

Communiquez plus efficacement et améliorez vos relations

L'œil du pro

Carine Dilitz
Directrice générale



À l'aube de cette nouvelle décennie marquée par les enjeux écologiques et la fragilité du système financier, nous sommes nombreux à nous interroger sur notre avenir et sur celui de notre planète. Avec parfois le sentiment de ne pas maîtriser grand-chose. Et si, en 2020, vous commenciez justement par avoir le contrôle de votre vie, histoire de ne pas laisser les circonstances et les autres - votre patron, votre conjoint ou vos enfants - la diriger pour vous? Et si cela passait par une meilleure communication

et une claire expression de vos attentes? Plus on cherche à embrasser des responsabilités et par conséquent à convaincre, plus notre capacité à communiquer est déterminante pour avoir de l'impact.

Malgré le foisonnement et la sophistication des outils censés faciliter l'organisation de nos activités et le pilotage de nos projets, force est de constater que nous sommes submergés par les informations et le flux incessant des réseaux sociaux, au travail comme dans notre vie privée. Cette hyperconnexion nous conduit souvent à nous disperser et à perdre de vue nos priorités. Trop de messages instantanés, laconiques ou ambigus qui nous font nous poser mille questions sur les intentions de l'autre ou laissant trop de place à l'interprétation, faute d'avoir suffisam-

ment d'éléments. Nous n'avons jamais reçu, ni émis autant d'informations, mais jamais aussi mal communiqué entre individus.

Avez-vous parfois le sentiment d'avoir fait part de vos souhaits à un tel, de lui avoir signifié que son comportement n'était pas idéal ou invité à mieux prendre en compte votre avis, sans constater la moindre réaction de sa part? Si vous voulez réellement avoir de l'influence sur ceux qui vous entourent, il s'agit de converser et d'échanger, et pas simplement de leur transmettre un contenu. En prenant conscience de la manière dont vous interagissez avec les autres, vous parviendrez à améliorer la qualité de vos relations.

Quelques clés issues de mon expérience dans l'accompagnement des dirigeants: soignez le

fond et la forme. Réfléchissez à la meilleure façon de passer votre message. Choisissez bien vos mots pour expliciter ce que vous souhaitez et attendez de l'autre, adaptez votre discours et votre support à votre interlocuteur.

Vérifiez ensuite auprès du récepteur sa compréhension et son interprétation du message, de manière à pouvoir ajuster vos propos, tout en lui offrant la possibilité d'exprimer son avis. Portez de l'attention à vos propres expressions corporelles et décryptez celles des autres, car la communication non verbale représente la partie majeure de votre communication.

Mieux communiquer vous réussira, cela passe par l'art de bien écouter!

cdilitz@oasys-consultants.ch