

MATHIEU SORIANO

10 HABITUDES À SUPPRIMER

POUR AMÉLIORER
INSTANTANÉMENT VOS
RELATIONS

Dans le milieu aéronautique, les pilotes travaillent énormément à l'aide de checklists.

Cet outil ne décrit pas l'ensemble des actions qu'ils doivent effectuer mais reprend les points essentiels, ceux qui peuvent avoir un impact fort sur la conduite du vol. En quelque sorte, il s'agit de filets de sécurité qui les protègent et surtout protègent l'ensemble des passagers.

J'ai conçu ce guide pratique comme une checklist, pour vous éviter les écueils qui pourraient nuire à vos relations.

D'un simple coup d'œil vous pourrez vous rappelez ces points importants, ou si une situation a dégénéré, identifier l'endroit où vous avez pu déraiper.

Juste après, vous trouverez une version plus détaillée de chacun de ces 10 points, pour que vous puissiez clairement vous les représenter.

Comme pour n'importe quel domaine, c'est rarement l'information qui est déterminante, mais son application.

Je vous encourage donc pendant votre lecture à repérer les situations de votre vie dans lesquelles vous vous êtes peut être laissés aller à une de ces mauvaises habitudes. Et surtout, je vous invite à vous projeter dans une façon plus intéressante d'agir à l'avenir.

Checklist

- Croire que les autres fonctionnent comme moi
- Chercher à "tuner" l'autre
- Sortir les vieux dossiers encore et encore
- Sortir l'arme fatale ou comment tuer une mouche avec un bazooka
- Ne pas pardonner
- Laisser les problèmes grandir jusqu'à ce qu'ils soient hors de contrôle
- Mettre en avant ce que vous faites bien
- Appuyer sur les déclencheurs négatifs
- Identifier la personne à son comportement
- Prêter une mauvaise intention à l'autre

01

CROIRE QUE LES AUTRES FONCTIONNENT COMME MOI

Nous avons tous des manières différentes de penser, de ressentir et de percevoir le monde qui nous entoure. Notre éducation, nos rencontres et nos expériences de vie sont venues forger un caractère, façonner une personnalité et créer une personne unique.

Le piège est que très souvent, en regardant les autres avec nos propres prismes, nous imaginons qu'ils pensent (ou devraient penser) comme nous.

La plupart de nos attentes, conflits et frustrations trouvent leur source dans cette interprétation.

L'antidote ? La curiosité ! Intéressez-vous aux gens différents de vous, découvrez-les, et enrichissez ainsi votre modèle du monde.

CHERCHER À "TUNER" L'AUTRE

Vous connaissez le tuning, cette pratique qui consiste à modifier un véhicule de série pour le personnaliser ? Très souvent, on finit par s'éloigner tellement de la voiture initiale qu'on ne peut même plus savoir quel est le modèle d'origine.

Nous choisissons la plupart des gens avec qui nous interagissons. Alors pourquoi chercher à les changer ensuite ? Essayer de changer quelqu'un a au moins deux inconvénients.

D'abord, vous rejetez indirectement cette personne et ce qu'elle est. Ensuite, vous la forcez à correspondre à vos attentes et la coupez donc de ce qui la rend unique.

C'est rarement la meilleure façon de voir une personne s'épanouir et nous livrer la meilleure version d'elle-même.

Apprenez au contraire à apprécier l'autre pour ce qu'il est. Imaginez que vous avez un projecteur et braquez-le sur ce que la personne a de plus beau : les qualités qui vous plaisent, les attitudes qui vous amusent.

SORTIR LES VIEUX DOSSIERS ENCORE ET ENCORE

Nous avons tous déjà été confrontés à ça.

Au cours d'une dispute sur quelque chose qui vient de se passer, un des protagonistes ressort une vieille histoire que l'on pensait oubliée pour donner du poids à son argumentation ou montrer à l'autre qu'il fait "toujours pareil".

Très agréable n'est-ce pas ?

Si vous voulez vraiment améliorer vos relations, vous devez impérativement apprendre à clôturer les dossiers.

Quand on a crevé l'abcès et que le dossier est clos, on devrait se fixer l'interdiction absolue de le ressortir.

SORTIR L'ARME FATALE OU COMMENT TUER UNE MOUCHE AVEC UN BAZZOKA

C'est sans doute une des choses les plus destructrices pour les relations, qu'elles soient amicales, professionnelles ou amoureuses.

Certaines personnes lorsqu'elles se sentent contrariées ou menacées ont tendance à frapper le plus fort possible.

Imaginez si à chaque fois qu'un différend diplomatique oppose deux pays, les dirigeants décident de lancer une bombe atomique. Même si l'efficacité militaire serait sans doute élevée, que resterait-il de la relation après ?

Apprenez à doser vos échanges !

0 5

NE PAS PARDONNER

Paradoxalement, c'est à vous que cette attitude fera le plus de mal.

Lorsque l'on a été blessé et que l'on se refuse à pardonner, on continue indirectement d'alimenter le problème. Notamment en ruminant, en boudant ou en souhaitant que l'autre paye.

Ne pas pardonner, c'est boire chaque jour une petite quantité de poison en espérant que l'autre en souffre. Mais la seule personne à avaler ce poison, c'est vous.

Pardonner ne signifie pas être d'accord avec ce qui s'est passé. C'est simplement choisir de se libérer de ce poison et accepter de passer à autre chose.

LAISSER LES PROBLÈMES GRANDIR JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT HORS DE CONTRÔLE

Avez-vous déjà laissé une situation anodine se développer jusqu'à ce qu'elle vous échappe complètement ?

Il arrive parfois que par peur d'aborder un sujet sensible ou simplement par paresse, on garde pour soi quelque chose qui nous dérange. Et inévitablement, ce problème finit par grandir, retenir de plus en plus notre attention... jusqu'à l'explosion !

Dans ces moments là, on regrette souvent de ne pas avoir pris le taureau par les cornes plus tôt. Prenez l'habitude de traiter les problèmes dès qu'ils se présentent. Ils vous demanderont beaucoup moins d'énergie et n'auront pas le temps de venir polluer vos relations.

METTRE EN AVANT CE QUE VOUS FAITES DE BIEN

Lorsque vous faites plaisir à une personne, que vous lui offrez un cadeau, un compliment qui la touche ou n'importe quelle autre chose qui lui fait du bien, elle le sait et n'a pas besoin de vous pour le lui faire remarquer.

Le lui montrer ne servira à rien d'autre que d'atténuer son impact, vous faire passer pour quelqu'un qui a besoin de validation, et laisser l'autre penser qu'il est redevable.

Vous avez gagné !

Vous êtes fiers de ce que vous venez de faire ?

Laissez la magie opérer...

APPUYER SUR LES DÉCLENCHEURS NÉGATIFS

Nous avons tous des petites choses qui ont tendance à réveiller chez nous des émotions que nous n'aimons pas sentir.

Des comportements qui nous mettent en colère, des attitudes qui nous rendent triste ... Un peu comme des cicatrices qui créent des zones d'hyper-sensibilité.

Quand vous connaissez ces leviers chez une personne, ne les activez pas !

IDENTIFIER LA PERSONNE À SON COMPORTEMENT

On ne se rend pas toujours compte que l'on a cette mauvaise habitude et il est plutôt facile de tomber dedans.

Votre enfant ramène une mauvaise note de l'école et vous lui dites qu'il ne comprend rien. Votre partenaire arrive en retard et vous lui dites qu'il n'est pas fiable.

Emporté par nos émotions, il arrive que l'on mélange la personne et ce qu'elle a fait.

Cette habitude fait beaucoup de dégâts.

Alors la prochaine fois que vous sentez que vous vous emportez contre quelqu'un, attaquez son comportement si vous voulez, mais préservez la personne.

PRÊTER UNE MAUVAISE INTENTION À L'AUTRE

Voilà encore une accusation difficile à supporter
pour celui qui la subit.

Il est très rare que les gens agissent juste pour vous embêter.

Les gens sont suffisamment occupés à remplir leurs propres
besoins pour ne pas se demander en permanence comment
vous faire du tort.

Essayez de partir du principe que chacun fait du mieux qu'il
peut avec ses capacités et ses ressources du moment.

Sans chercher à trouver des excuses à tout le monde, il est fort
probable que ce petit changement de point de vue vous apaise
et vous permette de préserver vos relations lors de périodes
turbulentes.

POUR FINIR...

... je vous propose d'imaginer qu'améliorer nos relations reviendrait à remplir une baignoire.

A l'aide de ce guide, vous avez fait en sorte de commencer par reboucher les éventuelles fuites qui étaient présentes.

Cette étape était particulièrement importante pour éviter de gaspiller votre énergie en remplissant une baignoire percée.

L'étape d'après va donc naturellement être de remplir cette baignoire.

Et si vous souhaitez des idées originales et efficaces pour y arriver, je vous invite à vous rendre sur mon blog et à vous plonger dans les articles qui en parlent.

www.mathieusoriano.com



MATHIEUSORIANO.COM

Une dernière chose avant de vous quitter :
ce blog a été créé pour vous.

Mon idée était de rendre accessible le fruit de
mes réflexions et de mes expériences et de
proposer à ceux qui le souhaitent des pistes
d'évolution.

Ce qui le nourrira et lui permettra de s'améliorer,
ce sont vos commentaires, et vos questions que
vous pouvez également me poser en utilisant le
formulaire de contact.

Bonnes découvertes !

Mathieu