

## Critères à respecter pour le recopiage des textes de retenues :

- indiquer votre nom complet ainsi que la date de la retenue en haut de votre travail,
- numéroter les pages de votre travail,
- écrire lisiblement
- respecter le découpage du texte ci-dessous, reproduire les mêmes paragraphes, en sautant une ligne entre eux,
- indiquer, dans votre texte, à quel moment vous passez d'une page à l'autre du présent document.

=====

Apprendre à être honnête sans blesser les autres vous permettra de communiquer efficacement et de développer des relations plus saines avec les gens qui vous entourent. Tenez compte des sentiments de votre interlocuteur et choisissez une approche aimable, et non menaçante. Utilisez des mots constructifs, en particulier si vous donnez des conseils ou demandez à quelqu'un de faire un changement. Validez ce que la personne ressent, évitez de l'accabler, et évitez de porter des jugements. Alors que vous apprendrez à être moins dur, les gens répondront de façon plus positive à vos remarques et se sentiront moins attaqués par vos propos.

## Partie 1

### Rendre ses interactions positives

**Déterminez clairement votre intention.** Si vous dites quelque chose de méchant, puis faites suivre votre remarque par *je suis juste honnête*, ou *je te le dis en tant qu'ami*, vous camouflez probablement votre méchanceté sous des airs d'honnêteté. Réfléchissez à l'intention de

votre remarque, et voyez si vous voulez dire quelque chose juste pour être méchant.

- Cela inclut les commentaires mesquins, tels que *je pensais que tu ne te débarrasserais jamais de ce jean !*, ou *je suis surprise que tu manges cela, vu ton poids*.
- Comme dit l'adage, *si tu n'as rien de gentil à dire, ne dis rien du tout !*

**Ignorez vos émotions.** Vous pourrez dire presque n'importe quoi sans être dur, en vous retirant émotionnellement de la situation. Cela ne veut pas dire être froid et stoïque alors que vous dites à quelqu'un que vous ne l'aimez pas ou que son travail est très mauvais. Cela signifie que vous ne devrez pas laisser vos émotions mener l'interaction, afin de ne pas avoir un comportement méchant, colérique, ou mauvais.

- Par exemple, si vous avez un ami qui est constamment en retard, ne déversez pas votre colère sur lui s'il est en retard, une fois de plus. Dites-lui plutôt, *je me suis levé tôt pour être prêt à temps et venir te voir, et tu m'as laissé poireauter pendant 20 minutes. S'il te plait, sois respectueux de mon temps lorsque l'on a rendez-vous*.
- Si vous devez parler à cette personne, mais savez que vous n'êtes pas calme, prenez le temps de retrouver vos esprits. Accordez-vous une heure, une journée, ou quelques jours, selon vos besoins. Dites, *je suis en colère pour le moment, mais j'aimerais que l'on parle de cela plus tard, afin de mieux se comprendre*.

**Trouvez le bon moment et le bon endroit pour discuter.** Ne dites rien qui puisse être blessant ou gênant devant les autres. Parler seul à seul avec cette personne sera toujours la meilleure option. Si vous devez avoir une discussion honnête, recherchez les bonnes conditions. Choisissez un endroit calme et à l'écart des oreilles curieuses. Choisissez un moment où vous et cette personne pourrez parler calmement, lorsqu'aucun de vous ne sera pas pressée de faire autre chose.

- Une conversation en face à face est toujours préférable. Ainsi, les deux interlocuteurs peuvent lire **le langage corporel de l'autre** et répondre aux signaux non-verbaux.

**Demandez, n'exigez pas.** Ne devenez pas autoritaire ou exigeant dans vos paroles. Peut-être que vous n'aimez pas quelque chose que fait l'autre personne, et voudriez qu'elle arrête. Au lieu d'exiger qu'elle change ou fasse les choses différemment, présentez-lui une demande. En demandant, plutôt qu'en exigeant, vous montrerez que vous tenez compte des sentiments de l'autre personne et n'exigez rien d'elle.

- Par exemple, si quelqu'un élabore indéfiniment sur un sujet qui ne vous intéresse pas, demandez-lui gentiment de parler de quelque chose d'autre. Dites, *je comprends bien ! Parlons d'autre chose !*, ou *je comprends ton opinion et je ne veux pas en parler plus longuement.*

**Cherchez à aider, et non à blesser.** Si la vérité pourrait vous libérer, elle pourrait aussi blesser votre interlocuteur. Si vous pensez que le moment est venu de faire preuve d'honnêteté, assurez-vous que cette honnêteté fasse réellement avancer la situation. Parfois, vous devrez être honnête avec quelqu'un, même si cette vérité le blesse. Néanmoins,

faites de votre mieux pour que l'échange soit constructif, et non destructif.

- Parlez gentiment et proposez votre aide aux gens. Par exemple, dites, *j'ai remarqué que tu avais manqué certaines dates butoirs. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider à finir ces tâches à temps?*
- Demandez-vous, *ce propos risque-t-il de blesser cette personne ?, ou pourrais-je dire cela de façon plus gentille et plus constructive ?.*

**Laissez-lui le choix d'aborder le sujet ou non.** Peut-être avez-vous des convictions fortes, et aimeriez que les autres les reconnaissent comme véridiques. Vous pourriez avoir entièrement raison ou avoir des attentes morales plus élevées, mais vous ne pourrez pas obliger quelqu'un à voir les choses à votre manière. Si votre interlocuteur vous indique clairement qu'il ne souhaite pas discuter du sujet, abandonnez la conversation.

- Par exemple, vous pourriez avoir des croyances religieuses ou des valeurs morales fortes. Si vous essayez de convertir quelqu'un à votre vérité, respectez son choix de ne pas vouloir participer à la conversation, même si vous êtes certain que vous avez raison.
- Bien souvent, les discussions forcées rebuteront les gens plus qu'elles ne les amèneront à comprendre votre point de vue.

## Partie 2

### Être bienveillant à l'égard de l'autre

**Soyez sensible à l'égard de l'autre.** N'axe pas la conversation sur vous. Écoutez ce que votre interlocuteur a à dire et tenez compte de ses sentiments. S'il paraît mal à l'aise ou choqué, choisissez des mots plus doux. Soyez conscient de la façon dont cette personne communique et dont elle interprète vos mots.

- Ne vous contentez pas d'écouter ses mots. Soyez aussi attentif à son langage corporel. Si elle évite votre regard, croise ses bras, ou a l'air de vouloir se sortir de cette conversation aussi vite que possible, pensez à changer de ton.

**Validez ses sentiments.** Soyez conscient de ce que ressent l'autre personne (ou de ce qu'elle pourrait ressentir) lorsque vous lui parlez. Quelle que soit la façon dont la personne réagit ou répond, ce qu'elle ressent est valide. Si elle est offensée ou contrariée, comprenez qu'elle est en droit de réagir ainsi, même si vous n'aimez pas cela. Dites-lui que vous comprenez et que vous êtes sensible à ses sentiments.

- Évitez les formules du genre *tu devrais essayer ceci*, ou *tu devrais plutôt faire cela*. Vous nieriez les sentiments de l'autre personne et donneriez l'impression de vous prendre pour un expert.
- Par exemple, dites, *je peux voir que tu es contrarié par ce que je dis, et c'est tout à fait compréhensible. Je veux attirer ton attention, mais je ne veux pas te blesser.*

**Voyez les points positifs, et pas seulement les points négatifs.** Peut-être avez-vous tendance à être critique dans votre approche de la vie. Si cela peut être un comportement utile, c'est bien souvent moins utile lorsque vous êtes face à d'autres gens. Ne vous concentrez pas uniquement sur ce que vous n'aimez pas chez une personne ou sur ce qu'elle ne fait pas bien. Équilibrez vos pensées négatives avec des aspects plus positifs de son comportement ou de ses propos. Lorsque vous lui parlez de quelque chose que vous n'aimez pas dans son comportement, parlez aussi de choses que vous appréciez.

- Par exemple, à un ami qui vous laisse souvent tomber, vous pourriez dire, *tu es un très bon ami et j'adore passer du temps avec toi. Par contre, je suis vraiment frustré lorsque tu annules à la dernière minute.*

**Retenez vos jugements.** Dire la vérité ne signifie pas que vous avez le champ libre pour faire part de vos jugements. Peut-être n'êtes-vous pas satisfait de la décision que cette personne a prise. Évitez de lui expliquer en quoi elle a tort, et concentrez-vous sur ce qui vous inquiète. Faites preuve de discernement quant aux sujets que vous abordez et à la façon dont vous le faites.

- Par exemple, si vous avez un ami qui se drogue, ne lui dites pas, *les drogues sont très mauvaises, je n'arrive pas à croire que tu en prennes.* Dites-lui plutôt, *je suis inquiet pour toi depuis que tu prends de la drogue. J'ai remarqué des changements dans ton comportement et j'ai peur que ça tourne mal.*

## Partie 3

### Travailler sa façon de communiquer

**Évitez de rejeter la faute sur votre interlocuteur.** Vous pourriez par exemple travailler avec un collègue et être en retard sur un projet. Au lieu de rejeter la faute sur ce collègue, trouvez une façon d'aller de l'avant à deux. Peut-être votre collègue a-t-il réellement pris du retard, mais en travaillant à deux, vous trouverez des solutions.

- Si vous vous surprenez à dire, *quelqu'un devait bien le dire*, pour exprimer votre colère envers cette personne, vous vous servez sûrement de votre honnêteté pour rejeter la faute sur les autres.

**Prenez un ton aimable.** Lorsque vous criez sur quelqu'un ou que vous parlez à quelqu'un, le ton employé n'est pas le même. Lorsque vous parlez à quelqu'un, adoptez un ton décontracté ou professionnel. Votre dureté pourrait transparaître dans votre ton. Évitez alors de répondre trop rapidement, d'utiliser des mots trop durs, ou de parler trop fort.

- Par exemple, pour éviter de paraître agressif, prenez une voix plus douce.

**Faites preuve d'humour.** Si un de vos amis a une mauvaise habitude qui vous rend fou, ne perdez pas votre calme. Préférez plutôt faire preuve d'humour pour aborder le sujet en douceur. Vous pourrez ainsi dire ce que vous avez à dire, et éviterez de faire toute une histoire pour pas grand-chose. L'humour pourrait aussi vous aider à apaiser une situation tendue ou difficile.

- Faites une petite blague, ou dites quelque chose de drôle pour transmettre votre point de vue.

**Si nécessaire, évitez la question.** Si quelqu'un vous pose une question à laquelle vous n'osez pas répondre en toute honnêteté, n'y répondez pas. Par exemple, si la personne vous demande, *tu aimes mon petit ami ?*, ou *que penses-tu de ce pantalon ?*, vous pourriez avoir envie de répondre en toute honnêteté, mais votre réponse pourrait être blessante. Restez plutôt vague ou apportez une réponse concernant le sujet. Vous pourrez ainsi être honnête, tout en restant aimable et inoffensif.

- Par exemple, si quelqu'un vous demande si vous avez aimé son plat, qui était très mauvais, dites, *c'est une saveur tout à fait unique, je n'ai jamais rien mangé de semblable !*, ou *ce que j'ai préféré, ce sont les pommes de terre.*

Source: <https://fr.wikihow.com/%C3%AAtre-honn%C3%AAtre-sans-%C3%AAtre-dur>