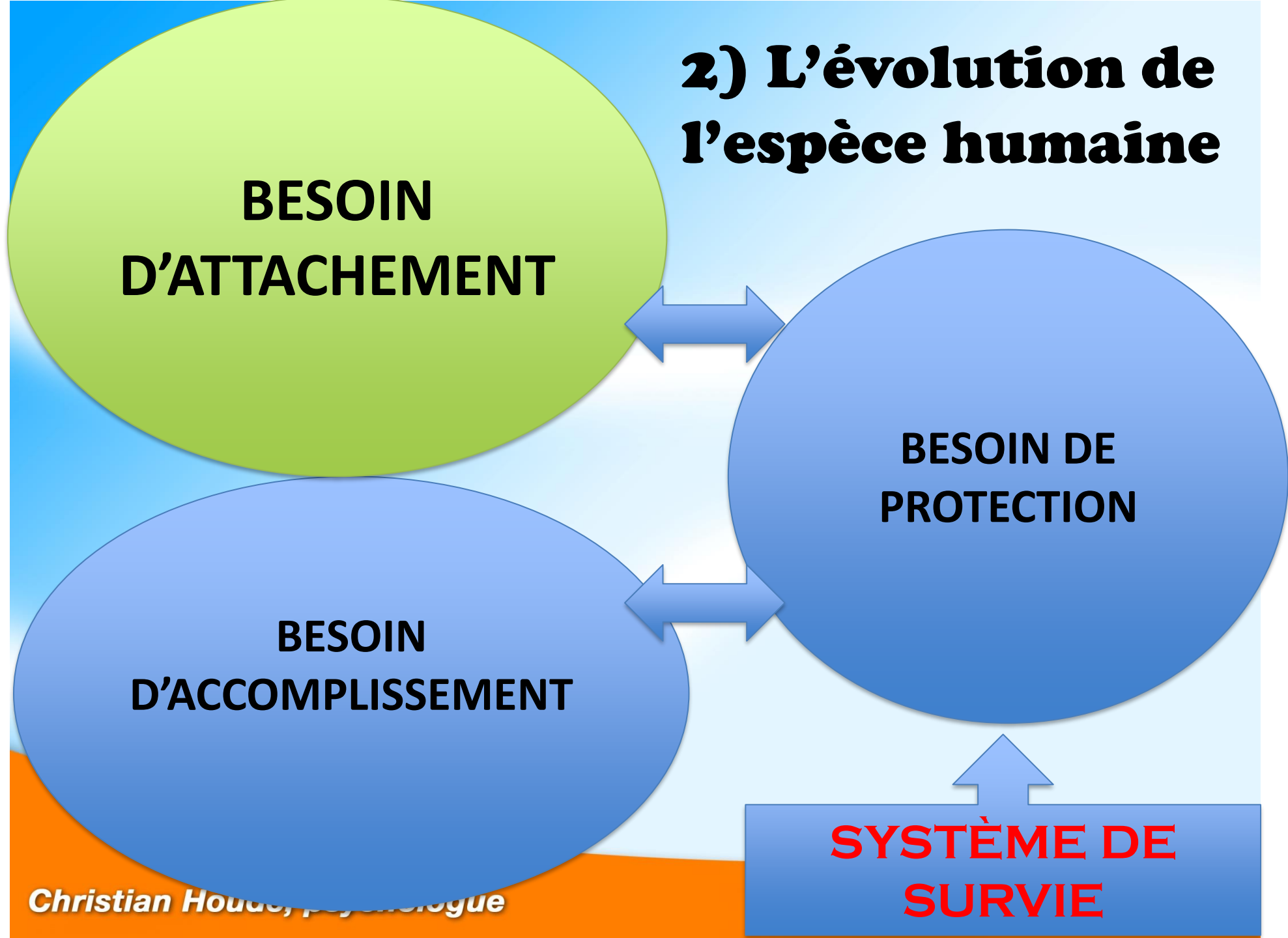
- 1) Le secret du bonheur se trouve dans la qualité de vos relations**
- 2) La qualité de vos relations à 50 ans détermine l'état de votre santé à 80**
- 3) La solitude tue autant que le tabac ou l'alcoolisme**





**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



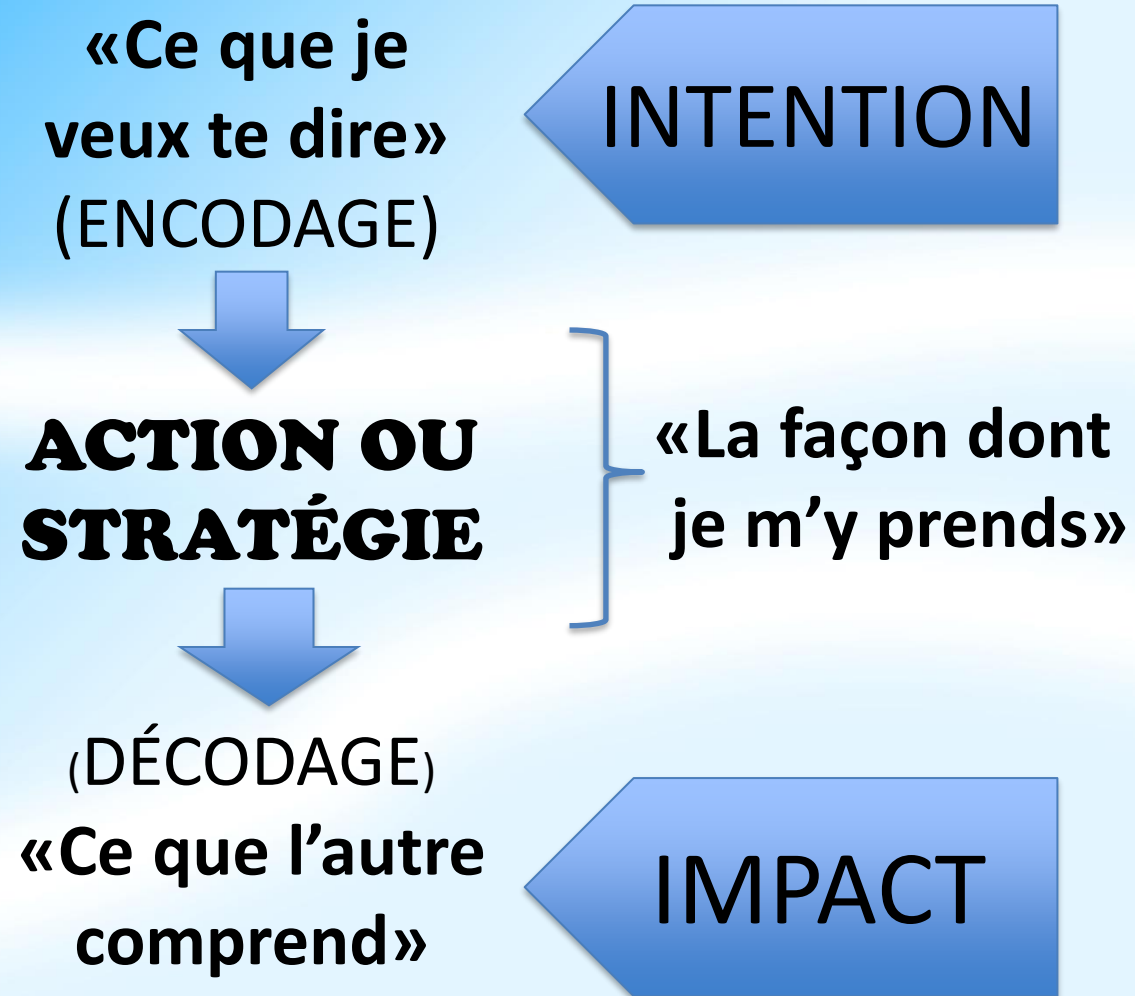
5



6



3) L'ART DE LA COMMUNICATION



4) Quelles stratégies utilisez-vous?





LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

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

Stratégies/Actions inefficaces:

- Bouter, 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



**LE SYSTÈME DE SURVIE
DÉSACTIVE LES AUTRES
SYSTÈMES**

**BESOIN
D'ATTACHEMENT**

**BESOIN DE
PROTECTION**

**BESOIN
D'ACCOMPLISSEMENT**

**SYSTÈME DE
SURVIE**

QUESTION...

**À quoi
servent les
émotions ?**



RECONNAÎTRE MES BESOINS



Christian Houde, psychologue

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

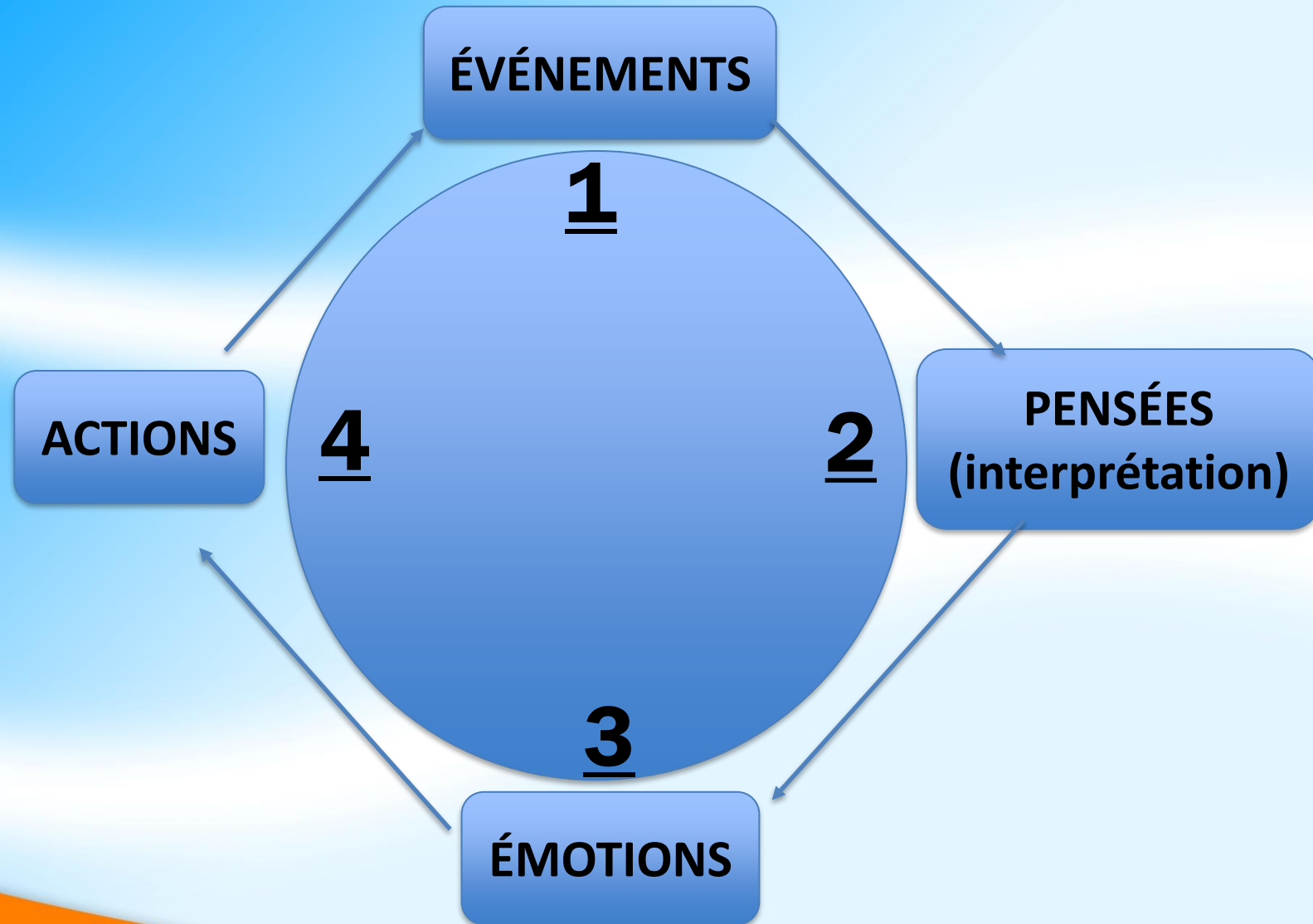
4) DEMANDE

5) Comment mieux comprendre l'autre?





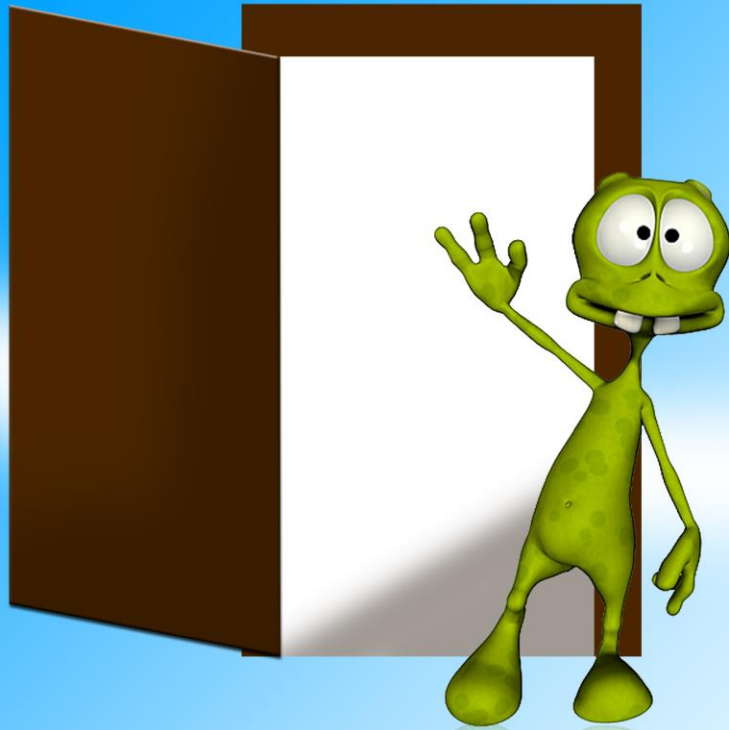
FONCTIONNEMENT HUMAIN



«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)



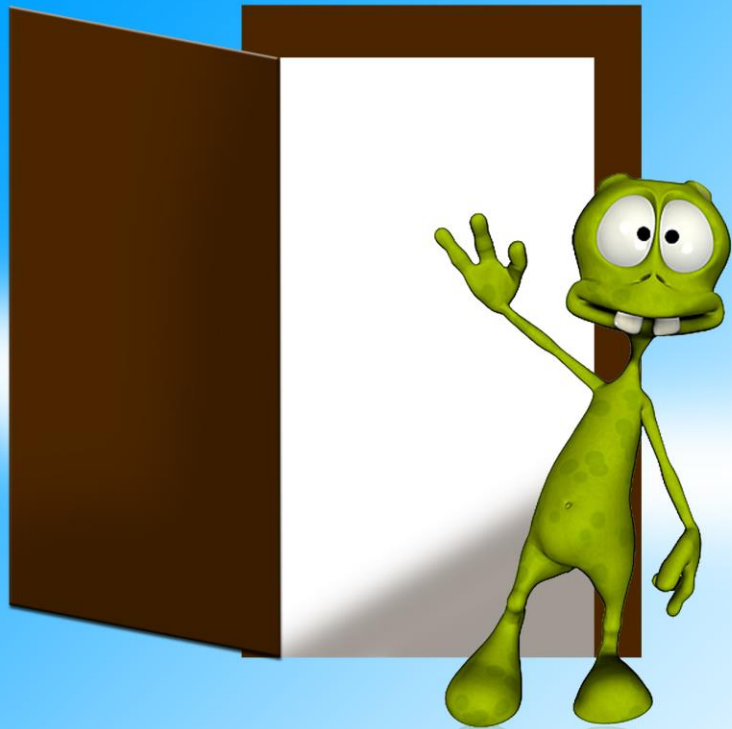


12h05



Notre filtre mental

Christian Houde, psychologue

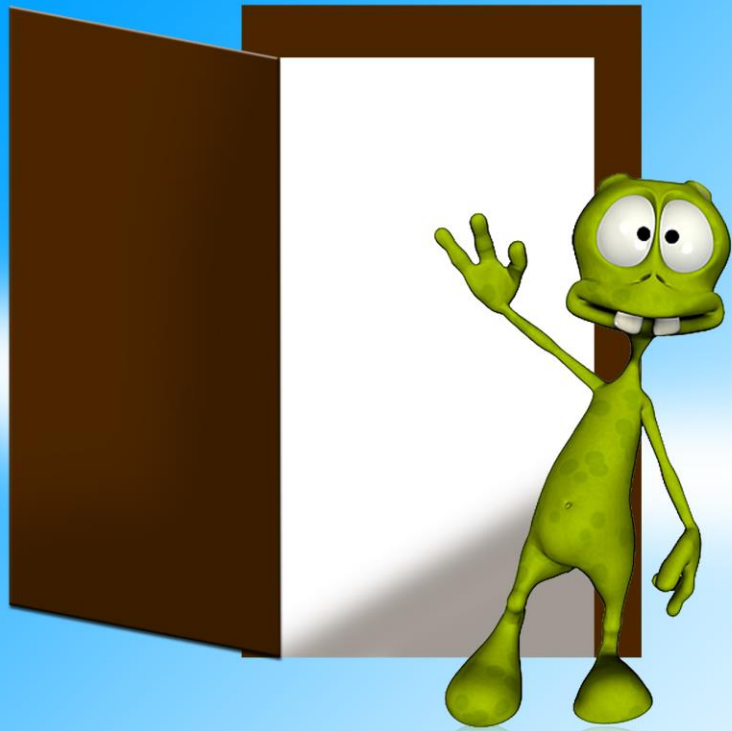


11h55



Notre filtre mental

Christian Houde, psychologue



12h00



Notre filtre mental

Christian Houde, psychologue

LA
BLESSURE
DE REJET
(souvenir)



NOTRE FILTRE MENTAL

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)

Filtre
mental



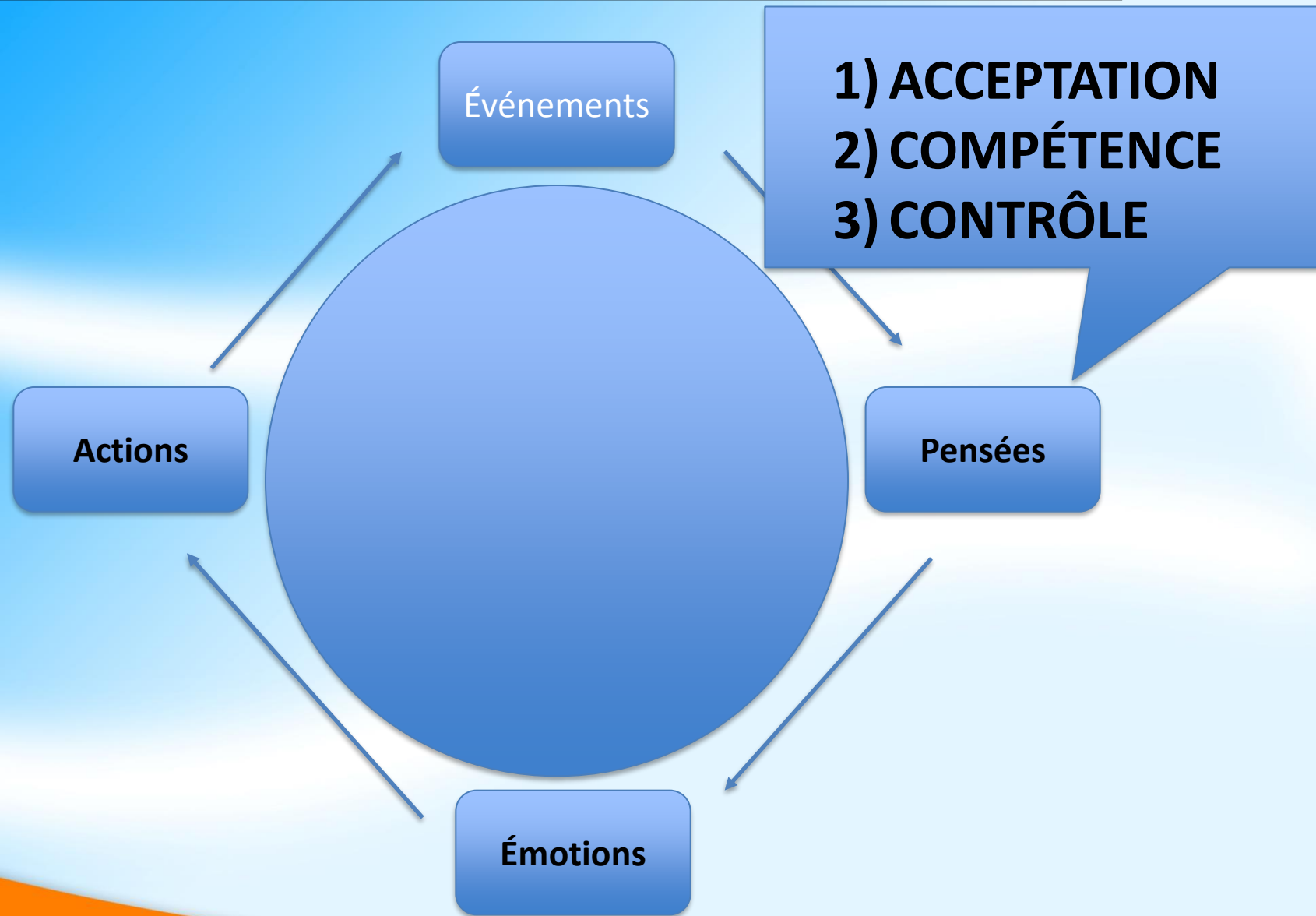
**ACTION OU
STRATÉGIE**



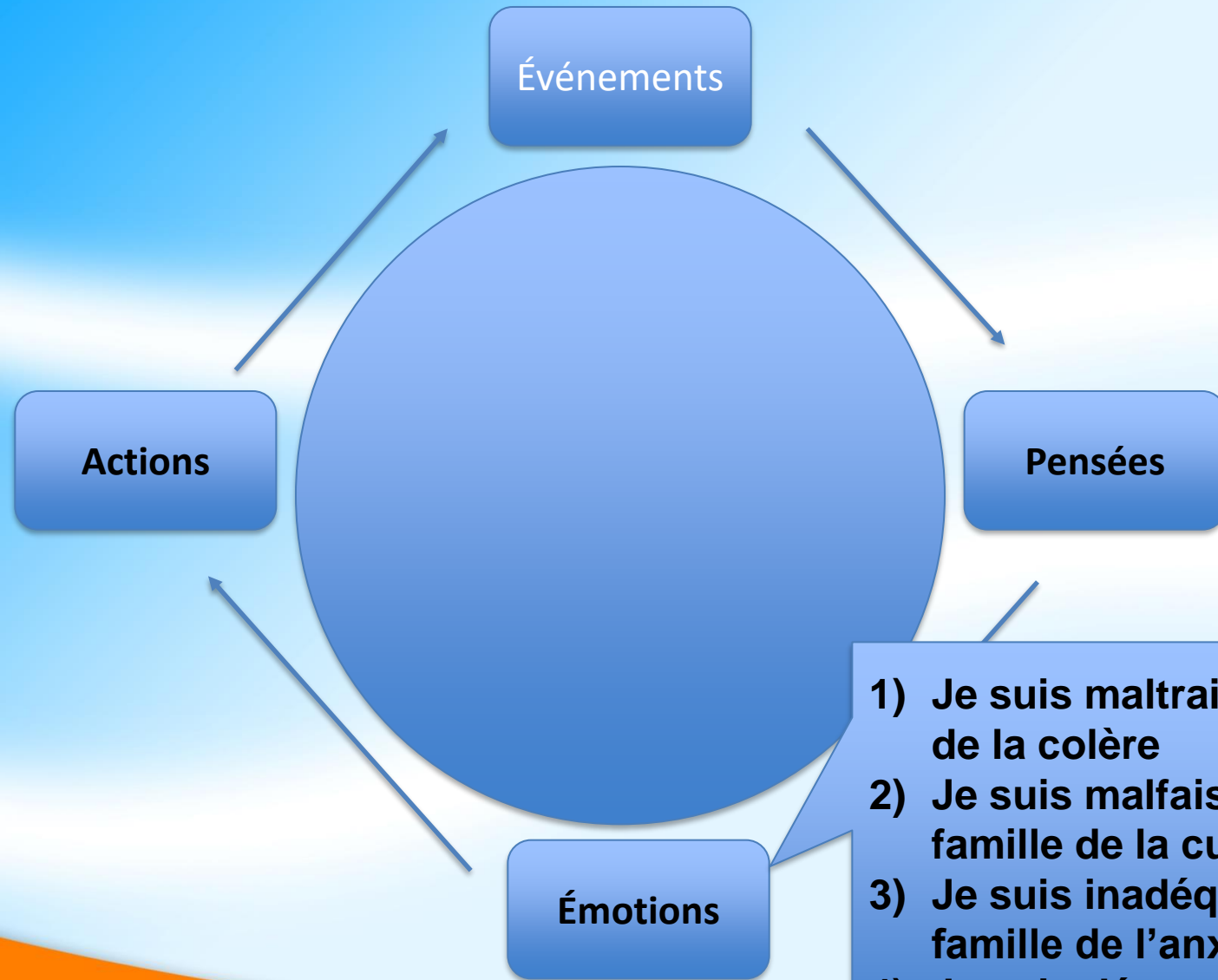
(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

Filtre
mental

Écoutez l'histoire dans votre tête

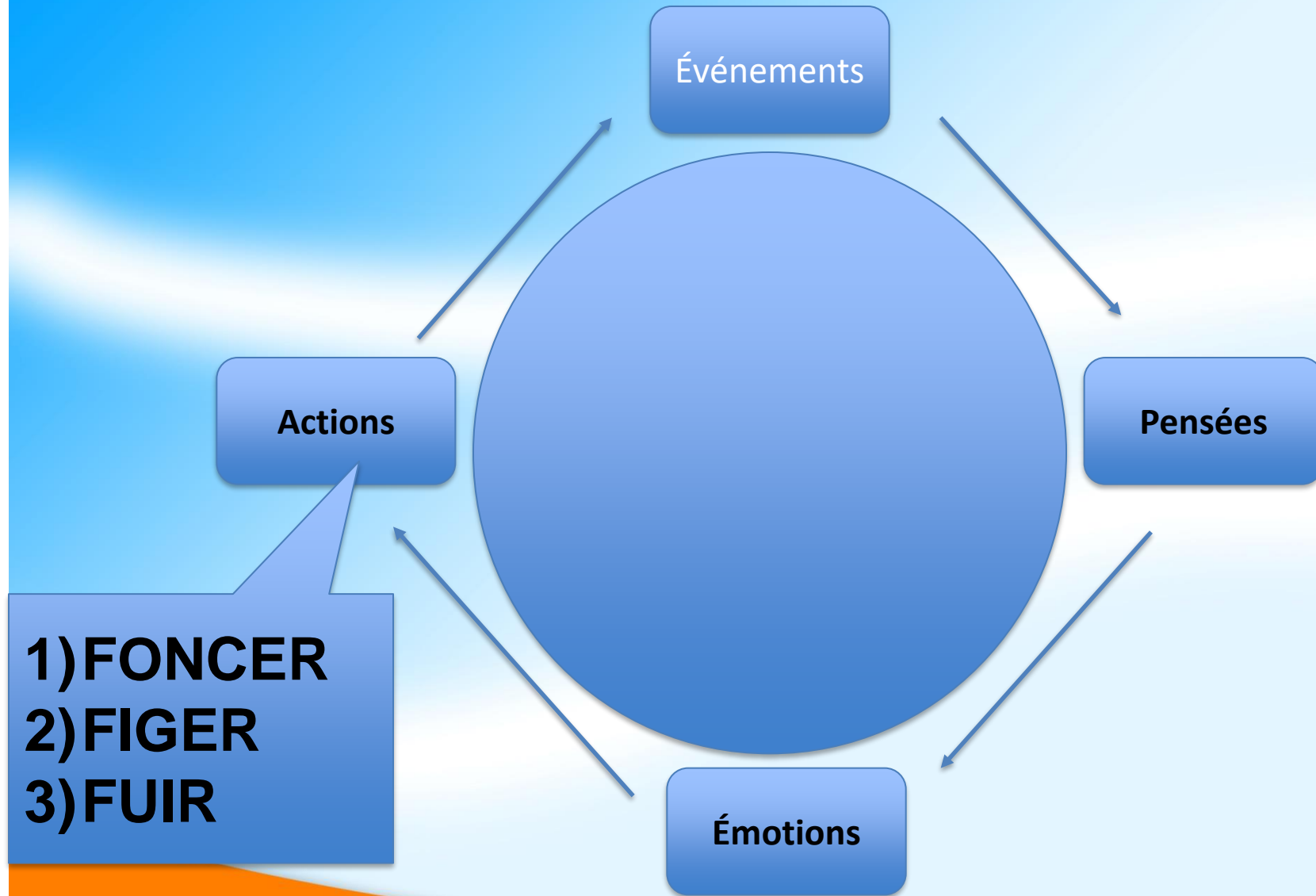


Observez vos émotions récurrentes



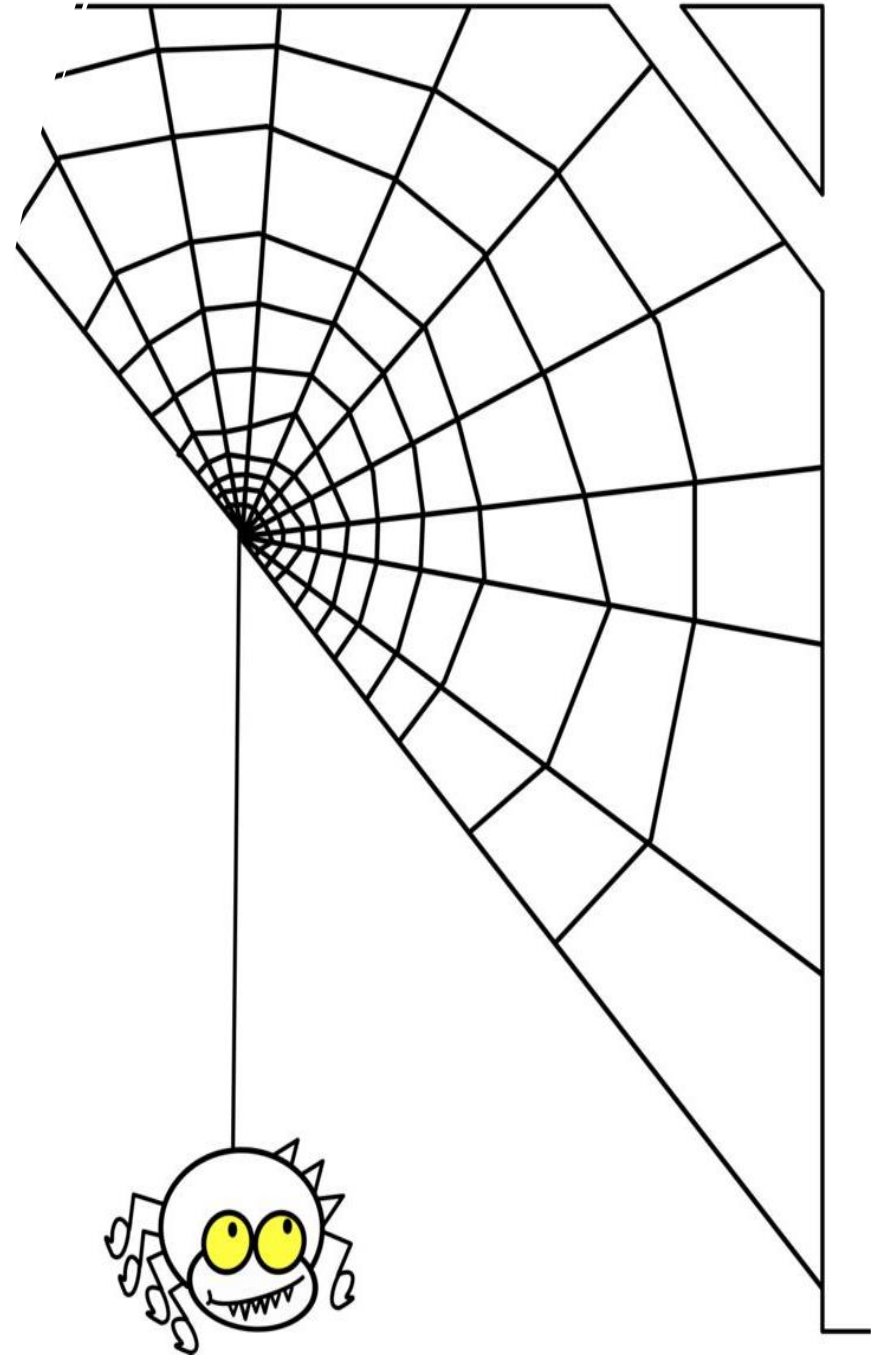
- 1) Je suis maltraité = famille de la colère
- 2) Je suis malfaisant = famille de la culpabilité
- 3) Je suis inadéquat = famille de l'anxiété
- 4) Je suis démuni = famille de l'anxiété

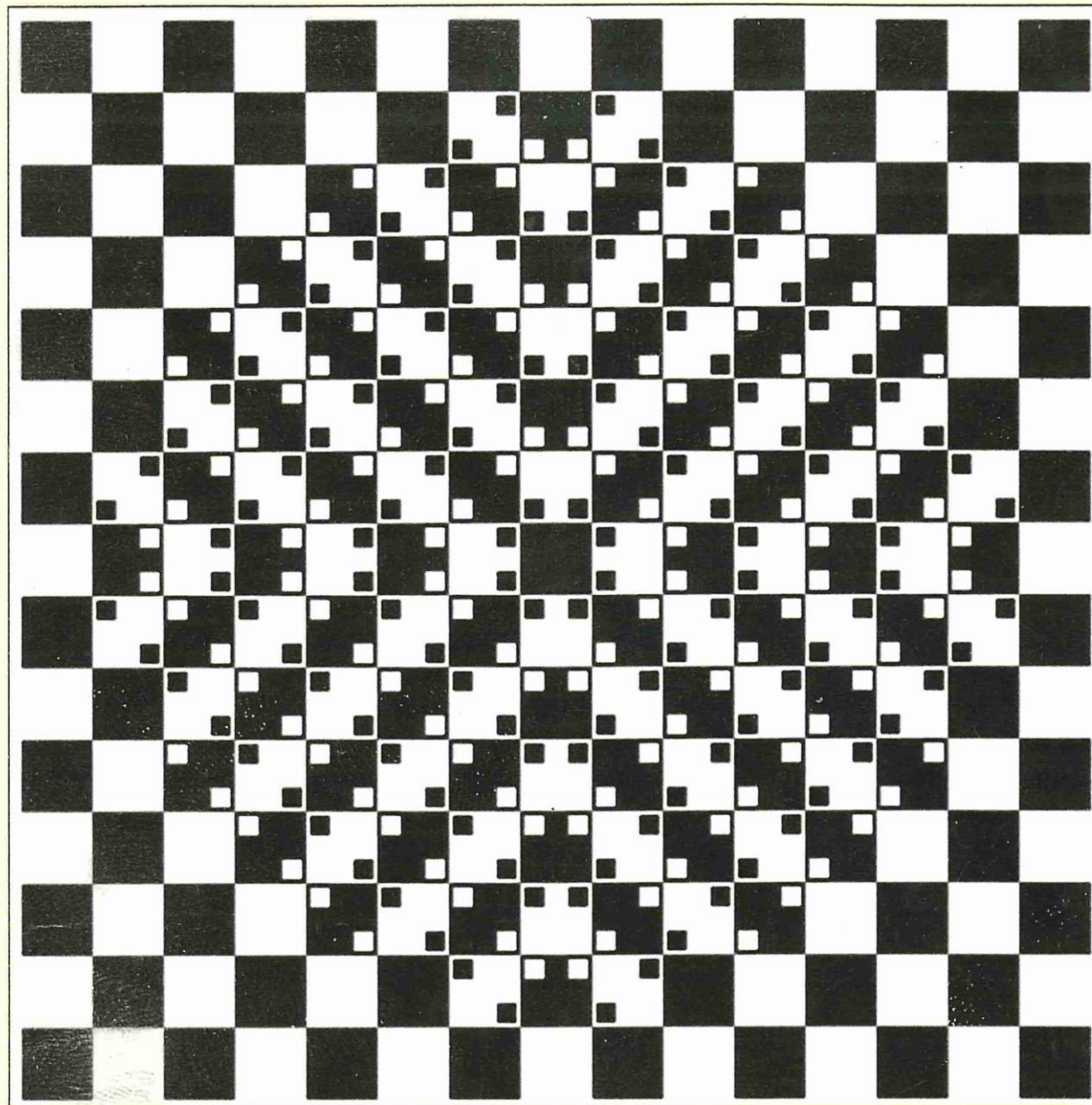
Observez vos comportements habituels



- “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 Marcaurette, psychologue)





Source: Science & Vie – Septembre 2004

La blessure de Marcel:



**COMMENT
MARCEL
S'EST-IL
CONSTRUIT
LE MONDE?**





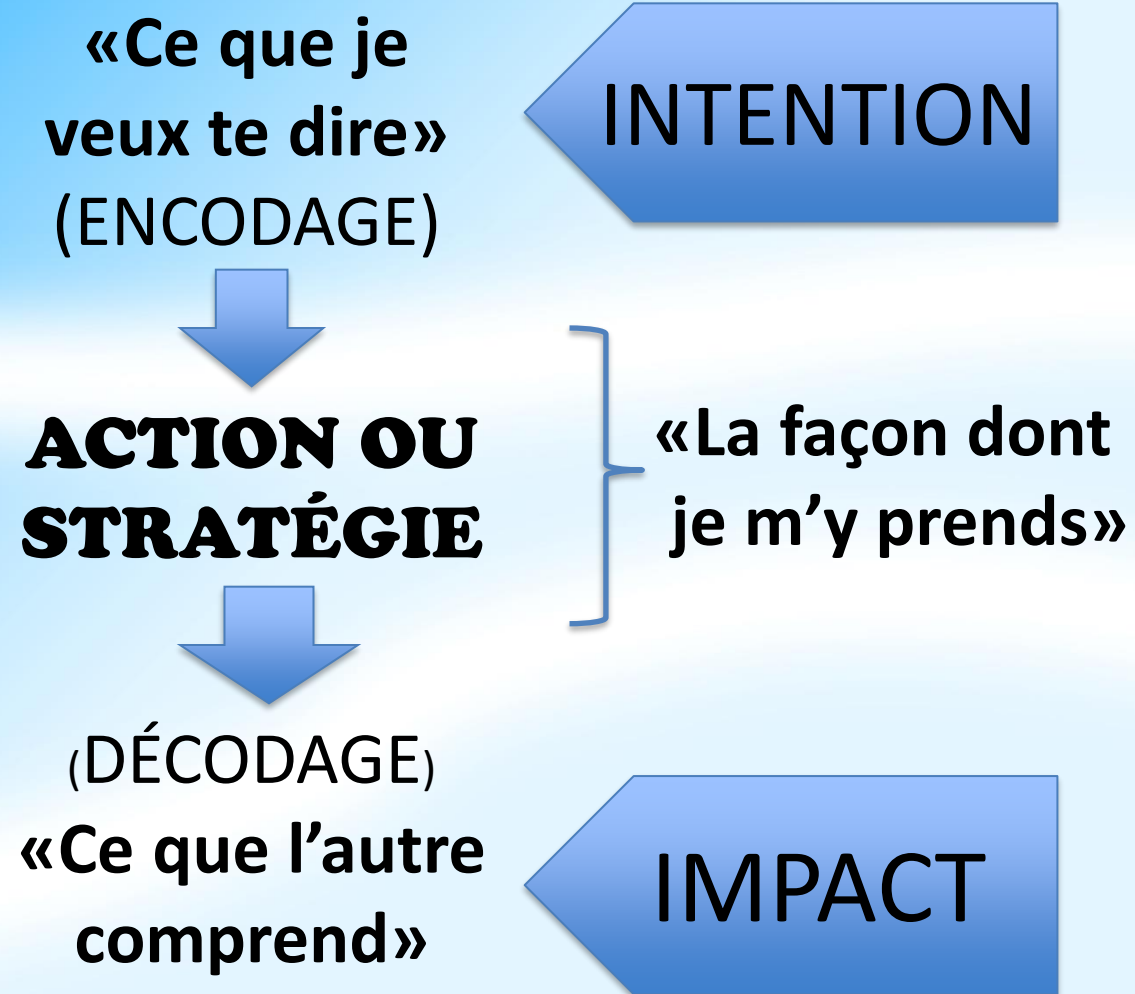
MARCEL:

**«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:



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

«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)



**ACTION OU
STRATÉGIE**



(DÉCODAGE)
«Ce que l'autre
comprend»

VÉRIFIER



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



La blessure de Marcel:



L'INTENTION BIENVEILLANTE



«Ce que je
veux te dire»
(ENCODAGE)

INTENTION



**ACTION OU
STRATÉGIE**

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



LE BESOIN DE POUVOIR



**NOUS CHERCHONS
CONSTAMMENT À AUGMENTER
NOTRE PUISSANCE 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**

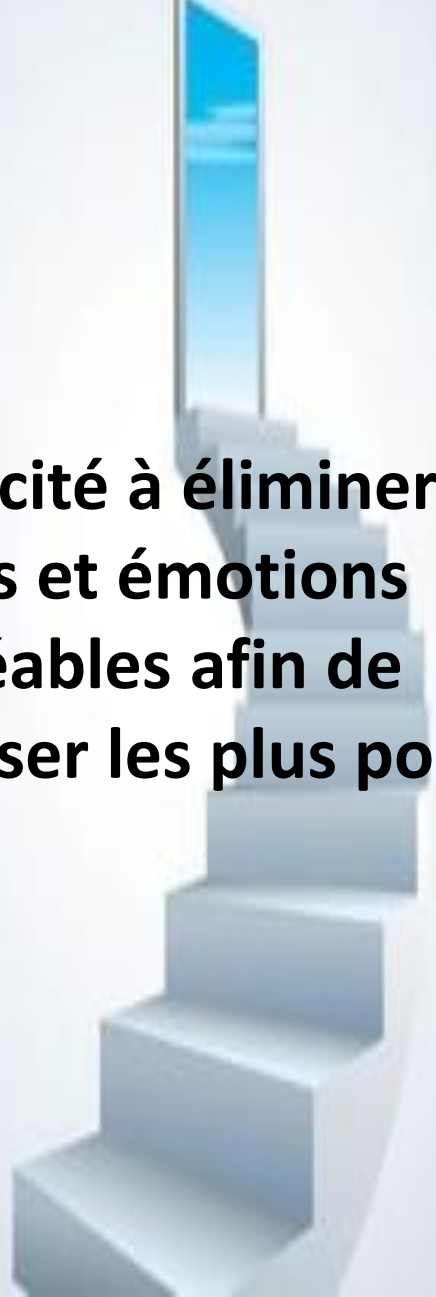
Les gestes de compassion






- **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...



