

## Nos manières de nous exprimer impactent notre capacité à agir

### Wel'Com-Hom News



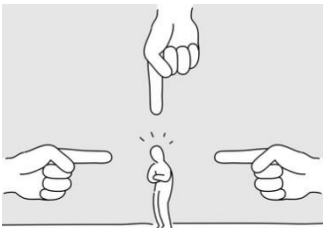
Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## Revenir sur soi pour permettre l'action

« Elle ne nous écoute pas ».... « C'est une grande gueule qui croit tout savoir »..... « Je n'y arriverai jamais ».....« Il ne me fait pas confiance »..... « Elle veut tout décider »..... « Encore une personne sur qui on ne peut pas compter » ..... « Il n'est pas dans la coopération »..... « C'est à lui de me transmettre l'information, je n'ai pas à lui demander »...



Un cahier ne nous suffirait sans doute pas si nous voulions noter toutes ces petites phrases que nous formulons ou que nous entendons au cours d'une journée.

Pourtant loin d'être anodines, elles nous figent dans l'inaction.

**Ces expressions sont ce que nous appelons des perceptions, des jugements**, des interprétations, ou des cogitations. Peu importe le terme utilisé, elles sont provoquées par une situation (ou un ensemble de situations) qui nous a qui nous a impacté : d'un simple malaise à une grande souffrance.

L'émotion suscitée interpelle notre cerveau. Comment expliquer cette situation et y apporter de la cohérence ? **Nous nous construisons alors une image de la personne** qui a posé des actes néfastes à notre bien-être. Cette image va nous permettre d'expliquer « pile poil » en quoi la personne est responsable de mon mal-être. Le seul problème est que cette image est créée à partir d'une connaissance très partielle des actes de la personne (même s'ils sont répétitifs), de son vécu, de ses intentions, de ce qu'elle est, de ce qui l'anime quand elle agit de la sorte. De plus cette image est créée en traversant nos propres filtres de perception : filtres déformants.

**Le jugement est donc une création imaginaire** pour aider mon cerveau à trouver la cohérence. MAIS il n'est pas la personne.

Nous sommes même capables de le faire avec nous-même : « *Je suis incapable de ...* », « *je n'y arriverai pas* » ....

- **Ce mécanisme est humain**, totalement normal, aucunement pervers.
- **Ce mécanisme est une force** car il est une fabuleuse porte d'entrée pour comprendre ce qui nous entoure.

MAIS

- **Ce mécanisme est une très grande faiblesse** si nous restons coincés à ce stade.

Je me répète le jugement

« Il se fout de moi ! Toujours au dernier moment et ça ne le dérange pas »

Je me renforce dans ma certitude

Mon problème vient bien de l'autre.

Pire : cela vient de ce qu'il est au plus profond de son être !

**Je ne peux donc rien faire**

Mon impuissance se transforme en un renforcement de ma croyance sur la personne qui me bloque dans toute action

Je prends ce jugement comme un signal

Je m'interroge sur ce qui est important pour moi et qui n'est pas respecté

Je me demande ce que je peux faire ou ce que j'aimerais que la personne fasse à la place de manière très concrète

**Je peux maintenant rentrer en action** puisque moi-même et mon interlocuteur avons repris « visage humain ».

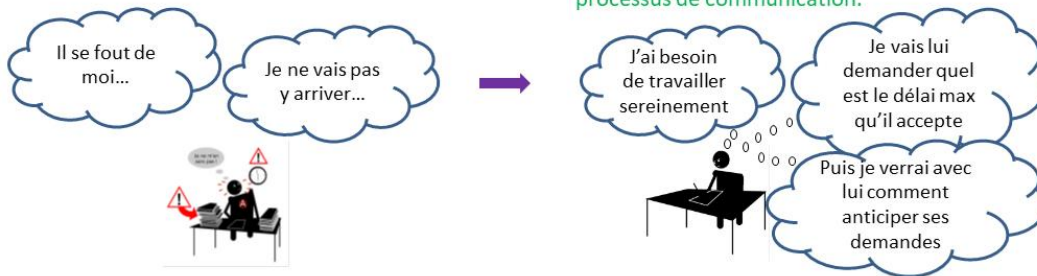
Je pose des actes ou je rentre dans un processus de communication.

*Cette démarche nous fait sortir de notre zone de confort qui est de considérer le problème comme extérieur à notre champ d'action.*

*Accepter que nous avons un rôle à jouer dans la résolution de la situation n'est pas facile.*

*Cette démarche nous pousse à revenir vers soi et demande donc de l'énergie et de l'humilité.*

*Une grande bienveillance envers soi-même et les personnes est nécessaire : accepter les imperfections de chacun.*



Lorsque le jugement est orienté sur soi, **se libérer de ce jugement permet d'agir, de prendre des décisions.**

Lorsque le jugement est orienté sur une autre personne, **se libérer de ce jugement permet de rentrer dans un processus de communication :**

- Présenter à la personne ses attentes, ses demandes, et donner du sens en lui disant ce qui est important pour soi.
- Ecouter ses demandes et ce qui est important pour elle
- Trouver un accord

**Je deviens acteur** en passant de la certitude inconsciente « Mes besoins sont universels et c'est à lui de faire les efforts de les comprendre » à « **Si je ne lui dis pas, il ne risque pas de s'y adapter !!** ».

En exprimant ce que nous attendons très concrètement de notre interlocuteur, nous sortons du jugement et du reproche et passons à l'action pour résoudre la problématique. La bienveillance nécessaire pour enclencher cette démarche nous permet d'avoir ensuite la disponibilité dans notre esprit pour écouter ce qu'il attend de nous !

**Tout part des formulations que nous utilisons.**

**Plus nos formulations sont dans le jugement, plus nous nous privons de moyens d'action.**

Ce travail personnel à faire, au préalable de l'action, nous permet de retrouver un peu de sérénité, de nous affirmer, de donner du sens à nos demandes, de laisser la place à des mondes différents et à l'imperfection de chacun. Cela nous permet d'être à l'écoute de ce qu'est véritablement la personne et de ses propres contraintes, **et surtout d'être dans une responsabilité partagée.**



Françoise BALAND  
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

**Françoise Baland** : Le fil conducteur de mes 25 années d'expérience dans l'industrie est la passion du travail d'équipe au service des objectifs de l'entreprise. Mes différentes fonctions en R&D, direction de projet, marketing ou pilotage de processus m'ont permis de travailler avec tous les services de l'entreprise au sein d'équipes pluridisciplinaires. J'ai acquis la conviction que l'expérience de chacun, la complémentarité des personnes et des métiers, sont sources d'intelligence collective, d'idées et de savoirs.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

**Copyright**

Les textes sont la propriété des auteurs référencés et de [Com-Hom](#) .  
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [//fr.fotolia.com/Insight-Meditations](https://fr.fotolia.com/Insight-Meditations) – tous droits réservés.