



## CULTIVER NOS RELATIONS AU- DELÀ DE LA DISTANCE



Trucs et astuces afin d'améliorer les rencontres et d'entretenir des liens malgré les mesures de distanciation.





## NOUS GARDONS LE CONTACT, MAIS LE LIEN LUI ?

---

Retombée positive du confinement pour certains, la distance occasionne des impacts liés à l'absence de contacts directs et il est important de s'arrêter pour y réfléchir. Comme cette mesure n'est pas un choix pour l'instant, il nous faut développer des moyens pour nous rapprocher de cette qualité de relation que nous avions avant avec la proximité. Il est donc vital de cultiver nos relations au sein de nos équipes et entre elles, et ainsi développer l'art de communiquer à distance.

*La communication doit être vécue au-delà des mots (7 % du message global), et donc, il faut s'intéresser au langage non verbal et paraverbal. C'est-à-dire : l'expression / le mouvement du corps, dont le visage qui nous est heureusement accessible, le type de mots utilisé, la présence du silence, le ton, la vitesse/rythme et l'intensité. Ces éléments nous donnent accès à 93 % du message, il s'agit d'une fenêtre pour entrer dans l'état émotionnel présent – le nôtre, celui des autres. L'empathie alors devient possible et la construction du lien aussi!*

---



## Quelques moyens pratico-pratiques

- Faites preuve de présence attentive, d'écoute profonde et de confiance dans la relation. Communiquez en utilisant tous les types d'informations échangées (motivations, émotions, contenus) pour faire place à ce qui veut être dit et entendu et pour explorer, approfondir votre compréhension mutuelle de la «réalité».
- Lors de rencontre en visioconférences, parlez à votre caméra plutôt qu'à votre image ou aux divers interlocuteurs dans l'écran. Nous savons à quel point il est important, lors d'un échange, de regarder l'autre dans les yeux. Si vous étiez dans votre bureau, il ne vous viendrait pas à l'esprit de regarder le haut de la chevelure de votre interlocuteur pendant qu'il vous parle, par exemple. C'est pourtant l'effet produit en voulant regarder les visages dans l'écran plutôt que la caméra de votre ordinateur. En effet, pour votre interlocuteur, c'est lorsque vous regardez la caméra dans les yeux que ce dernier aura l'impression que vous le regardez directement.
- Variez les moyens de communication et redonnez un peu de crédit à votre bon vieux téléphone, surtout pour des conversations plus personnelles. Cela pourrait bien, ces jours-ci, être très reposant pour l'intimité. Parce que vous êtes coupés du contact visuel, il devient primordial d'interpréter le langage para verbal et de faire preuve d'une écoute active efficace. Car pour s'installer, l'empathie a besoin d'informations riches sur l'univers de l'autre.
- Commencez ou concluez chaque rencontre ou vidéoconférence par un rapide tour de table où chacun exprime ce qui le préoccupe ou ce qui l'inspire dans la discussion.
- Établissez de façon collaborative un mode de fonctionnement qui définit clairement les règles sur la manière de communiquer à distance : technologie utilisée, fréquence, délai de réponse requis, etc. Il est important de respecter vous-même ces règles, sans quoi vous pourriez empirer la situation. Et pourquoi pas un code de vie, qui propose des conditions pour vous sentir protégé et libre de communiquer des choses plus sensibles : la confidentialité, la remise en question de vos certitudes, le jugement en suspens sont des exemples intéressants.
- Sollicitez une rétroaction en validant avec l'équipe comment le message a été reçu et compris et en écoutant attentivement le retour de vos collaborateurs.



Réseau  
**PLANETREE**  
francophone



**Vous avez besoin de soutien pour créer ou renforcer une culture organisationnelle centrée sur la personne? Jetez un œil sur les outils et ressources pratiques offertes par Planetree:**  
[resources.planetree.org](http://resources.planetree.org)

**Planetree offre également diverses possibilités de Formations virtuelles.**

**Nos conseillers d'expérience feront équipe avec vous pour développer et mettre en place des solutions personnalisées.  
Contactez-nous au 819 346-8411, poste 43370**