

## La position de supériorité : Une bonne posture pour une communication inefficace

---

Les humains ne sont pas particulièrement créatifs en matière de problème de communication. Il existe 5 stratégies universelles responsables des principaux conflits interpersonnels répétitifs inefficaces. L'une d'elles est

### La stratégie de la position de supériorité



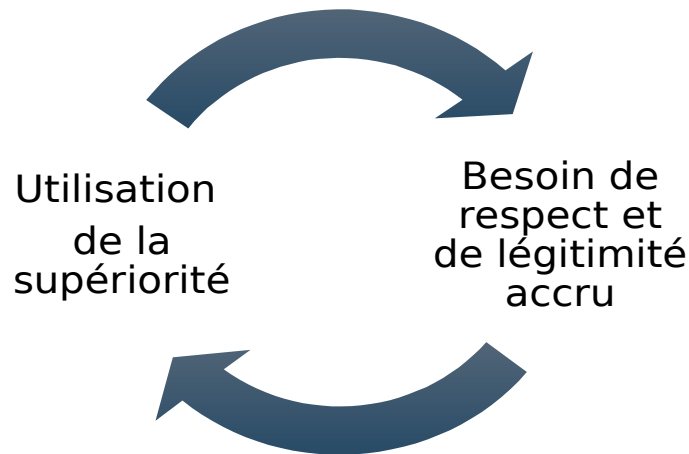
Quand quelqu'un fait valoir sa position de supériorité pour gagner (avoir raison), il s'expose à un comportement inefficace qui pourra se répéter. Si tel est le cas, faire autre chose paraît plus utile.

## La position de supériorité : Une bonne posture pour une communication inefficace

---

### Boucle du comportement

Plus la supériorité sera utilisée et plus le besoin de respect et de légitimité s'exprimera. Un peu comme si quelqu'un devenait son comportement.



*«Ils ne me respectent pas. Je vais leur montrer qui est le chef!  
Comme ça, ils seront obligés de me respecter. »*

Le problème, c'est que **la position de supériorité rabaisse...** dans les sensations en tout cas. Celui qui la subit aura le sentiment de ne pas être respecté, de ne pas être légitimé. L'ego est meurtri. Cette posture, qui a souvent pour origine des désaccords sur des sujets mineurs oubliés, peut rapidement se transformer en conflits stériles, en résistances par la preuve. Ce sont souvent des situations sans fin.

**Une bonne façon de perdre,  
c'est de ne pas se rendre compte qu'on avait déjà gagné.**

Les chefs tombent souvent dans le piège de cette stratégie. Malheureusement, ils oublient qu'**à force de semer la supériorité, ils récoltent le sentiment d'infériorité.** Assumer une position d'égalité est bien plus puissant que n'importe quelle revendication.

## La position de supériorité : Une bonne posture pour une communication inefficace

---

### Les alternatives



**Les faits, rien que les faits.** Parce qu'ils sont vagues ou non exprimés, les ressentiments alimentent le conflit. Rester sur des faits précis permet de stopper les mécanismes de généralisation et d'omission. C'est l'émergence de ce qui est, qui permet l'apaisement et l'évolution.

**Le courage d'être le premier à changer.** Il y a un moyen efficace et rapide de sortir de la boucle. Être le premier à changer, par un comportement imprévisible. Ne sachant pas quoi faire, l'interlocuteur va hésiter et interrompre le conflit. Souvent le traitement inverse de ce qui était fait permet de bons résultats, pour autant qu'il soit sincère. Facile à dire, mais pas à faire ! Du courage et de l'humilité seront nécessaires pour mettre son ego de côté.

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| → Sentiment d'humiliation | → Prendre au sérieux        |
| → Sentiment d'infériorité | → Mettre sur pied d'égalité |
| → Sentiment d'être vague  | → Soyez clair et précis     |

St. Licodia | Décembre 2020