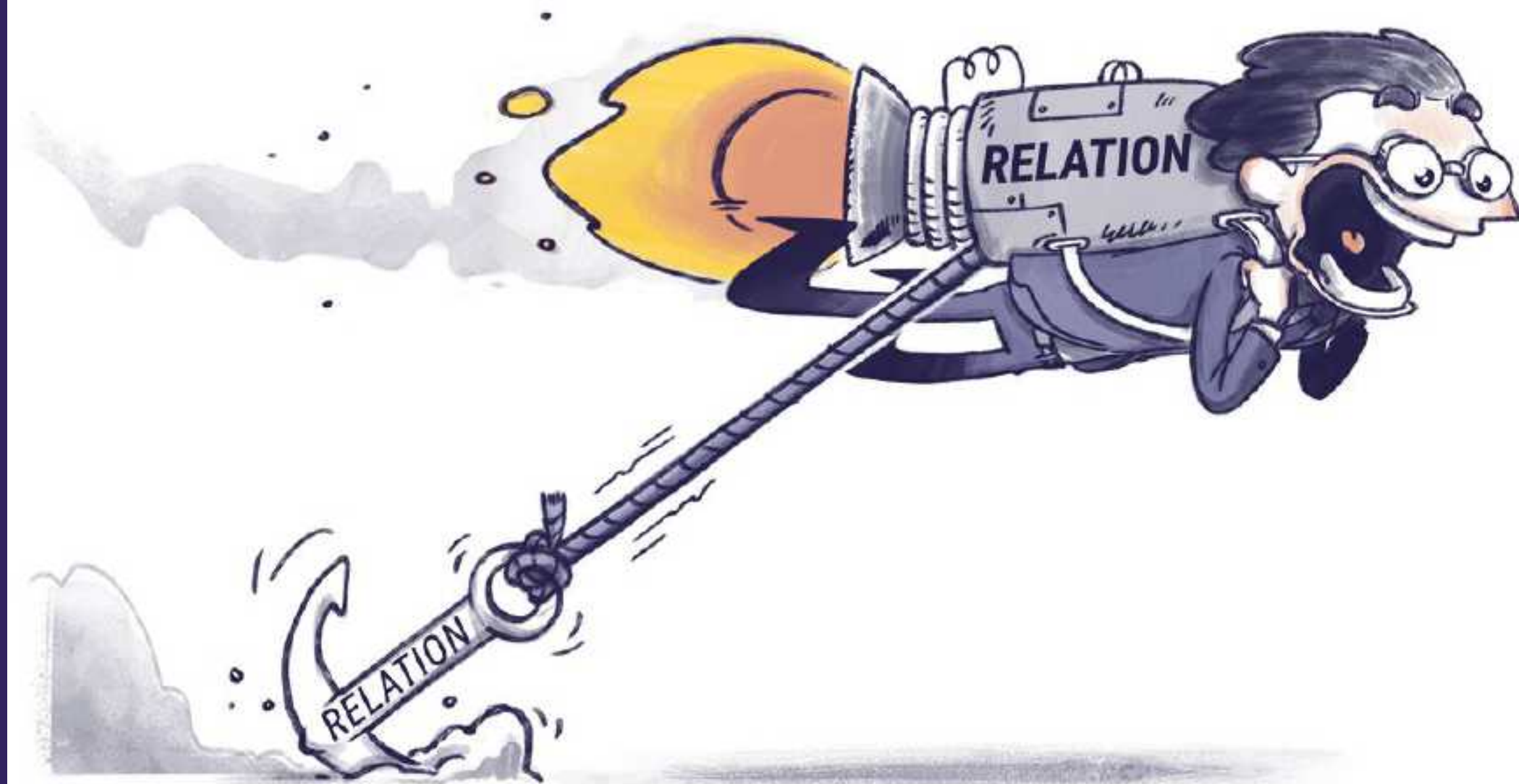


L'IMPORTANCE DES RELATIONS



SAVOIR-RELIER®

Lorsque nous observons notre vie, nous nous rendons rapidement compte que les relations sont souvent notre meilleur allié et notre pire ennemi. Les relations de qualité nous nourrissent, tandis que les relations toxiques nous étouffent.

Alors, comment desserrer les nœuds et lâcher les relations les plus pesantes, tout en alimentant celles qui nous font grandir ?

Eh bien, vous pouvez commencer par vous reconnecter à vos sens et voir les choses plus clairement !



À VOUS DE JOUER

Faites le point sur vos relations et analysez :

1. Celles qui vous font du bien et pourquoi
2. Celles qui vous freinent et pourquoi

LE DIALOGUE (IM)POSSIBLE



Comment se connecter avec des gens qui semblent si différents de nous ? C'est souvent bien difficile. Ce qu'on appelle l'empathie peut nous aider.

“L'empathie est la capacité de **comprendre ou de ressentir ce que vit une autre personne** à partir de son cadre de référence, c'est-à-dire la capacité de se mettre à la place d'autrui. » Sous cette notion générale, on retrouve notamment l'**empathie cognitive**, qui est la capacité de comprendre le point de vue de l'autre et l'**empathie émotionnelle** qui repose sur la capacité de répondre avec une émotion appropriée aux états mentaux d'autrui.



À VOUS DE JOUER

Quelle est la dernière fois que vous avez ressenti une sincère empathie ? Lors de votre prochaine rencontre, essayez de vous mettre dans les chaussures de votre interlocuteur !

LE BURNOUT



SAVOIR-RELIER®

Le burn-out est devenu un **phénomène de société**. Il est récurrent dans les organisations de tout secteurs et toutes tailles. Ainsi, d'après une étude réalisée début 2022 par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, **34 % des salariés seraient en burn-out dont 13 % en burn-out sévère** soit 2,5 millions de personnes. Le burn-out est souvent associé à une fatigue physique due à une surcharge de travail. Le burn-out est lié à un problème plus profond. C'est la perte de sens, **de repères qui génère de l'anxiété et des doutes** atteignant un tel degré d'intensité que la santé physique en est affectée et conduit à un effondrement physique et psychique.



À VOUS DE JOUER

Prenez soin de vous, les signaux du burn-out sont parfois pernicioeux. Et si vous ne vous sentez pas directement concerné, ouvrez les yeux : y a-t-il quelqu'un autour de vous en danger de Burn-out?

NOS DÉMONS INTÉRIEURS



SAVOIR-RELIER®

Sur les démons, Edgar Morin nous éclaire « Tout être humain a ses démons. Ce sont des entités spirituelles qui nous sont à la fois inférieures et supérieures, auxquelles nous obéissons sans le savoir.

D'où viennent-ils ? Pourquoi sont-ils si puissants en nous ? (...) Peuvent-ils se modifier, voire se transformer par l'expérience de la vie ? (...) J'ai voulu remonter à leur origine, voir comment ils se sont formés, m'ont formé, se sont transformés et m'ont transformé. (...) J'essaie de reconnaître à quelles erreurs mes démons m'ont conduit, à quelles vérités je demeure fidèle et, désormais capable de dialoguer avec eux, je les assume de façon consciente. »



À VOUS DE JOUER

En travaillant sur soi, on apprend à capter certaines vérités profondes, que l'on peut alors apprivoiser. Libre à vous de décider de les partager avec d'autres ou bien choisir de les garder pour vous !

RÉAPRIVOISER NOS SENS



La compréhension du monde autour de nous passe par nos sens. Pourtant, la plupart du temps, nous les négligeons, préférant sauter directement à une conclusion hâtive.

Pour être en mesure de faire des choix plus éclairés, le Savoir-Relier nous invite à redonner toute sa place à notre vue, notre ouïe, notre toucher, notre goût et notre odorat. Ces capteurs incroyables récoltent en permanence des milliers d'informations qui nous permettrons de jeter un regard sans filtre sur le monde.



À VOUS DE JOUER

À chaque fois que vous sentez que vous vous précipitez. Prenez le temps de ralentir et connectez vous à vos sens. Quelles informations, jusqu'à présent invisibles, sont ils en train de capturer ?

RÉCONCILIER LES POINTS DE VUE



1000 fois, nous avons été certains d'avoir raison, mais nous nous sommes confrontés à quelqu'un qui ne partageait pas notre point de vue. Notre réflexe est alors de tenter de convaincre, à grand renfort d'arguments, notre interlocuteur.

Pourtant la richesse naît justement dans cette différence de point de vue. Elle nous pousse à réinterroger nos certitudes en nous invitant à découvrir un nouveau point de vue. Par cet échange, nous sommes en mesure de tisser un dialogue qui rend possible l'émergence d'une nouvelle relation.

À VOUS DE JOUER



Vous faites face à quelqu'un qui voit le monde de manière diamétralement opposée ? Plutôt que d'argumenter, servez vous de l'échelle d'inférence et posez des questions pour comprendre comment votre interlocuteur voit le monde.

RÉPARER PAR LE DIALOGUE



SAVOIR-RELIER®

Dans nos vies, nous faisons parfois face au vide. Englués dans la désespérance, nous déchirons les relations avec les gens qui nous entoure, autant que nous nous déchirons nous-même.

Il faut une bonne dose de courage pour tendre la main à nos proches sombrés dans leur désespoir, surtout si ce désespoir a engendré un conflit qui fait alors obstacle à la relation. Et c'est autant plus dur que, plus la personne est proche de nous, plus son histoire fait souvent écho à la nôtre, altérant notre clairvoyance.



À VOUS DE JOUER

Face à un conflit, il est essentiel de prendre le temps du dialogue, surtout avec nos proches. Car même si l'on croit se connaître, la vie nous transforme en permanence et seul le dialogue permet de se redécouvrir vraiment.

FACE À LA VIOLENCE ORDINAIRE



SAVOIR-RELIER®

Notre monde est désormais si complexe que notre esprit analytique ne suit plus. Face à cette complexité étourdissante, nous sommes tentés par des réponses simples. Sur les réseaux sociaux, ces prises de positions binaires dérapent rapidement.

On parle alors sans filtre, laissant libre court à nos haines, émotions, préjugés. Le ton et l'anonymat des échanges suppriment toute limite à la retenue. C'est le règne de l'insulte. Ces tensions sont d'autant plus vives qu'elles sont renforcées par les algorithmes qui nous connaissent par coeur, nous proposant des contenus renforçant nos croyances.



À VOUS DE JOUER

Ce terreau de violence n'apporte rien de bon. Pourtant, partout sur la planète, de formidables initiatives fleurissent. Apprenons à nous détourner de la violence ordinaire pour nous rapprocher de ceux qui oeuvrent à créer du positif : ils sont nombreux !

DES ENTREPRISES À LA DÉRIVE



SAVOIR-RELIÉ®

Pendant des décennies, la mission des entreprises fut des plus simples : générer du profit pour créer des emplois.

Mais entre épidémie de burn-out, destruction de nos écosystèmes et perte de sens généralisée, de nombreuses entreprises se retrouvent à la dérive.

Incapable de se réinventer, elles plongent leurs collaborateurs dans une souffrance systémique, spirale qu'il est bien difficile de briser. Alors que faire ?



À VOUS DE JOUER

De nouveaux modèles d'entreprise émergent. En repensant la manière de vivre la relation dans l'entreprise, ces modèles ont pour ambition de faire cohabiter bien-être et profit. Vous êtes formé au 3G mindset : à vous de reprendre ce flambeau !

LE PIÈGE DE LA RÉPUTATION



Nous mettons parfois l'énergie d'une vie entière pour nous construire une réputation. Mais est-ce toujours une bonne chose ? Dans son essai sur la confiance en soi, Ralph Emerson nous met en garde contre « notre attitude de cohérence », qui nous empêche de changer d'avis et de nous renouveler vraiment. Emerson va jusqu'à nous dire : « Pourquoi traîner ce cadavre de la mémoire, de peur de contredire ce que vous avez affirmé dans tel ou tel public ? »

Comme si, à force de nous construire une réputation, nous en devenons chaque jour un peu plus prisonnier.



À VOUS DE JOUER

Sommes-nous bien conscients de l'image que nous cherchons à renvoyer ? Identifiez les facettes de cette image qui vous rendent correspondre vraiment et celles qui vous asservissent. Une fois la plus lourde de ces facettes identifiée, mettez-vous au défi de doucement vous en « décoller ».

LES RELATIONS TOXIQUES



Il y a plusieurs types de relations toxiques. Tout d'abord, cela peut venir d'un individu en particulier qui crée de la souffrance dans son environnement. Dans ce cas de figure, vérifiez que cette souffrance est partagée par d'autres personnes autour de vous. Si c'est le cas, la solution est bien souvent de partir, même si c'est difficile. Et il existe un second cas de figure où aucun des individus n'est toxique, mais c'est la relation qui l'est devenue. On a alors plus de marches de manoeuvre pour retrouver une relation saine.



À VOUS DE JOUER

Si vous êtes dans la seconde configuration, les meilleures armes pour sortir de l'impasse sont la vigilance et le travail sur soi. Grâce à une pratique de feedback réguliers on prend alors conscience de l'impact que nous pouvons avoir chez les autres. Charge à nous de coupler cette clairvoyance à un esprit de bienveillance pour dénouer les noeuds de la relation.

FAIRE DIALOGUER LE MONDE



Nous avons la conviction que la puissance du dialogue permet de pacifier les relations, et que la somme de ces relations recèle un potentiel incroyable pour faire dialoguer les peuples.

Cette pratique de dialogue au sein du conflit a d'ailleurs été documentée avec brio par Peter Coleman. Ce dernier a mis en place un processus de dialogue avec des acteurs réels qui a permis l'instauration d'un échange en confiance au sein des conflits les plus durs de l'humanité. Sa conclusion : on peut réussir à créer un climat de respect dans chercher à se mettre d'accord sur tout.



À VOUS DE JOUER

Vous êtes à la dernière carte de ce book club. Vous êtes désormais suffisamment armé pour tenter le plus ambitieux de tous les défis : faire dialoguer le monde. Partout où la discorde se transforme en violence, nous avons la conviction que vous saurez semer des graines de dialogue.