

Établir la confiance

Le saviez-vous ?

Dans chaque situation, **l'énergie échangée dans la transaction peut être positive ou négative.** Elle joue sur la confiance en soi et l'estime de soi.
Nous avons tous une **distance interpersonnelle spécifique** dans laquelle nous nous sentons confortable pour communiquer avec les autres.

LA PLACE DU VERBAL

L'énergie positive est source de bien-être. Elle augmente la confiance en soi et l'estime de soi.

L'énergie négative est source de malaise, fatigue, perte de confiance en soi, dévalorisation de soi-même et de culpabilisation.

Rentrer en relation demande de respecter plusieurs étapes (voir ci-dessous). La dernière étape se déroule pour des relations au long cours et très personnelles.

Le retrait

Retraits négatifs

- Peur d'être seul avec soi-même
- Fuir l'action ou les contacts
- Ressasser des pensées amères
- Occuper tout son temps pour fuir un problème préoccupant

Retraits positifs

- Se détendre, être avec soi
- Réfléchir avant l'action
- Connaître et comprendre ses sentiments
- Se réenergétiser, créer, imaginer, méditer

Les rituels

Ce sont des moments d'échanges prévus, faciles et répétitifs : « *bonjour, comment ça va ?* » La réunion du lundi, le café de 10 heures, la météo, le trafic routier... Ils permettent de savoir si nous, ou l'autre, avons envie de poursuivre la communication.

Rituels négatifs

- Vivre tous ses contacts sous forme de rituels sans dépasser ce stade
- Être continuellement agréable, correct, gentil, superficiel avec les autres

Rituels positifs

- Montrer aux autres qu'ils existent
- Démarrer un contact rassurant
- Manifester de l'attention

Les passe-temps

À ce niveau d'échange, l'implication personnelle augmente mais reste modérée. En effet, les passe-temps consistent à parler de : cinéma, sport, télévision, livre, théâtre, politique, vacances, week-end, ...

Cette étape fournit une énergie positive si les propos sont positifs et une énergie négative si elle a pour objet de critiquer, dévaloriser, ...

Passe temps négatifs

- Relations stéréotypées chronophages
- Rechercher du réconfort pour éviter un problème
- S'y complaire
- Conversations toutes faites, ennuyeuses et négatives

Passe temps positifs

- Créer une bonne ambiance, un bon climat pour démarrer
- Détendre l'atmosphère (histoires drôles...)
- Conversations faciles permettant une relation utile, sans danger : sport, vacances, achat, ...

Établir la confiance (suite)

L'activité

Elle consiste à avoir une activité en relation avec une autre personne sur le plan personnel et/ou professionnel (dispenser des soins, être en réunion, jardiner, manger...).

Activités négatives

- Perdre son temps en réunions ou dans des activités qui ne vous plaisent pas
- Se couper des autres en travaillant trop
- Mener une vie de fou
- Se donner des objectifs négatifs avec les autres

Activités positives

- Réussir ensemble à atteindre ses objectifs ou ceux du service
- Résoudre des problèmes avec d'autres
- Organiser avec efficacité la coordination avec les collègues
- Travailler en groupe en produisant des résultats intéressants et positifs

L'intimité ou les jeux psychologiques

L'intimité est le côté positif de cette étape et **les jeux psychologiques** le côté négatif. Ce sont celles que l'on a avec ses intimes ou certains de ses amis ou avec certaines personnes avec qui il y a un échange authentique.

Les relations intenses représentent une communication forte et constituent des relations enrichissantes.

Elles nous font donner et nous donnent le plus de signes de reconnaissances positifs. C'est d'abord être soi-même sans se dévaloriser, se cacher ou se fuir. C'est s'accepter et oser accepter l'autre. La personne communique en étant directe, spontanée, réaliste et investie dans le présent.

Les jeux psychologiques sont des manières toujours négatives, improductives, sinon destructives de passer le temps :

- dévaloriser les autres,
- s'autocritiquer en permanence,
- se moquer à tout propos,

- dénigrer le travail,
- piéger les personnes,
- infantiliser l'autre à qui on porte secours alors qu'il n'a rien demandé,
- persécuter, voire faire du harcèlement moral ou sexuel.

LA PLACE DU NON VERBAL

La distance interpersonnelle ou la proxémique

a été étudiée par de nombreux psychologues et éthologues. Le plus intéressant, sur ce sujet, est Edward T. Hall de l'école de Palo Alto – San Francisco.

Nous avons tous une distance interpersonnelle spécifique dans laquelle nous nous sentons confortable pour communiquer avec les autres. Si l'autre est trop loin de moi (à mon goût), je le sens distant, froid, ... Si l'autre est trop près, il m'agresse, je le trouve envahissant, il me stresse et me gêne.

Il vous est arrivé à tous de discuter avec quelqu'un et vous le trouviez (inconsciemment puis consciemment) trop près de vous et vous reculiez progressivement. Que faisait-il alors ? Il continuait à avancer et vous à reculer. Vos distances interpersonnelles n'étaient pas identiques. La vôtre, dans ce cas-là était plus grande que celle de votre interlocuteur.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise distance interpersonnelle, il y a la nôtre, celle qui nous convient.

Évidemment, nous préférons être avec les personnes qui ont la même distance interpersonnelle que nous puisque cela respecte notre confort. Nous sélectionnons donc nos relations par rapport à un critère éminemment inconscient.

Changer notre distance interpersonnelle nous demande un effort et nous fait consommer de l'énergie. Il faut prendre sur nous pour accepter une distance qui ne nous est pas confortable.