

Schémas répétitifs et tensions en entreprise

Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

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

www.com-hom.com

Ou comment déjouer nos pièges inconscients



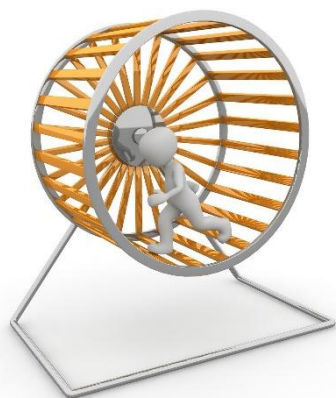
"Comme d'habitude" dit-on, quand arrivent les tensions
"On m'a rien dit", "Toujours en retard de toutes façons"
"C'est pour ma pomme", "Ils font pas leur boulot"
Des refrains bien connus, les mêmes phrases et maux...

Alors on réagit sans réfléchir, nos automatismes en émoi
Nos réflexes et biais cognitifs s'en donnent à cœur joie
On fait des suppositions, on prête aux autres des intentions
On écoute sans écouter, on répond avant la fin
Chacun si sincèrement convaincu d'avoir raison

La victime, le persécuteur, et le sauveur en renfort
Un trio infernal qui tourne, et le conflit prend son essor
On généralise, on se braque, on accuse ou on évite
Dans tous les cas même conséquence : c'est le dialogue qui s'effrite

Changer de posture, donc d'habitude, est certes un beau défi
Qui requiert engagement, travail et puis courage aussi
Pour assumer ses forces comme ses difficultés
Et s'il y a une chose que je peux t'assurer
C'est que ça vaut vraiment le coup d'essayer...

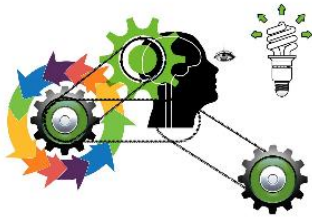
Car prendre conscience de soi, de ses schémas répétitifs,
C'est le premier pas vers des échanges plus constructifs





Tu entendras parler de CNV, feedback, gestion des émotions, Ecoute active, questionnement et reformulation
Comprendre en quoi chacun, au fond, a « ses bonnes raisons »
Pour après seulement pouvoir s'offrir les conditions
D'un débat apaisé, ouvert, générateur de solutions

Et puis des espaces de dialogue, des rituels pour se parler
Des retours d'expérience, pour éviter de s'embrouiller
Un baromètre des tensions, un médiateur pour aider
Tant d'outils pour désamorcer, mieux confronter ses idées
Et sortir par le haut d'une saine conflictualité



Alors, DRH, managers, partants pour vous lancer ?
Offrez à vos collaborateurs l'opportunité de changer
Car derrière chaque "comme d'habitude", il y a comme un cri,
Un besoin d'être entendu, se sentir simplement compris
Et qui nécessite tout à la fois aussi
Que chacun fasse bouger quelque chose en lui...

Pour aller plus loin :

- [Coaching individuel](#)
- [Améliorer sa communication : s'affirmer et favoriser la coopération](#)
- [Développer vos compétences relationnelles en situation tendue](#)
- [Manager accompagnateur : porter le sens et faciliter la performance](#)
- Ou [nous consulter](#) pour une journée sur le feed-back



Carole Vial
[Com-Hom](#)

Carole Vial :

18 ans d'évolution dans la fonction DRH et management et un parcours de vie qui m'ont conduit à creuser le sillon du « mieux être en lien pour mieux performer ensemble », puis à embrasser le métier de coach et formatrice, portée par 3 moteurs :

- Le constat que beaucoup de nos difficultés tiennent à notre communication et manière d'interagir ;
- Une croyance dans les capacités d'évolution de chacun d'entre nous ;
- Une envie farouche d'aider les personnes à (re)trouver du pouvoir d'agir au service de leur réalisation individuelle et collective.

Je trouve dans Com-Hom : des valeurs fortes partagées, une équipe riche de talents complémentaires, porteuse de créativité et de sens... pour mieux (ré)concilier performance et intelligence du cœur.

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les Hommes, le Management, la Communication et les Méthodes au service des Objectifs.



Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Adobe Stock, Pixabay, Annie Frénot