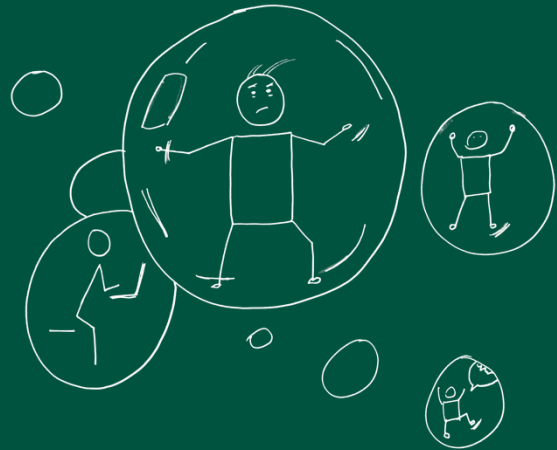


COMMENT RESTER EN LIEN À DISTANCE ?

(AVEC SON MANAGER,
SES COLLEGUES,
SON ORGANISATION)



De quoi parlons-nous ?

Alors que la distanciation sociale s'impose, comment conserver le lien aux autres, comment continuer à "faire partie de" ? Le sentiment d'isolement que nous pouvons vivre nous montre à quel point le sentiment d'appartenance à une équipe et à une organisation sont importants, si structurants dans notre quotidien. Mais également, nous touchons vite du doigt la complexité à établir une relation satisfaisante par mail, par téléphone ou par visioconférence, des modes de communications qui n'égalent pas le bon vieux "vrai contact". La compréhension de certains mécanismes de la communication interpersonnelle et l'application de techniques adaptées peuvent nous aider à traverser cette période en portant une attention particulière à la qualité de nos relations.

Objectif recherché

Maintenir un sentiment de proximité à distance : prendre conscience de ses besoins en terme de relation, être capable de les exprimer et de les nourrir même à distance, trouver le bon flux de communication avec son manager et ses collègues, partager du feedback et leur en demander, apprendre à dire avec authenticité sans créer de conflit ou de repli.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- *Nous ne sommes pas les seuls à avoir des outils de communication longues distance, les animaux aussi ! L'éléphant utilise habituellement sa trompe pour diffuser un son dans les airs, mais en cas de situation d'urgence, il utilise également ses pattes pour créer des secousses qui peuvent être détectées à près de 6 kilomètres !*
- *Seulement 7% de la communication reçue par nos interlocuteurs est verbale, le reste étant lié à l'expression de notre visage ou notre attitude générale... Une bonne communication n'est donc pas tant dans ce qu'on dit que dans ce que notre interlocuteur perçoit de nous !*

Verticille Conseil © - www.verticille.fr

Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'autres fiches thématiques, nous vous invitons à contacter Anne-Sophie Gloanec à : asgloanec@verticille.fr

COMMENT S'Y PRENDRE POUR... rester en lien à distance ?

1. Conscience de ses besoins et attention à ses besoins

En pratique	<p>Quelques questions à se poser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quel est mon environnement relationnel préféré ? <ul style="list-style-type: none"> o Je suis le plus à l'aise en travaillant seul, pour me concentrer sur les tâches à réaliser o Je suis le plus à l'aise en petit groupe de 2 à 3 personnes o Je suis le plus à l'aise en grand groupe, avec de l'émulation o Je suis le plus à l'aise dans des groupes variés, avec beaucoup de contacts différents dans une journée - De quoi ai-je besoin dans ma relation avec mon manager ? (par ordre de priorité) <ul style="list-style-type: none"> o Avoir des directives claires sur mes priorités o Prendre et donner de nos nouvelles respectives o Être informé(e) de la stratégie de l'organisation o Savoir ce qu'il se passe dans l'équipe o La convivialité o Avoir des retours réguliers sur mon travail o La co-construction - De quoi ai-je besoin dans ma relation avec mes collègues ? (par ordre de priorité) <ul style="list-style-type: none"> o Prendre et donner des nouvelles o Savoir ce qu'il se passe dans l'équipe o La convivialité, le « fun » o Avoir des retours réguliers sur mon travail o La co-construction - De quoi ai-je besoin dans la relation avec l'entreprise ? (par ordre de priorité) <ul style="list-style-type: none"> o Avoir une vision de la stratégie de l'organisation o Comprendre l'utilité de ma mission à distance o Avoir les bons points de contacts RH, IT,... o Avoir des nouvelles régulières des autres équipes/sites/pays o Comprendre à quoi je peux contribuer
Où en suis-je ?	<p>De 1 à 9, quel est mon niveau de confort dans cette situation à distance ?</p> <p>De 1 à 9, ai-je le sentiment d'agir pour satisfaire mes besoins en matière de relation ?</p>

2. Conscience des besoins des autres et attention aux besoins des autres

En pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Garder en tête que les autres pensent différemment et que mes besoins ne sont pas ceux des autres. En ayant conscience que nous avons des besoins différents, nous évitons d'échouer à satisfaire les autres en appliquant ce qui fonctionne pour nous ! - Vous voulez savoir si votre manager ou un membre de votre équipe a besoin de plus ou moins de contacts, de plus ou moins d'information ou de convivialité avec vous ? Rien de plus simple : observez, demandez et écoutez !
Où en suis-je ?	<p>De 1 à 9, est-ce que j'arrive à saisir, demander, accepter les différents besoins relationnels de mon manager ? De mes collègues ?</p>

3. Plan d'action relationnel et rituels

En pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Quand nous travaillons au quotidien, l'objet de notre attention est le projet, la tâche à réaliser qui est l'objet de notre attention. C'est le moment de considérer que la relation à distance est aussi un projet, un travail qui s'organise et se matérialise à travers un plan d'action. - Plan d'actions relationnel : bien configurer des temps d'échange avec mon manager ou mes collègues, communiquer clairement mes disponibilités dans mon agenda (et indiquer mon indisponibilité) - Lister les canaux de communication à disposition et établir le bon usage de chacun, établir des rapports d'activité rapides à écrire et facile à lire - Rituels relationnels : créer des rendez-vous réguliers pour ancrer de nouvelles habitudes à distance, par exemple, un café virtuel tous les jours à 9h30 le matin, ou un e-apéritif par semaine. Demander régulièrement des nouvelles lors des réunions et ne pas entrer de suite dans "l'opérationnel" (cf fiche <i>opérationnellement parlant</i>) - Faire le bilan : régulièrement, s'interroger sur ce qui fonctionne bien et sur ce qui pourrait être amélioré, et en discuter.
Où en suis-je ?	<p>Combien de réunions maintenues dans votre agenda ?</p> <p>Combien de nouvelles réunions créées ?</p> <p>En dehors des réunions, avez-vous aussi des moments informels planifiés ?</p> <p>Avez-vous fait des propositions concrètes pour améliorer la relation à distance ?</p>

4- Comportements pendant les échanges à distance

En pratique	<p>Nous sommes habitués à communiquer avec tous nos sens, et particulièrement à la combinaison de l'auditif et du visuel.</p> <p>La visioconférence se rapproche le plus de la 'vraie' communication. Nos conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Activez votre caméra, rendez-vous visible ✓ Coupez votre micro pendant que quelqu'un d'autre s'exprime ✓ Laissez un court silence entre la fin de la phrase de votre interlocuteur et le début de votre réponse, pour éviter de vous couper la parole <p>La visioconférence, peut aussi être fatigante, privilégiez le téléphone pour de plus longues discussions à 2 ou 3 personnes, ou faites régulièrement des pauses.</p> <p>Le mail est incontournable. Plus que jamais, soignez la forme et évitez les formules trop sèches !</p> <p>Idem pour les outils de messagerie instantanée.</p>
Où en suis-je ?	<p>Quel est le ratio contact visio/tel/mail de vos échanges ?</p> <p>Dans quelle énergie êtes-vous après une visioconférence ? Fatigué ? Energisé ? Neutre ?</p> <p>Vous sentez-vous plus proches/plus loin de vos interlocuteurs ?</p> <p>Comment faire pour varier cette distance ?</p>

5- Techniques de communication utiles

En pratique	<p>Initiez-vous à la méta-communication : l'art de communiquer sur la communication pour l'améliorer. Concrètement : si vous restez silencieux pendant une réunion, et laissez ce silence être interprété, expliquez pourquoi vous avez été silencieux ! A l'inverse, si un silence s'installe dans la réunion, partagez ce qu'il produit sur vous (gêne, inconfort, désintérêt) de telle manière que le groupe pourra en être conscient. Si votre manager oublie vos rituels café virtuel, indiquez-lui ce que cet oubli signifie pour vous et que ces moments sont importants.</p> <p>Utilisez une méthode de communication non violente pour dire ce que vous avez besoin de partager : revenez d'abord aux faits observés et commencez toutes vos phrases par "Je" selon le déroulé suivant : « Je vois ou j'entends que..., j'ai le sentiment que..., j'ai besoin que... j'aimerais que tu/vous... » (voir nos conseils de lecture à la fin de la fiche)</p> <p>Entraînez-vous avec vos proches autour de vous, cela fonctionne très bien aussi !</p>
Où en suis-je ?	<p>Nombre de messages passés et bien reçus</p> <p>Evolution du nombre de fois où j'ai partagé ce que je ressentais pour proposer de faire différemment.</p> <p>Evolution du nombre de fois où, dans un temps d'échange, nous avons parlé de notre manière de communiquer</p>

PASSER A L'ACTION

- **3 conditions du succès** pour rester en lien à distance :
 - ✓ Appeler au moins une fois par jour un ou deux collègues pour leur demander simplement comment ils vont et donner de vos nouvelles. C'est l'occasion de se soutenir, de partager, d'échanger et de renforcer la relation.
 - ✓ Se montrer lisible à distance en tenant à jour son calendrier et en indiquant les moments où on est en travail déconnecté et les moments où on est disponible aux échanges.
 - ✓ Informer régulièrement son manager des situations que nous vivons pour qu'il ait tous les éléments pour continuer de piloter à distance l'activité de l'équipe en lien avec l'organisation.
- **3 trucs et astuces très pratiques** :
 - ✓ Tester sa webcam pour voir ce qui apparaît derrière soi...
 - ✓ Plus encore que jamais, se montrer ponctuel aux rendez-vous téléphoniques, visioconférences, commencer et finir à l'heure pour ne pas encombrer les outils plus que de raison, et avoir un fichier partagé ou un dossier commun dans lequel je propose à l'équipe mes trucs et astuces, les articles que je lis ...
 - ✓ Accepter avec recul que ce mode de relation soit un peu "dégradé", et en garder la mémoire pour savourer pleinement les joies du présentiel !



La question du coach

Qu'est-ce que les autres vous reconnaissent comme qualité principale dans vos relations et comment allez-vous la faire vivre à distance ?

Pour aller plus loin

La communication non violente a été créée par Marshall B. Rosenberg, dans les années 60 et est aujourd'hui un fondamental du développement personnel. Découvrez les bases de la communication non violente sur le site de l'Association Française pour la Communication Non Violente :

Dans son livre les 4 accords toltèques, Don Miguel Ruiz, un neurochirurgien devenu chaman, nous présente 4 préceptes de vie pour harmoniser notre rapport au monde :

- "-Que votre parole soit impeccable
- Ne jamais prendre les choses personnellement
- Ne jamais faire de supposition
- Faites toujours de votre mieux"

Un livre inspirant pour rester en lien et communiquer constructivement !

Verticille Conseil © - www.verticille.fr

Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'autres fiches thématiques, nous vous invitons à contacter Anne-Sophie Gloannec à : asgloannec@verticille.fr