

La synchronisation

En observant des centaines de personnes en situation de communication efficace, ils se sont rendu compte qu'inconsciemment nous avons tendance à adopter des postures et des attitudes similaires. Observez deux personnes qui sont visiblement comme on dit « sur la même longueur d'onde ». Vous avez peut-être remarqué qu'elles croisent les bras et décroisent les bras au même moment, qu'elles sont assises toutes deux bien droite sur leur chaise, ou au contraire le dos collé au dossier. C'est un phénomène que l'on trouve chez les personnes qui sont « en phase », en accord. Ce gestuel inconscient renvoie à votre interlocuteur un signe de parfaite entente, de compréhension, et d'appartenance à un monde commun. En vous synchronisant, vous créez un climat de confiance propre à une bonne communication. Attention, se synchroniser ne veut pas dire « singer ». Une pratique trop scolaire de cette technique sera bien sûr remarquée. Entraînez-vous avec une personne de votre entourage, et synchronisez-vous dans un premier temps sur les postures les plus caractéristiques. Après quelques temps d'entraînement, la synchronisation sera un réflexe et vous ne vous en apercevrez plus. Une synchronisation réussie. Après un moment consacré à vous synchroniser sur votre interlocuteur, lorsqu'il vous semble que vous avez créé un climat de confiance, faites l'expérience suivante : changez de position. Si vous aviez les bras croisés, décroisez-les. Observez ; Si l'autre décroise les bras, c'est que le rapport est établi et que vous pouvez « conduire ». Comme lors d'une danse, le terme « conduire » indique que vous avez créé ce climat de confiance propice à une communication efficace. Vous avez donné à l'autre le signe que vous êtes prêt à entrer dans son univers et à le laisser entrer dans le vôtre. Il existe plusieurs niveaux à la synchronisation. La synchronisation verbale, non verbale et para verbale. Nous venons de parler de la synchronisation non verbale (les attitudes, les postures). Il est également possible de se synchroniser sur le rythme et le ton de la voix (le para verbal), et sur le vocabulaire (verbal).