

3 clefs pour créer du lien

18 mai 2015 Santé/Bien-être Delphine Helix

Que vous soyez parent, enseignant, dirigeant, thérapeute ou tout simplement un être humain vivant parmi d'autres êtres humains, voici 3 clés pour créer du lien.

1. Savoir se positionner clairement

Ceci présuppose que nous sachions pour nous-même ce qui nous correspond vraiment et que nous soyons en accord avec ce que nous sommes. C'est le « Connais toi toi-même ». Et c'est la base.

A partir de cette base claire et saine, nous nous positionnons naturellement par rapport aux autres, adoptons la bonne distance, harmonisons nos actions, savons poser un cadre rassurant dans lequel chacun trouve sa liberté d'action.

Si nous ne nous positionnons pas clairement, que nous ne donnons pas aux autres un cadre précis, nous les mettons dans une situation d'angoisse que chacun gèrera comme il le pourra en fonction de son histoire. Certains entreront en conflit avec nous, d'autres essaieront de nous séduire pour attirer notre attention ou gagner nos faveurs et notre reconnaissance, certains rentreront dans leur bulle imaginaire sécurisante, d'autres partiront ou encore feront exprès de faire n'importe quoi. Ils mettront plus d'énergie à réagir à notre attitude qu'à faire ce que nous attendons d'eux ou ce qui serait bien pour eux. Quelque soit le mode de réaction, le résultat est donc toujours le même : ne pas nous positionner clairement engendre un relationnel difficile et un manque de résultat dont NOUS sommes le/la seul(e) responsable.

2. Montrer par l'exemple

Pas besoin de longs discours, d'heures interminables de réunions, d'argumentaires à n'en plus finir, de punitions du matin au soir. La première chose à faire est de faire soi-même ce que l'on aimerait que les autres fassent : ranger sa chambre, arriver à l'heure, être poli, être à l'écoute, etc.. L'élément indispensable ici est : la patience !

Ça ne fonctionne pas ? Regardons ce que nous faisons vraiment, et comment nous le faisons.

Il s'agit ici pour certains du plus grand défi : prendre conscience de ce que l'on fait vraiment, par rapport à ce que nous pensons que nous faisons.

3. Faire confiance.

Positionné clairement en soi, maintenant un cadre clair et adapté, inspirant les autres par l'exemple, il ne nous reste plus qu'à faire confiance : les choses se mettent en place selon le rythme de chacun. C'est ici que le groupe, l'équipe, la famille sont porteurs. Grâce aux autres, nous pouvons trouver comment interagir librement au sein d'un environnement structuré, découvrant une motivation, une richesse intérieure et une créativité insoupçonnées.

Stages à venir :

- 4 et 5 juillet 2015 à [Montpellier](#)
- 12 au 18 juillet 2015 en [Normandie](#)
- 15 au 22 août 2015 à [Nyons](#)

