

L'efficacité interpersonnelle – maintenir la relation (« GIVE »)

La compétence « GIVE » est ciblée sur le maintien de la relation et sur comment rendre l'interaction agréable pour l'autre personne. Elle augmentera ainsi le respect de vous-même à travers la qualité de la relation que vous entretenez avec la personne en valorisant et en vous intéressant à cette dernière. Plus nous avons des relations positives, soutenantes et réjouissantes, plus nous nous sentons bien avec nous-même.

Le « GIVE » est aussi une attitude que vous pouvez appliquer quotidiennement, dans tout type de relation, par exemple avec vos amis, vos collègues ou encore vos voisins.

Pour savoir comment appliquer cette compétence, prenez connaissance de la description de l'acronyme « GIVE » ci-dessous.

G - (Être)
Gentil

Être courtois e dans la relation. L'interlocuteur répondra plus volontiers à la gentillesse qu'à la dureté. En particulier, évitez les attaques, les menaces, et les jugements.

I - Intérêt

Être intéressé e par l'autre, écoutez son point de vue, les raisons de ces refus ou demandes. Ne pas interrompre l'autre. Être sensible et respecter le souhait de l'autre de reporter une discussion.

V -
Valider

Reconnaître les sentiments de l'autre, ses souhaits, ses difficultés et ses opinions (« Je sais que vous êtes très occupé e, mais... »).

E -
Enjouée

Utiliser un peu d'humour, un sourire, mettre la personne à l'aise. Être diplomate, pour ne pas être brusque.