

Transformer vos échanges avec la méthode OSBD

La méthode OSBD : les 4 piliers d'une communication constructive

- Observation : Décrire les faits de manière objective, sans jugement ni évaluation (ex: 'Tu es arrivé à 9h15' au lieu de 'Tu es toujours en retard').
- Sentiment : Exprimer ses émotions réelles sans les confondre avec des interprétations ou des jugements déguisés (ex: 'Je me sens frustré' au lieu de 'Je me sens ignoré').
- Besoin : Identifier ses besoins fondamentaux universels, tels que le besoin de clarté, de respect ou de soutien, plutôt que des stratégies imposées.
- Demande : Formuler une requête claire, concrète et réalisable, orientée vers ce que vous souhaitez obtenir plutôt que ce que vous voulez éviter.

Transformer vos réflexes de langage

- Remplacez 'Tu m'énerves' par : 'Je me sens irrité quand je vois cela, car j'ai besoin de prévisibilité'.
- Remplacez 'Il faut que tu fasses...!' par : 'Je serais très reconnaissant si tu pouvais...' ou 'Qu'est-ce qui te permettrait de...!'
- Remplacez 'Tu ne m'écoutes pas' par : 'J'ai besoin de me sentir entendu quand je te parle de ce projet'.
- Remplacez 'Tu as compris ?' (perçu comme infantilisant) par : 'Est-ce que ma demande est claire pour toi ?'.

Astuces pour fluidifier vos interactions

- Utilisez le 'Je' pour exprimer vos besoins et votre responsabilité, plutôt que le 'Tu' qui accuse et braque votre interlocuteur.
- Remplacez la conjonction 'Mais' par 'Et' : le 'Mais' annule souvent ce qui précède, tandis que le 'Et' permet de lier deux points de vue et favorise l'écoute.
- Assurez-vous que vos demandes sont opérationnelles : demandez une action précise dans le temps (ex: 'Pourrais-tu m'envoyer le rapport avant jeudi 17h ?').
- Restez focalisé sur vos besoins universels : ils ne dépendent pas de l'action d'autrui, mais de votre état interne.