

Communication

management inter- & nationale

Etat du Moi et le Compas de la Communication ©

Dans l'Analyse Transactionnelle, les différents états du "Moi" décrivent l'état émotionnel dans lequel se trouve la personne qui agit ou réagit. Par exemple, ils décrivent si l'on est dans une position de type "Je suis OK - tu es OK" avec l'autre ou encore si l'on se sent supérieur ou inférieur. Seule la position "Je suis OK - tu es OK", également appelée l'état "Adulte", permet de tenir une conversation réelle et efficace. Cette position n'est pas liée au fait d'avoir plus de 18 ans. Un père peut parler à sa fille depuis son Moi Adulte et, si elle est émotionnellement prête à cela, elle lui répondra également depuis son Moi Adulte. Nous évoquons là un état émotionnel ayant trait à l'affectif de l'émetteur et du receveur, et non un état d'esprit lié à leur intellect. Des conversations harmonieuses sont également possibles entre d'autres combinaisons d'états de Moi. Cependant, elles ne sont pas toujours aussi constructives pour les deux parties et peuvent rapidement donner lieu à des débats controversés.

L'Analyse Transactionnelle s'appuie sur l'idée que:

- les personnes peuvent évoluer,
- nous avons tous le droit d'exister et d'être acceptés.

Pour en savoir plus :

"Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts" - Claude M. Steiner

"Comment leur dire; La Process Communication" - Gérard Collignon

Les bases d'une communication efficace

Les nombreux modes de communication sont les seuls moyens que nous avons d'entrer en contact avec notre entourage. Oralement, par l'écriture manuscrite ou électronique, en face à face ou à distance, avec une seule personne ou en groupe, vous pouvez transmettre ou recevoir des informations, reconnaître des réussites et encourager la recherche de solutions. Sans une communication efficace, les faits sont remplacés par des hypothèses, les évidences par des spéculations, les malentendus génèrent des crises importantes, et enfin la confiance et l'engagement disparaissent.

En respectant certaines règles de conversation et les bases de la communication, nous sommes sûrs de servir nos propres besoins tout en construisant des partenariats professionnels et personnels plus efficaces.

Nous avons tous des besoins personnels en matière de communication: besoin d'être respectés, remarqués, compris et impliqués. Si vous aidez vos interlocuteurs à satisfaire ces besoins, vous soutiendrez une conversation sincère et respectueuse, qui éveillera de l'engagement, de la motivation et la volonté d'aboutir. Vous renforcerez également les relations avec les autres en leur montrant qu'ils sont importants à vos yeux et que vous respectez leur opinion. Vous communiquerez dans la seule position qui permet un échange constructif : "Tu es OK, je suis OK !"

Structure d'une conversation efficace

Notre société, qui privilégie la rapidité et le résultat, nous oblige à économiser le temps que nous passons en conversations. Toutes les discussions, qu'elles soient spontanées ou préparées, en face à face ou au téléphone, doivent conduire au résultat souhaité. Les objectifs affichés doivent se concentrer sur le contenu et rester au cœur des préoccupations.

Pour répondre à cette demande, vous avez besoin de suivre une structure de conversation logique et efficace. Une telle structure vous permet de recevoir toutes les informations dans le bon ordre. Chacune des étapes fait nécessairement partie d'une séquence qui s'inscrit elle-même à l'intérieur de la structure de conversation. Cette structure est toujours la plus efficace. Les soi-disant raccourcis vous ramèneront toujours à votre point de départ, et seulement après que vous ayez fait un détour.

Feedback de qualité TOP

TOP vous fait penser à décrire la Tâche d'origine, l'Opération qui suit et le Produit qui résulte de l'opération de manière **objective, en personne, opportune, spécifique et équilibrée**.

L'impact du feedback de qualité TOP est important en raison de la vue complète qu'il donne d'une **situation concrète** concernant ce que quelqu'un a dit, fait ou oublié de faire.

La description de la tâche présente la scène de l'opération entreprise par le receveur du feedback. Elle montre l'importance de la tâche en elle-même. Ce feedback contextuel concernant l'opération accomplie par le receveur du feedback lui donne ce caractère très **utile et durable**.

Le fait de décrire l'opération en détail (ce qui a été dit, fait ou oublié) permet de définir avec exactitude la **performance spécifique** de la personne concernée.

A aucun moment la personne à qui l'on offre le feedback se trouve obligée de l'accepter, alors qu'elle a le devoir d'écouter sans parler, d'honorer et de respecter la personne donnant le feedback pour son courage, pour ses efforts et pour le temps consacré.

Le Triangle du Drame

De même que le Compas de la Communication®, le triangle du drame montre pourquoi certaines positions de départ ou constellations ne mèneront quasiment jamais vers une fin couronnée de succès et constructive tant que la situation ou la constellation n'aura pas radicalement changé.

Vous avez besoin de sortir du triangle. Cela se produit souvent en cas d'absence physique de l'un des partis impliqués jusqu'à ce que la situation ou la constellation change, ce changement pouvant soit être dû à un changement d'état d'esprit de l'un des partis ou parce que celui-ci a été progressivement adopté.

Alimentation

"La peau est le miroir de ton âme", "être aigri", "être acide".

Ces expressions ne se sont pas développées par hasard. Chaque corps possède en lui-même certains paramètres sur son acidité et sur son équilibre acide-base. L'alimentation a une influence très importante sur le bien-être et le mal-être de chacun d'entre nous.

De nos jours, l'alimentation est très acide ou alors elle pousse nos intestins à produire des acides pour les digérer, telles que les pommes de terre blanches qui sont naturellement basiques. Cela conduit votre corps à devenir acide - vous êtes devenu acide.

Certaines personnes peuvent vivre avec un tel corps acide pendant pas mal de temps sans avoir aucun symptôme de maladie. Cependant, vous rencontrerez souvent des personnes ayant de multiples sortes de symptômes.

Combinés à un stress d'ordre professionnel ou privé, ils sont un terrain favorable au développement de psoriasis, de névrodermites et de rhumatismes. La médecine traditionnelle ne recommandera comme traitement que de la cortisone alors que c'est particulièrement infructueux, en particulier en cas de psoriasis et de névrodermites.

Une autre solution est de suivre un régime différent, pour permettre à votre corps de s'aider de lui-même en trouvant l'équilibre acide-base dont il a besoin.

Pour en savoir plus :

Healing Psoriasis, The Natural Alternative, John O. A. Pagano

Psoriasis, Healing from the Inside Out, Heather J. Ferris

Leaky Gut Syndrome, Elizabeth Lipski

www.amazon.com

"Invalide du bureau" ? Victime du stress ? Astanga Vinyasa Yoga !

Le Yoga s'est développé il y a plus de 5 000 ans. Il nous ramène au temps ancien des tribus dans les bois, appelées "Rishis", vivant tels les sages dans la Vallée de l'Indus de l'Inde contemporaine. Ils observaient la nature, effectuaient des recherches sur eux-mêmes, et développaient des positions du corps ainsi que des techniques de respiration qui assouplissaient le corps, le nettoyaient et l'aidaient à trouver son centre intérieur. Ils ont ainsi atteint un état extraordinaire de vitalité, de clarté et de concentration.

Le yoga s'efforce d'obtenir l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit afin d'atteindre un état d'harmonie et un ancrage plus fort dans l'instant présent pour l'éternité.

Les exercices augmentent notre force physique et diminuent nos tensions émotionnelles et physiques en nous confrontant à nos anxiétés. L'Astanga Vinyasa Yoga nous emporte dans un long voyage avec l'objectif de nous accepter tels que nous sommes, tout en continuant à améliorer ce qui nous semble vraiment nécessaire d'être amélioré pour être encore plus que ce que nous sommes. Le mouvement, utilisé comme un moyen de méditation, calme l'esprit et ouvre nos cœurs.

Les positions du corps (asana) et une technique de contrôle de la respiration (Ujjayi pranayama) sont synchronisées et mis en séquence ensemble avec des verrous de l'énergie. L'état prolongé de forte énergie met le corps dans une condition physique et une harmonie excellentes.

Nous travaillons sur :

1. Le Yoga Chikitsa (Yoga thérapie) détend et détoxifie l'épine dorsale qui est la base de la force, de la souplesse et de l'endurance - équilibre et harmonie.
2. Le Nadi Shodana (nettoyage des nerfs). L'épine dorsale sera douce et forte; les tendons de la cuisse et du genou seront souples, l'équilibre des bras reposera la partie supérieure du corps; le poirier vous apportera une base solide.

Le Yoga est un moyen doux de vous challenger vous et votre corps, et d'améliorer les performances de votre corps de votre âme et de votre esprit.

Pour en savoir plus : *Super-fit with Power Yoga, Liz Larks*