

ACTIVITÉ 3 :

Principes d'application de la communication positive



Discutez avec un collègue ou les membres de votre équipe des pratiques associées à chaque stratégie de communication positive. Il y a en tout dix stratégies, chacune d'elles correspondant à des pratiques précises. Indiquez pour chaque pratique si l'action est :

- Souvent utilisée
- Utilisée parfois
- Pourrait être améliorée

Une fois cette activité terminée, dressez la liste des pratiques que votre équipe utilise souvent et qui reflètent ses forces en matière de communication positive.

Dressez également la liste des pratiques qui pourraient être améliorées afin de renforcer les capacités de votre équipe en matière de communication positive.

Discutez-en ensuite avec votre équipe.

Stratégies pour améliorer la communication positive

1. Réfléchir avant de répondre	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Prenez le temps de réfléchir avant de parler ou d'agir.			
Choisissez la manière et le moment de communiquer, avec l'intention de tirer le meilleur des autres.			
2. Bien écouter pour bien comprendre	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Mettez en application les principes de l'écoute active afin de pouvoir comprendre le point de vue de l'autre personne et de lui demander son avis.			
Posez des questions ouvertes, demandez des éclaircissements et résumez ce qu'on vient de vous dire afin de vous assurer d'avoir bien compris.			
3. Porter attention aux mots utilisés ainsi qu'aux comportements non verbaux	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Portez attention à votre ton de voix et à votre communication non verbale. Adoptez une approche ouverte et positive et portez véritablement attention à l'autre personne.			
4. Accepter la rétroaction	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Soyez ouvert aux commentaires des autres. Même si les mots employés peuvent sembler durs, trouvez des façons d'aller de l'avant de façon constructive.			
5. Encourager les autres	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Encouragez l'autre personne en l'écoutant bien, en soulignant quelque chose de positif ou en étant reconnaissant. Ce type de comportement engendre chez l'autre personne des sentiments positifs et du bien-être.			

Stratégies liées à la création d'équipes résilientes

6. Formuler le message de manière positive	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Utilisez des mots positifs afin de bien communiquer les actions et les choix possibles, ce qui peut être utile ou bénéfique, ainsi que les effets positifs possibles.			
7. Se concentrer sur la solution	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Essayez de trouver une solution qui soit avantageuse pour toutes les personnes participant à la résolution du problème. Être axé sur la recherche d'une solution permet de ne pas s'enliser dans un problème.			
8. Respect mutuel	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Assurez-vous de toujours communiquer avec respect. Cela signifie vous comporter avec l'autre personne comme vous aimeriez qu'elle se comporte avec vous.			
9. Dire du bien des autres	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Refusez de commérer ou de discuter des lacunes des autres. Parlez toujours des autres en bien lorsqu'ils ne sont pas présents.			
10. Engagement envers un milieu de travail positif	Souvent utilisée	Utilisée parfois	Pourrait être améliorée
Communiquer de manière positive traduit un engagement à créer un cadre de travail positif. Il s'agit donc de voir ce qu'il y a de positif chez les gens ainsi que ce qu'ils ont à offrir au sein de l'équipe.			