



■ SAVEZ-VOUS DÉTECTER LA PRÉSENCE DE NUAGES DANS VOS RELATIONS AVEC LES AUTRES ?

A certains moments de notre vie, des tensions se font jour dans nos relations avec les autres. Parfois nous les voyons, parfois aussi nous n'en sommes pas conscients et la relation se détériore jusqu'au point de non-retour. Savoir détecter les nuages susceptibles de s'accumuler au dessus de nos têtes dans le cadre de nos relations avec les autres nous permet de prévenir certains problèmes et de désamorcer les conflits avant qu'ils ne prennent une tournure irrémédiable. Or les indices ne sont pas toujours clairs ni susceptibles d'être décryptés aisément. De l'attention et une certaine perspicacité sont souvent nécessaires. Voici quelques points de repères en ce domaine.

► **Les multiples expressions des tensions.** Le désaccord s'exprime chez l'être humain de diverses manières par des paroles et des gestes. Il faut donc tout d'abord bien garder à l'esprit :

- . que ce n'est pas uniquement sur les paroles qu'il faut se concentrer pour détecter des signes de tensions dans une relation, il importe d'observer *également* les gestes et postures (*signes non verbaux*) (*),
- . qu'en cas de contradiction entre une parole et un geste ou un acte, c'est le second qui doit, de préférence, être pris en compte (**).

Ensuite :

► **A quoi prêter attention ?**

- . aux silences, attitudes de repli, de retrait ...,
- . aux mots inhabituels qui reviennent de plus en plus souvent,
- . aux phrases avec des arrières pensées et sous-entendus,
- . aux incidents récurrents,
- . à la multiplication des fausses excuses et alibis.

► **Un seul signe ou plusieurs ?** Parfois, un seul signe « fort » est un indice clair de l'apparition de nuages à l'horizon, mais bien souvent, il en faudra plusieurs pour arriver à un tel diagnostic.

(*) Langage non verbal. Quelques exemples	
Geste/posture	Interprétation
Les doigts crispés, le visage tendu	Signe d'anxiété.
Il /elle dit « oui » mais sa tête dit non	Il/elle se force à dire oui.
Il/elle fronce les sourcils	Mauvaise compréhension ou désaccord
Posture fermée (bras croisés)	Pas disponible pour écouter, il/elle reste sur ses positions etc.

(**) si une personne à laquelle vous venez de proposer le morceau de pain que vous vous apprêtez à manger refuse poliment votre invitation en arguant qu'elle n'a pas faim, mais vous constatez qu'elle garde les yeux rivés sur votre morceau de pain, que devez-vous en conclure ? Croirez-vous ce qu'elle vous a déclaré ou donnerez-vous plutôt du crédit à ce que ses yeux disent ?

Extrait de : Améliorez vos relations avec les autres en 2008. « 5 secrets et vérités incontournables pour gérer efficacement et harmonieusement vos relations avec les autres ». Le livre est en vente sur le site [ici](#).