



Astuces pour la communication en cas de stress

La frustration et la colère peuvent nous empêcher de bien communiquer et empirer une situation déjà stressante. Le tableau ci-dessous énumère quelques façons dont nous pourrions être tentés de réagir lorsque nous sommes stressés. Ensuite, vous y verrez une approche différente qui fonctionnera probablement mieux.

À la place de...	Faites ceci...
Être sur le point d'exploser avant d'essayer de régler un problème	Parler avant que le tout ne devienne une crise
Blâmer autrui (par exemple : « C'est à cause de toi si je suis en retard dans mon travail. »)	Décrire nos sentiments ou encore les problèmes (par exemple : « Ça me contrarie beaucoup quand je suis en retard dans mon travail. »)
Accuser les autres (par exemple : « Tu laisses toujours la cuisine en désordre. »)	Résoudre le problème (par exemple : « Peut-on établir des règles pour garder la cuisine propre? »)
Crier, interrompre et insulter les autres	Faire un effort supplémentaire pour écouter et parler avec respect
Soulever un problème en plein milieu d'une période de stress élevé	Attendre que les choses soient plus calmes et avoir le temps de parler de la situation
Laisser échapper la première chose qui nous vient à l'esprit	Prendre une grande respiration et réfléchir avant de parler



Parlons-en

- Qu'avez-vous remarqué dans la façon dont les gens communiquent lorsqu'ils sont stressés?
- Pouvez-vous penser à une situation dans laquelle, si les gens avaient mieux communiqué, tout aurait été mieux?