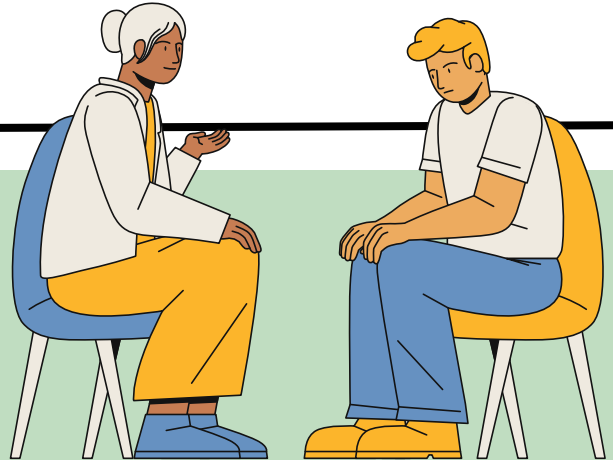




LE COURAGE D'EN PARLER

La conversation courageuse...
C'est une discussion qu'on choisit d'avoir,
même si c'est inconfortable.
C'est quand on ose dire ce qu'on pense ou ressent,
avec respect, pour que les choses s'améliorent.

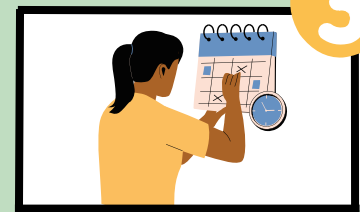


Avant d'avoir cette fameuse conversation courageuse, voici quelques questions à se poser soi-même :

- Est-ce que j'apporte mon écoute et mon empathie sans juger?
- Est-ce que je me sens capable de gérer mes émotions et de m'autoréguler?
- Est-ce que je suis dans un état d'esprit qui me permet de garder mon calme et de prendre du recul, peu importe la réaction de l'autre?
- Est-ce que je souhaite réellement résoudre la situation de manière respectueuse et constructive?
- Est-ce que je suis vraiment disponible pour l'autre personne?
- Est-ce que j'ai conscience de mes préjugés tout en gardant un esprit ouvert?
- Est-ce que j'accepte que l'autre puisse avoir une vision différente de la mienne?



Les étapes vers la conversation courageuse



Établir une relation de confiance

Une conversation courageuse est plus facile lorsque vous avez déjà une base de confiance avec la personne. Prenez le temps de renforcer cette relation au quotidien : soyez honnête, à l'écoute et montrez du respect.

Me préparer sérieusement

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous voulez dire. Recueillez des exemples concrets de ce qui vous dérange, sans juger. Notez les points précis à aborder de façon objective.

Demander une rencontre

Il est important de ne pas aborder des sujets délicats à un moment inapproprié. Invitez la personne à une discussion : "Est-ce que tu aurais un moment pour qu'on parle de quelque chose qui me tient à cœur?" Choisissez un endroit calme et privé pour éviter les distractions et assurer la confidentialité.



Le moment de la conversation arrive

- Accueillir la personne avec bienveillance.
- Le but est de créer un climat de confiance. Montrez à la personne que vous êtes là pour trouver une solution ensemble, pas pour la juger.
- Nommer clairement l'intention de la conversation.
- Commencez par poser les bases de la discussion : "J'aimerais te parler de quelque chose qui est important pour moi, pour qu'on puisse mieux travailler ensemble."
- Expliquer pourquoi c'est important.
- Dites pourquoi cette conversation est nécessaire et ce que cela signifie pour vous : "C'est important pour moi, car cela affecte notre façon de travailler ensemble et l'ambiance dans l'équipe."
- Nommer ses observations de manière claire.
- Soyez précis dans vos remarques. Au lieu de dire "Tu ne fais jamais attention.", dites : "J'ai remarqué que quand la routine n'est pas respectée, ça crée de la confusion et du stress."
- Écouter l'autre avec empathie.
- Laissez la personne s'exprimer. Écoutez vraiment, sans interrompre. Posez des questions pour mieux comprendre son point de vue : "Qu'est-ce que tu en penses?"
- Trouver ensemble un plan d'action.
- Une fois que chaque personne a eu l'occasion de s'exprimer, discutez des solutions possibles. "Que pouvons-nous faire pour améliorer cette situation la prochaine fois?"
- Faire un suivi.
- La conversation ne se termine pas là. Prenez l'habitude de faire un suivi après un certain temps pour voir comment les choses évoluent et si des ajustements sont nécessaires.



Petits conseils supplémentaires

- Je tiens compte de mon bien-être aussi bien que celui de la personne qui est en face de moi.
- J'accueille les moments de silence. Ceux-ci sont essentiels pour permettre la réflexion, une meilleure écoute et éviter des réactions trop impulsives.
- Je me fie à mon instinct. Au-delà de ce qui se dit, il y a des émotions, du langage non verbal et des messages qui sont importants à prendre en compte.
- Je prends le temps d'être réellement à l'écoute des personnes qui sont avec moi et j'essaie de comprendre leur point de vue (leurs perspectives), leurs émotions et la façon dont elles reçoivent l'information.
- J'écoute autant que je parle.
- Je reconnais que je ne suis pas responsable de la réaction de la personne et que ses émotions lui appartiennent.
- Je respecte le rythme d'acceptation et les émotions.



« On ne se libère pas d'une chose en l'évitant, mais en la traversant. »
Cesare Pavese