

S'il est humain de ne pas toujours être aussi rationnel, ces étapes sont des guides précieux à entraîner.


Il peut être judicieux de les tester, au moins partiellement, d'abord avec quelques personnes avec lesquelles cela est moins éprouvant

S'entraîner seul à voix haute permet de se familiariser avec ces propositions à adapter...

Pascal GAUTIER, psychologue, www.gautierpascal.fr


Comment répondre de manière affirmée à une personne qui vous fait constamment des reproches ?



Étape n°1 : 


Ne réagissez pas impulsivement et gardez le contrôle : n'élevez pas la voix, n'utilisez pas l'ironie... restez amical et soyez confiant, c'est d'une importance capitale !



Étape n°2 : 

Ecoutez jusqu'au bout sans couper la parole. Laissez lui le bénéfice du doute, il pourrait vous donner l'occasion de vous améliorer.



Étape n°3 : 

Seulement si vous avez envie de répondre :

- utilisez des phrases courtes


- en parlant calmement

- et en renforçant votre interlocuteur, ne serait-ce que pour montrer l'exemple de la bienséance :

"J'entends ton opinion", "J'ai compris ta manière de voir les choses et c'est bien que tu me l'ais dit".


Suite à ça, vous pouvez clôturer la conversation à cette étape si vous ne souhaitez pas aller plus loin, sinon...



Étape n°4 : 

Si vous souhaitez en savoir plus, par exemple savoir si la critique est fondée ou non, utilisez les questions ouvertes ("Qu'est-ce que tu en penses ? Comment tu te sens dans ce genre de situation ?") et la recontextualisation ("As tu un exemple à me donner ? Qu'est-ce qui t'as fait penser ça ?")



Étape n°5 : 

Ne tombez surtout pas dans le #piège de vous #justifier, de chercher à #convaincre (oui oui... même s'il s'agit de votre patron), ou encore de changer précipitamment de sujet.

**Étape n°6 :**

Verbaliser de l'empathie envers l'autre ET envers vous-même, par exemple : "Je vois bien et je comprends que ce ne soit pas facile pour toi de vivre ça (empathie envers l'autre). Pour ma part, moi aussi ça m'affecte (empathie envers soi)"

**Étape n°7 :**

Laisser l'autre proposer des solutions (après tout c'est lui qui est dérangé, pas vous), mais guidez le dans ce chemin car ce n'est pas automatique en lui demandant par exemple : "Comment faire d'après toi pour que ça #change ?", "A quelle #solution penses-tu ?"

**Étape n°8 :**

Penser à se donner le #temps de la #réflexion et remercier pour cet échange : "Ecoutes, tu as bien fait de m'en parler, la #communication c'est important, je vais prendre le temps d'y réfléchir et on en reparle une prochaine fois".

**Étape 9 :**

Prendre le temps de décider de changer ou de ne pas changer et établir, si nécessaire, un plan d'action.

J'espère que ces outils simples de Communication Non Violente et d'affirmation de Soi changeront positivement vos réactions automatiques, vous permettront d'éviter certains pièges dans la communication et la position de victime qui en découle. Une personne toxique ou manipulatrice touche les autres sur leurs fragilités intérieures, ne tombez pas dans le piège d'en faire de même, ni de vous bafouer.

Montrez plutôt l'exemple de ce qu'est le Respect Mutuel, vous n'en sortirez que plus fort.