



Les outils complémentaires

Ce contenu est un complément à la lecture de **TOUTES LES CLÉS D'UN BUSINESS PLAN RÉUSSI** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre libraire) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur www.capital.fr/management-outils



Détendez-vous et détendez les autres !

Lorsque l'on est trop tendu, on distille de la tension chez les autres et on crée un obstacle à l'écoute. Pour favoriser l'écoute chez vos interlocuteurs, il faut se détendre, c'est-à-dire à la fois évacuer sa nervosité, lâcher prise sur certaines choses et prendre du recul vis-à-vis de ce qui n'est pas important.

C'est une question de volonté, de technique et d'entraînement.

■ Inspirez, expirez !

Plusieurs activités permettent de se détendre en maîtrisant mieux sa respiration.

Pratiquez-vous régulièrement (au moins 1 heure une fois par semaine) l'une de ces activités ?

- jogging ;
- méditation ;
- yoga ;
- marche ;
- relaxation ;
- stretching.
- natation ;

■ Six réflexes à adopter

Il existe aussi six techniques rapides que vous pouvez pratiquer pour mieux vous contrôler et vous détendre, à condition de vous y entraîner souvent.

Pour chacune d'entre elles, trouvez un exemple personnel.

→ Qu'est-ce qui m'arrive exactement ?

Décrivez mentalement, dans le détail, ce qui vous contrarie et nommez précisément vos émotions et vos pensées négatives afin de mieux vous libérer de ce qui ne va pas.

Par exemple : « Je suis très énervé quand je suis coincé dans les embouteillages, j'ai l'impression d'être inutile, de perdre mon temps, d'augmenter la pollution... »

Mon exemple :

→ L'instant d'après

Vous vous efforcez de penser non pas à ce qui vous arrive en ce moment, mais à ce que vous allez faire après.

Par exemple, dans un embouteillage, vous pensez à ce que vous allez faire dès que vous serez arrivé à destination.

Mon exemple :

→ Cela ne dépend pas de moi

Ayez conscience des situations sur lesquelles vous pouvez influencer et celles sur lesquelles vous n'avez aucune prise.

Par exemple : « Je ne peux rien faire pour mettre fin à un embouteillage. M'énerver ici et maintenant ne sert donc à rien, sauf à me fatiguer, fatiguer les autres et risquer un conflit. »

Mon exemple :

→ Cela mérite-t-il que... ?

Posez-vous des questions pour savoir si la situation justifie vraiment que vous vous mettiez dans tous vos états. « Cet embouteillage mérite-t-il que je m'énerve autant, ici et maintenant ? »...

Mon exemple :

→ Le décentrage

Quand quelque chose vous énerve, quand vous êtes englué dans un début de conflit sans enjeu, pratiquez sans tarder le décentrage, qui consiste à s'appuyer sur quelque chose d'extérieur, plutôt que de rester focalisé sur ce qui vous bloque. « Je suis bloqué dans cet embouteillage, mais le coucher de soleil est superbe. »

Mon exemple :

→ L'humour

Pratiquer le décentrage en étant drôle, c'est cela l'humour. À condition de prendre un peu de recul, chaque situation comporte un côté insolite et amusant qu'il ne tient qu'à vous de révéler et d'exploiter !

Mon exemple :

■ Comment contrôler votre émotion ?

Se laisser submerger subitement par des bouffées d'émotions positives ou négatives rend vulnérable et peut paralyser. Pour contrôler votre émotion dans l'instant, le seul moyen est de ralentir votre rythme respiratoire en rendant vos respirations plus amples et plus régulières.

Pour contrôler durablement son émotion, il faut s'exposer aux situations qui rendent émotif. Par exemple, un collaborateur qui est émotif quand il prend la parole en réunion devra se forcer (son manager peut l'y aider) à prendre le plus souvent possible la parole en réunion. Mais n'oubliez pas qu'il faut le faire avec progressivité. Là est le secret.