



RECAPITULATIF DES MESSAGES PARTAGÉS PENDANT LES 5 DERNIÈRES SÉANCES QVT

Au cours des 5 dernières séances, nous avons travaillé sur « mieux nous connaître » et sur les expériences vécues qui faisaient échos au triangle de Karpman.

Il y a eu beaucoup de partage d'expériences, des retenues également, beaucoup de questionnements, de propositions.

J'ai eu envie de reprendre les principales thématiques échangées à travers les différents groupes pour que chacun d'entre vous puisse bénéficier des apports de l'ensemble.

Elles ne sont certainement pas exhaustives. Je vous invite à me faire part de vos commentaires ou ajustements si nécessaire, pour le bien de tous.

Merci de ces échanges et d'avoir été vous.

Diane

J'AGIS EN « PRO-ACTION » et non pas EN « REACTION »

La réaction à chaud dans un schéma répétitif et enfermant est souvent néfaste.

Elle ne fait pas avancer le chmilblique, comme un coup d'épée dans l'eau.

Etre réactif et répondre sur le même ton ne fait qu'attiser le feu

- ⇒ On peut avoir une réaction adulte à de l'agression ou une réaction « enfant »
Exemple de la mère qui crie sur son enfant pour la calmer !! Effet inverse
- ⇒ « OK, j'ai entendu » - On peut confirmer sur un ton « pausé » le fait d'avoir entendu

DISSOCIER LA FORME DU FOND :

La forme :

- Je sais que la personne réagit avec son propre prisme et n'est pas réduite à la façon dont on me parle (elle a bien d'autres qualités)
 - ⇒ Je lâche prise et passe à autre chose
 - ⇒ Je peux aussi de façon alignée et respectueuse exprimer mes limites, calmement (dans l'immédiat, ou ultérieurement)

Le fond : Reconnaître le problème ou la difficulté rencontrée

- OK, c'est une réalité, il y a un « os ».
- **De quelle façon, à mon échelle, je peux être pro-acteur pour que cette solution ne se reproduise plus**
 - ⇒ Nécessité de bien comprendre les contours de la problématique (quelle est l'origine du problème)
 - ⇒ Je peux aller voir les personnes concernées : « IL existe une difficulté, et si nous essayons de construire une solution sereine »
 - ⇒ Est-ce que je peux être source de proposition moi-même ? Est-ce qu'avec mes collègues, je peux envisager une solution ?
 - ⇒ Est-ce que je peux solliciter la direction et inviter à réfléchir ensemble ?

A TOUT PROBLEME, il existe une solution.

Ce qui signifie qu'il n'y a pas de problème, mais que des solutions.

- ➔ J'ai une solution à proposer, seul car cela me concerne directement
- ➔ Je peux essayer de « rassembler » des personnes autour de moi pour réfléchir à une solution
- ➔ Je peux aussi proposer mon « aide » et suggérer de trouver une solution

De plus, peut-être nous aurons besoin de :

- ⇒ plusieurs parties prenantes avec des compétences différentes (il y a en a + dans plusieurs têtes que dans 1)
- ⇒ prendre quelques temps pour trouver la juste solution



⇒ tester différentes alternatives

Dans tous les cas, je peux avoir un rôle à jouer à partir du moment où je suis concerné.

Se montrer PRO-ACTEUR, et enclin à se mettre en mouvement DONNE CONFIANCE, INVITE A LACHER PRISE. C'est la voie de l'autonomie.

LEVER UN INTERDIT et APPORTER UNE NOUVELLE ORGANISATION

- Un interdit a un rôle de protection, de respect de sécurité. Un interdit non cohérent, ou non légitime peut ne pas être inconditionnellement accepté et provoquer une envie inconsciente de l'enfreindre. Exemple : interdire à ses enfants de fumer, boire... C'est la meilleure façon qu'il fume et boive.
- Les interdits sont souvent instaurés car des abus sont observés. Le comportement autonome et juste n'est pas respecté par l'ensemble.

COMMENT FAIRE EN SORTE d'avoir des règles souples et agréables, sans qu'il y ait des abus ?

Pas d'interdit / Pas d'abus = La voie du juste milieu

- ⇒ Proposer une organisation. Voilà ce que nous proposons de mettre en place
- ⇒ Trouver une autorégulation. A-t-on besoin de l'intervention de la hiérarchie pour nous réguler ?
- ⇒ Impliquer tout le monde. Si certains ne sont pas prêts à respecter, il ne rentre pas dans le cadre du schéma proposé et restent dans les interdits.
- ⇒ Aller proposer la solution à la hiérarchie.
- ⇒ Savoir écouter les remarques et concilier. (Il existe peut-être des sujets non connus et à prendre en considération)
- ⇒ Se mettre d'accord en confiance sur la réalisation
NB : Si certain ne respecte pas le deal, la régulation s'effectue au sein du groupe.

VIVRE RESIGNE(E), C'EST SE PRIVER D'UNE PARTIE DE SOI ET NOTAMMENT LE MEILLEUR. C'EST AUSSI PRIVER LES AUTRES DE SES QUALITES ET TALENTS.

Le travail représente une grosse part de notre vie de tous les jours.

Si je choisis de vivre cette part résignée, je gâche ce temps qui est aussi précieux que le reste.

- QUAND ON SE PRIVE D'UNE PARTIE DE SOI, de ses ressources, de son « meilleur » : on éprouve une insatisfaction quotidienne. La vie n'est pas joyeuse, légère et agréable.

- OR J'AI LA POSSIBILITE DE CHOISIR L'ATTITUDE QUE JE PORTE,
Comme je choisis les vêtements que je vais porter le matin et leur couleur.

- ⇒ QUAND JE VIS RESIGNE (E), JE NE M'ACCORDE PAS UNE ATTITUDE HEUREUSE AU TRAVAIL, JE NE CHOISIS PAS UNE BELLE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL.

SE CONNAÎTRE, POUR S'ACCORDER UNE BELLE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

On n'oublie quelques fois à travers les années quelles sont les vraies caractéristiques qui nous composent : qui nous sommes profondément, à la source, dénués de tous mécanismes polluants ou toxiques.

Se rappeler qui nous sommes réellement permet de renouer avec la confiance en soi pour s'autoriser à exprimer le plus justement possible et le plus souvent possible nos qualités, nos valeurs, nos compétences.

C'est OSER être SOI.



C'est aussi le meilleur chemin pour ACCUEILLIR AUTRUI, tel qu'il est. De s'accepter de façon inconditionnelle. C'est le meilleur chemin pour créer un climat relationnel saint, serein, et durable, pour une BONNE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL.

CHACUN A LA POSSIBILITE DE JOUER SA PART, DE SE METTRE EN RESPONSABILITE ET D'EMBRAYER UN EFFET BOULE DE NEIGE VERTUEUX

On peut attendre que l'autre bouge,... et attendre.
 On peut aussi décider d'être un acteur moteur de sa propre vie au travail.
 En étant chacun acteur moteur, vous êtes dans une énergie qui rayonne.
 Comme vous rayonnez, vous attirez.
 Vous donnez envie.
 Vous invitez de façon inconsciente votre entourage à vous imiter. Chacun suivant ses capacités et son rythme.
 Vous embrayez l'effet boule de neige.

Certains ne suivront pas le « flow ». Ils ont aussi la possibilité de choisir. Leur laisser la liberté d'être, c'est aussi les responsabiliser. C'est alors que naturellement ils reverront leur position, ou quitteront le navire.

C'est de cette façon que l'on modifie des modèles de fonctionnement ancrés et qui ont besoin d'être régénérés.

REUSSIR A METTRE EN ŒUVRE DES TRANSFORMATIONS RELATIONNELLES DANS UN SERVICE, C'EST POSSIBLE EN EQUIPE. PLUS DIFFICILE EN FIN DE JOURNEE AVEC LES RESIDENTS.

Certes, la fatigue nous rend plus vulnérable.
 Certaines personnes ont des schémas plus imprimés dans leur corps que d'autres. Avec une capacité de prise de conscience moins facile que d'autres.
 Cependant, c'est petit à petit, avec son entourage, ses collègues, que l'on sème.
 Une énergie grandissante s'installe et peut-être qu'au bout de quelques semaines ou mois d'expérimentation, vous aurez cette sensation que la situation évolue.

On fait le pari ?

MANDELA : « JE SUIS MAITRE DE MON DESTIN » - « JE SUIS CAPITAINE DE MON AME ».

Nous avons tous la possibilité de dépasser « les ténèbres » et de s'orienter vers nos aspirations les plus profondes.

OBAMA : « DERRIERE LE PRESIDENT ON N'OUBLIE QU'IL Y A UN HOMME ».

Derrière chacune de nos façades, une personne humaine à part entière vit.

