DYN[ê]SENS

L'être en question ?

« Que ta parole soit impeccable »

Du latin *im-peccare*, qui signifie « sans péché »,
avoir une parole impeccable c'est parler avec clarté et respect, pour soi comme pour les autres.
C'est exprimer ce que l'on ressent ou pense sans se justifier, ni juger,
afin de communiquer sans se trahir, ni blesser l'autre, pour préserver la relation.

L'objectif de cet atelier consiste à repérer une situation où vous avez prononcé des mots que vous avez regrettés, à comprendre ce qui en est à l'origine, puis à expérimenter une parole plus juste, qui exprime ce que vous avez ressenti et pensé, sans se défendre ni attaquer.

Exercice de 30 minutes par groupe de 3 personnes (10 minutes par personne)

⇒ Chaque participant jouera 3 rôles : interviewer, interviewé et observateur

L'interviewer pose les questions, l'interviewé y répond et l'observateur regarde la transformation

DEROULE DE L'ATELIER

<u>Étape 1</u> : Sélectionner une situation où votre parole n'a pas été impeccable (1 minute)

- **« Sélectionnez une phrase que vous avez prononcée, et dont vous sentez, avec du recul, qu'elle n'a pas été impeccable. Décrivez les faits simplement, sans les commenter ».**

  Ex : « Tu me coupes tout le temps la parole, c'est insupportable ! »

<u>Étape 2</u> : Comprendre ce qui s'est joué en vous juste avant votre parole (3 minutes)

- **« *Qu'avez-vous ressenti juste avant de prononcer cette phrase ?* »**

  Ex : j'ai ressenti de la colère, de la frustration et surtout un manque de respect.

- **« *Qu'espériez-vous obtenir ou éviter en la prononçant ?* »**

  Ex : J'attendais des excuses et surtout que la personne prenne conscience de son incorrection

<u>Étape 3</u> : Reformuler en une « parole impeccable » selon ces 3 étapes (4 minutes)

A. « Décrivez les faits (exposer la situation, sans jugement, ni interprétation) »

Ex : quand tu m'as interrompu à 3 reprises lors de la réunion

B. Exprimez votre ressenti en commençant par « Je »

Ex : Je ne me suis pas senti respecté, je me suis senti frustré

C. Précisez ce que vous souhaitez pour vous et ce que vous demandez à l'autre, sans reproche

Ex : J'aimerais à l'avenir aller au bout de mes interventions - Je te demande juste de me laisser terminer mes explications avant de réagir

<u>Étape 4</u> : Feedback animé par l'observateur (2 minutes)

- En groupe : *«* **Qu'est-ce que cet exercice a révélé sur les conditions à réunir pour avoir une parole impeccable** *? »*

- A l'interviewé *: «* **Que décidez-vous de faire pour commencer à vous approprier cet accord ?** *»*

Ma parole devient impeccable lorsqu'elle ne sert plus à me défendre, ni à attaquer, mais à exprimer avec sincérité ce que je vis et ce que je souhaite, sans me trahir, ni blesser.

DYN[ê]SENS

L'être en question ?

« Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »

Ne pas en faire une affaire personnelle, c'est reconnaître que ce que l'autre dit ou fait parle d'abord de lui – ses croyances, ses peurs, sa manière de percevoir la réalité – et non de nous, afin de ne pas laisser son jugement troubler notre équilibre intérieur, ni remettre en cause ce que nous sommes.

L'objectif de cet atelier consiste à Identifier une situation où vous vous êtes sentie blessé par une personne (du fait d'une parole ou d'un comportement), à comprendre ce que cela a réveillé en vous, puis à apprendre à vous en détacher pour retrouver calme et sérénité.

Exercice de 30 minutes par groupe de 3 personnes (10 minutes par personne)

⇒ Chaque participant jouera 3 rôles : interviewer, interviewé et observateur

L'interviewer pose les questions, l'interviewé y répond et l'observateur regarde la transformation

DEROULE DE L'ATELIER

<u>Étape 1</u> : Sélectionner une situation où vous l'avez pris à titre personnel (1 minute)

- « **Choisissez une situation précise où une parole ou un comportement d'une personne vous a blessé, déstabilisé, fait culpabiliser ou douter de vous** ».

  Ex : « Mon responsable m'a dit devant tout le monde que je n'étais pas assez impliqué dans mon travail »

<u>Étape 2</u> : Clarifier la manière dont la parole ou le comportement a été pris à titre personnel (3 minutes)

- « ***Qu'avez-vous ressenti suite à cette parole ?*** »

  Ex : « J'ai eu honte. Je me suis senti humilié. J'ai trouvé injuste qu'il dise cela devant tout le monde »

  - ***« Qu'avez-vous pensé que cela disait de vous ?*** **»**

  Ex : « Je me suis dit que mes collègues allaient me trouver paresseux, considérer que je ne faisais pas d'effort »

L'interviewer peut reformuler, demander des précisions pour aider l'interviewé à explorer toutes les dimensions de la manière dont il a vécu cette situation et en quoi il en a fait une affaire personnelle.

<u>Étape 3</u> : Changer de regard sur la situation (4 minutes)

- « ***En quoi ce qu'a dit cette personne parlait d'elle (ses émotions, ses croyances, ses besoins…) plutôt que de vous*** **?** »

  Ex : « Je crois qu'il m'a surtout projeté son propre stress et qu'il a voulu affirmer son autorité en public ».

- « ***Quelle phrase pourriez-vous vous dire pour ne plus prendre cela à titre personnel ?*** »

  Ex : « Ce qu'il a dit ne me résume pas. Il a surtout parlé de sa pression et non de qui je suis ».

L'interviewer peut reformuler, demander des précisions pour aider l'interviewé à comprendre en quoi la parole de la personne parlait plus d'elle que de l'interviewé.

<u>Étape 4</u> : Feedback animé par l'observateur (2 minutes)

- En groupe *: « **Qu'est-ce que la reformulation a changé chez l'interviewé ?** »*
- A l'interviewé : *« **Que proposez-vous de faire à l'avenir pour ne plus en faire une affaire ?** »*

Je cesse de prendre les choses personnellement lorsque je comprends que le regard de l'autre parle de lui et non de ce que je suis.

DYN[ê]SENS

L'être en question ?

« Ne faites pas de supposition »

Ne pas faire de supposition c'est reconnaître notre tendance à déformer la réalité selon nos peurs, attentes et interprétations, pour rechercher les faits afin de voir les situations telles qu'elles sont, plutôt que telles que nous les craignons ou aimerions les voir, pour améliorer la relation.

L'objectif consiste à identifier une situation que vous interprétez négativement sans disposer d'éléments factuels, à mettre cette supposition à l'épreuve en explorant d'autres façons de voir les choses, puis à définir ce que vous pourriez dire ou vérifier pour passer de l'histoire que vous vous racontez aux faits tels qu'ils sont, pour préserver la relation.

Exercice de 30 minutes par groupe de 3 personnes (10 minutes par personne)

⇒ Chaque participant jouera 3 rôles : interviewer, interviewé et observateur

L'interviewer pose les questions, l'interviewé y répond et l'observateur regarde la transformation

DEROULE DE L'ATELIER

<u>Étape 1</u> : Sélectionner une situation interprétée négativement (1 minute)

- **« Choisissez une situation récente ou actuelle où vous avez mal vécu un comportement, une parole ou un silence de quelqu'un, parce que vous y avez vu une intention négative — sans en avoir la certitude et présentez là de manière factuelle ».**

  Ex : « J'ai appelé une amie proche il y a deux jours, elle n'a pas répondu et ne m'a pas rappelé, alors qu'elle le fait toujours d'habitude »

<u>Étape 2</u> : Exposer la représentation négative (3 minutes)

- **« Que ressentez-vous ? Quelle peur ou quelle blessure provoque cette situation en vous ? »**

  Ex : je ressens de la tristesse, de l'abandon et de l'injustice.

- **« Que vous dites-vous ? Que craignez-vous ? »**

  Ex : Je me dis que j'ai dû dire quelque chose d'inconvenant mais que ce n'est pas une raison pour ne pas me rappeler. Je crains de ne pas vraiment compter pour elle, d'avoir perdu une forte amitié.

<u>Étape 3</u> : Explorer d'autres représentations possible (4 minutes)

- **« Que pourriez-vous vous dire d'autre de plus neutre ou de plus apaisant ? »**

  Ex : Elle doit être débordée ou fatiguée. Elle a peut-être prévu de m'appeler plus tard.

- **« Que décidez-vous de faire pour vérifier votre nouvelle supposition ? »**

  Ex : Je vais lui demander de ses nouvelles par sms.

- **« Comment vous sentez-vous physiquement et émotionnellement à présent ? »**

  Ex : Je me sens soulagé, plus serein dans la vérification des faits que dans la mauvaise interprétation.

<u>Étape 4</u> : Feedback animé par l'observateur (2 minutes)

- En groupe *: « **Qu'est-ce qui a été le plus difficile : reconnaître la supposition ou y renoncer ?** »*

- A l'interviewé : *« **Que proposez-vous de faire à l'avenir pour faire moins de suppositions ?** »*

Je cesse de faire des suppositions lorsque j'ose regarder la réalité, sans la déformer par mes peurs et mes interprétations.

DYN[ê]SENS

L'être en question ?

« Faites toujours de votre mieux »

Faire de son mieux, c'est trouver la bonne mesure entre l'effort et le respect de soi.
C'est agir avec justesse, donner le meilleur de soi selon l'état du moment, sans se surmener, ni se juger, pour avancer sereinement, plutôt que de culpabiliser ou de s'épuiser.

L'objectif consiste à repérer une situation où vous avez mal vécu le fait de ne pas avoir pu tenir votre engagement comme vous l'espériez, à comprendre ce qui vous a fait mal vivre cette situation (sentiment d'échec, regard des autres ou exigence personnelle…), puis à redonner du sens à ce que veut dire « avoir fait de votre mieux » pour vous, afin de reconnaître vos limites, sans culpabiliser ni vous critiquer.

Exercice de 30 minutes par groupe de 3 personnes (10 minutes par personne)

⇒ Chaque participant jouera 3 rôles : interviewer, interviewé et observateur

L'interviewer pose les questions, l'interviewé y répond et l'observateur regarde la transformation

DEROULE DE L'ATELIER

<u>Étape 1</u> : Sélectionner une situation où vous vous êtes senti coupable de ne pas avoir tenu votre engagement (1 minute)

- **« Choisissez une situation où vous vous êtes senti coupable ou honteux de ne pas avoir tenu votre engagement. Décrivez les faits simplement, sans les commenter ».**

  Ex : « J'ai accepté de rester pour assurer une continuité de service, alors que j'étais déjà à bout de forces. J'ai tenu jusqu'au lendemain, mais j'ai fini par craquer et je me suis senti coupable d'avoir lâché ».

<u>Étape 2</u> : Explorer ce qui s'est joué intérieurement (4 minutes)

- **« Qu'avez-vous ressenti au moment où vous avez compris que vous ne pouviez pas respecter votre engagement ? »**

  Ex : J'ai ressenti une énorme culpabilité, comme si j'avais trahi la confiance de l'équipe.

- **« Que vous êtes-vous dit sur vous-même à ce moment-là ? Que vous êtes-vous reproché *? »***

  Ex : Je me suis dit que je n'étais pas quelqu'un de fiable, qu'on ne pouvait pas compter sur moi.

- **« D'après-vous, d'où vient ce jugement sur vous-même ? (Votre éducation, un idéal, vos valeurs, ce que valorise la société…) *»***

  Ex : Je crois que cela vient de mon éducation. Mes parents m'ont toujours appris que la valeur d'une personne reposait sur sa capacité à toujours respecter ses engagements

<u>Étape 3</u> : Qualifier votre « mieux » (3 minutes)

- **« Quand vous repensez à cette situation, qu'aimeriez-vous reconnaître qui montre que, malgré les difficultés du moment, vous avez agi avec sincérité et donné le meilleur de vous-même ? *».***

  Ex : Je vois aujourd'hui que j'ai fait preuve de courage : j'ai essayé de concilier le service, l'équipe et ma fatigue, mais j'ai atteint mes limites sans m'en rendre compte.

- **« Qu'est-ce que cette expérience vous a appris sur la manière de rester engagé tout en prenant soin de vous et en respectant vos limites ? »**

  Ex : J'ai compris que prendre soin de moi, c'est aussi prévenir l'épuisement en ajustant mes engagements avant qu'il ne soit trop tard. Respecter mes limites ne diminue pas mon engagement et augmente ma fiabilité.

<u>Étape 4</u> : Feedback animé par l'observateur (2 minutes)

- En groupe *: «* **Qu'est-ce que cet exercice a révélé sur les conditions à réunir pour faire de son mieux, sans se juger ?** *»*
- A l'interviewé *: «* **Que décidez-vous de faire à l'avenir pour vous approprier cet accord ?** *»*

Je fais de mon mieux quand je donne le meilleur de moi-même tout en respectant mon énergie et mes limites.