



CoachCast
Édition du 7 juin 2018

Le pouvoir des mots sur vous et votre équipe



Dans ce CoachCast découvrez quels effets peuvent avoir les mots, à court, moyen et à long terme, sur vous et votre équipe; le thème du prochain Midi Coaching et le lien pour vous inscrire gratuitement; le nouveau service de coaching que je vous propose; et, les événements à venir.

Il s'agit d'un sujet dont on ne parle que trop peu. Et pourtant, les mots, combinés à une charge émotive quelconque, ont une influence énorme sur nous et sur les autres.

Le pouvoir qu'ont les mots sur vous

Sur le plan personnel, et je suis bien placée pour en parler, vos mots peuvent se transformer en maux.

Dans mon cas, j'ai répété pendant de nombreuses années, avec une charge émotive bien ressentie, cette phrase : « Je ne peux plus en prendre ». Mon corps a pris ce faux mantra très au sérieux avec, pour conséquences, que, quelques années plus tard, je n'arrivais plus à manger, puisque le sphincter à l'entrée de l'estomac s'était bloqué. Je ne pouvais littéralement plus en prendre!

Un autre exemple : une dirigeante passionnée, que j'ai connue, mordait dans la vie à 200 kilomètres à l'heure. Son expression bien à elle lorsque les choses ne tournaient pas rond : « J'en ai plein le dos ». Elle a souffert d'une hernie discale.

Un autre dirigeant répétait, avec beaucoup d'émotions, qu'un de ses clients l'empoisonnait. Quelques années plus tard, on lui a diagnostiqué un problème de santé rare où son propre sang l'empoisonnait littéralement.

Vous voyez où je veux en venir? Mon intention n'est pas de vous faire peur et de vous faire croire que toutes vos expressions se transformeront en problème de santé grave, mais plutôt de vous sensibiliser à l'effet que peuvent avoir vos mots sur vous.

Concrètement, lorsque vous vivez une situation stressante récurrente, soyez attentif aux expressions que vous employez naturellement. Prenez aussi le temps d'observer et de nommer l'émotion ou les émotions qui accompagnent ces expressions. Personnellement, lorsque je répétais « je ne peux plus en prendre », je ressentais de l'impuissance, voire du désespoir. Je ne voyais pas de solutions à ma surcharge constante de travail. En fait, je ne prenais jamais vraiment le temps de mettre des mots sur le problème. Ce que j'aurais dû faire à ce moment-là, c'est de prendre le temps de m'asseoir et de réfléchir aux solutions qui s'offraient à moi et, très probablement, de prendre mon courage à deux mains pour demander de l'aide. J'aurais dû remplacer mon faux mantra par une affirmation positive. Par exemple, le seul fait de répéter « je suis en mesure de trouver une solution à mon problème et de changer ma réalité », aurait eu un effet tout autre sur moi.

Vos pensées créent vos expériences.

Le pouvoir qu'ont les mots sur l'équipe

Si vos mots ont un tel pouvoir sur vous, imaginez l'effet qu'ils peuvent sur les autres.

De nombreux leaders m'expliquent qu'ils ont du mal à s'expliquer la réaction de leurs employés lorsqu'ils s'adressent à eux. Par exemple, lors d'une rétroaction. Toutefois, en prenant le temps de bien décoder le message, ils se rendent souvent compte que ce message peut être interprété d'une autre manière. Voici un exemple.

Message communiqué

J'aimerais que tu puisses être plus attentif aux détails la prochaine fois. Ce n'est pas un reproche, mais c'est arrivé plusieurs fois ces derniers temps et mon rôle est de t'aider à te réaliser dans ton travail.

Message enregistré

Encore un reproche. Je ne serai jamais à la hauteur. Il ne voit pas tout ce que je fais pour l'équipe. J'en ai plein le dos.

Le message qui aurait pu être communiqué

Je ne te l'ai probablement pas expliqué, mais ce genre de projets exige une attention accrue aux détails. J'aimerais te proposer quelques pistes pour t'aider à mieux les repérer.

Souvent, les dirigeants me disent que changer leur message prend trop de temps. Et bien non. Ce qui prend du temps, c'est d'avoir à réparer les pots cassés si le message n'est pas bien perçu dès le départ.

Un autre problème qui est très souvent soulevé par les dirigeants est le fait que leurs employés utilisent des expressions qui les irritent. En voici quelques-unes avec ce qui se cache possiblement derrière.

Expressions populaires	Ce qui se cache derrière l'expression
C'est toujours fait d'même	Un manque d'ouverture face au changement
Tu ne viendras pas me dire quoi faire	De l'insécurité
Pour qui tu te prends?	Un manque de tact
À quoi as-tu pensé?	Un manque d'information et de clarté
Je n'ai pas eu le temps	Un manque de suivi, de communication ou d'organisation
Je suis débordé	Une façon de se protéger
J'ai oublié	Une porte de sortie trop facile
Je n'ai pas d'ordre à prendre de toi	Un problème de communication et de culture d'entreprise?
Personne ne m'écoute ici	Un autre problème de communication
Mon département n'a pas à se plier à vos exigences	Du travail en silo
Tu n'es pas mon boss	Un problème de leadership
Personne ne m'en a parlé	Encore et toujours la communication
Ce n'est pas ma job	Un manque de clarté quant aux rôles et responsabilités

Se sensibiliser et sensibiliser les personnes dans l'équipe au pouvoir des mots peut définitivement améliorer la communication, la performance et la productivité, mais aussi et surtout la santé et le mieux-être des personnes à tout point de vue.

Pour en apprendre davantage sur le sujet, je vous invite au prochain Midi Coaching.

Coaching en ressources humaines

Les ressources humaines sont, aujourd'hui plus que jamais, clés à la réussite d'une entreprise. Profitez de la saison estivale pour vous doter des meilleures pratiques afin d'attirer et recruter les *fits* parfaits pour l'équipe et l'entreprise. Plus encore, faites-vous accompagner pour évaluer les forces et le potentiel de vos employés clés et vous assurer que chaque personne est à la bonne place dans l'entreprise.

[Découvrez ce service de coaching](#)

Commencez l'été du bon pied!

Offrez-vous une journée de formation transformationnelle pour faire de l'introspection, vous recentrer et renouveler votre engagement envers l'atteinte de vos objectifs. Révélez vos couleurs et devenez le leader dont vous avez toujours rêvé!

le [boot camp Performer en couleurs](#).

Le thème du prochain Midi Coaching

Cinq leviers d'action pour optimiser le travail d'équipe

4 bonnes raisons de participer

1. Découvrez les 5 leviers d'action puissants qui s'inspirent des pratiques éclairées des jardiniers paresseux
2. Amenez votre équipe à se dépasser en stimulant votre leadership
3. Apprenez comment prévenir les problèmes avant qu'ils ne surviennent
4. Faites le plein d'idées nouvelles à mettre en pratique dès aujourd'hui

Date : Jeudi 21 juin 2018

Heure : De 12 h 15 à 13 h 15 (heure normale de l'Est)

Durée : 60 minutes

Vous ne pouvez être présent? Sachez que vous pouvez, en vous inscrivant, écouter le webinaire en différé. Vous disposez de 72 heures pour le faire.

[Pour en savoir plus sur les Midis Coaching](#)

[Pour vous inscrire gratuitement](#)

Vos [CoachCasts](#) par catégorie



Complice de la réussite des chefs d'entreprise, des nouveaux entrepreneurs et des leaders, fondatrice du [Cercle des grands leaders sur LinkedIn](#) et des [Midis Coaching](#). *Professional Certified Coach (PCC)* depuis 2004 et *Value Added Associate* de *TTI Insights* depuis 2003.

C'est un plaisir de vous lire. Transmettez-moi vos commentaires par courriel, [CoachCasts](#), [LinkedIn](#) ou [Facebook](#).