

Bas les masques !

► Il faut communiquer avec authenticité, estime la coach Sylviane Cannio.

► Dans son dernier livre, elle propose des outils pour y parvenir.

Être vrai. Oui, mais comment ? La notion de "communication authentique" est due à la psychologue canadienne Colette Portelance. "J'ai pensé qu'il était intéressant de transposer cette notion d'authenticité dans l'univers du travail", explique Sylviane Cannio, coach, formatrice et auteur de "Communiquer avec authenticité et rester vrai" (1). Véritable boîte à outils, où chacun pourra puiser ce qui l'intéresse, cet ouvrage est aussi une invitation à s'autocoacher. Il propose un cheminement. Première étape : soi. En effet, "il faut trois conditions pour communiquer avec authenticité. La première est de bien se connaître; ensuite, il faut aller à la découverte de l'autre sans jugement préalable, en se disant qu'il a quelque chose à nous apprendre; enfin, il faut établir le lien authentique, ce qui implique d'accepter une certaine forme d'intimité. Et même au travail, car derrière une fonction, il y a toujours une personne", explique Sylviane Cannio.

Première étape donc : aller à la découverte de soi. "Nous avons des masques. Il faut les connaître pour pouvoir les enlever afin d'être authentique", explique la coach. "Ces masques sont nombreux. Il y a notamment le masque du scénario que nous avons construit durant notre enfance. On y trouve le perdant qui a une image tellement négative de la vie qu'il se sabote inconsciemment. Il se pose en victime ou en persécuté. Il est toujours insatisfait. Par exemple, quand il reçoit une promotion, ce n'est jamais assez bien; le non-gagnant se considère comme plutôt heureux, vivant une existence et une carrière normale; enfin, le gagnant adore sa vie, son job, est dynamique, résout les problèmes auxquels il est confronté. Heureusement, on peut sortir de son scénario et le réécrire."

Un autre masque est celui de ce qu'on appelle les "drives", nos moteurs de vie qui sont au nombre de cinq : "sois parfait", "fais plaisir", "fais des efforts", "sois fort" et "dépêche-toi". "Il est sûr que si un chef d'équipe veut toujours être parfait et rapide, cela ne conviendra peut-être pas à ses collaborateurs qui ont d'autres "drives".



Nos croyances ont aussi une influence. Il faut distinguer les croyances qui nous portent et qu'il faut garder – comme "la foi bouge les montagnes", "il n'est jamais trop tard pour apprendre..." – et les croyances limitantes. Il y en a trois que je retrouve particulièrement souvent dans mes coachings : "je n'ai plus d'espoir", "je suis impuissant" et "je ne vauds rien".



Sylviane Cannio insiste encore sur un autre masque : nos composantes masculines et féminines. "Les hommes croient souvent que s'ils développent des compétences féminines, on va les considérer comme des femmelettes; et les femmes que si elles montrent des caractères plus masculins, on les verra comme castratrices. C'est faux. Les deux ne doivent pas s'opposer mais s'allier. Aujourd'hui, heureusement, on se rend compte que s'ouvrir à d'autres compétences est important. On voit ainsi le succès auprès des hommes de formations qui permettent de découvrir sa capacité d'écoute, son intuition... qui sont des compétences qualifiées de plus féminines."

Enfin, pour être authentique, il faut être "aligné". "Il faut avoir trouvé

sa voie", précise la coach. "Être aligné par rapport à sa mission de vie, ses valeurs, ses compétences. Trop de gens se lancent dans une carrière qui ne leur correspond pas vraiment, plutôt poussés par des parents, des professeurs, des amis..."

Si Sylviane Cannio donne des outils pour apprendre à se connaître et faire tomber ses masques, elle avoue qu'on ne peut se connaître parfaitement. "Il existe toujours une zone aveugle. Il est alors intéressant de demander aux autres ce qu'ils voient en nous et que nous ne voyons pas. En entreprise, le feed-back est très important."

La deuxième étape de la communication authentique concerne les autres. "Il faut les accepter tels qu'ils sont. Ils ont également des besoins à combler, ont bâti un scénario de vie, ont des croyances, agissent selon leur culture, leurs comportements...", explique Sylviane Cannio qui donne, à nouveau, des outils pour décoder l'autre.

La troisième étape est l'entrée en communication authentique. Il s'agit alors, par exemple, d'adopter l'attitude adéquate, comprendre le besoin de rituel et la structure du temps, développer ses capacités d'écoute, comprendre les points de vue et intérêts de l'autre, utiliser son intelligence émotionnelle, savoir donner des "feed-back", appliquer la communication non violente, éviter les jeux psychologiques et stratagèmes... "Ces derniers sont très fréquents dans l'entreprise", reconnaît Sylviane Cannio. Il faut aussi augmenter son assertivité et son estime de soi, et oser l'attachement et l'intimité. "Même dans le monde du travail, il ne faut pas avoir peur de l'intimité. Elle ne fait pas mal à condition d'avoir bien balisé ses frontières."

Mais peut-on être vrai en toutes circonstances ? "Non. Il est important de s'éloigner des cannibales d'énergie, d'agir face aux manipulateurs et se protéger des malades mentaux qui s'ignorent. Être authentique avec un psychopathe est dangereux. Il utilisera les faiblesses de son interlocuteur pour l'enfoncer ! Il faut pouvoir se protéger." Solange Berger



→ (1) Aux Editions d'Organisation, 312 pages, 26 €. Avec Pierre-Jean De Jonghe, lui aussi master certified coach de l'International Coach Federation (ICF), Sylviane Cannio vient de lancer la Leading&Coaching Academy à Bruxelles, un apprentissage qui correspond aux niveaux de certification de l'ICF. Rens. : www.lc-academy.eu

Publicité - n'engage pas la rédaction

VOUS AVEZ INVESTI DANS CES FONDS PETERCAM?

- Moneta Euro Liquidity
- L Bonds Higher Yield
- L Bonds Eur Quality
- Moneta Bonds High Return
- L Bonds Universalis
- Moneta Bonds Low Volatility

Investor Protection défend vos intérêts.

www.investorprotection.be
02 502 10 32