

*Et... action!*

## MES DECLENCHEURS DE FEEDBACK



*Téléchargez ce matériel sur votre ordinateur et notez vos réponses dans les encadrés prévus à cet effet.*





## MES DECLENCHEURS DE FEEDBACK

### SELFSCAN

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles il peut être ennuyeux de recevoir un feedback. Tout le monde est sensible à des déclencheurs différents. Le cocktail du contexte, de vos expériences et de votre personnalité détermine si et dans quelle mesure vous déclenchez. Nous distinguons **trois types de déclencheurs (vérité, relation et identité)**. Afin d'être ouvert aux feedbacks, il est important de distinguer les différents déclencheurs les uns des autres et de connaître l'effet qu'ils ont sur vous.

Le déclencheur auquel vous avez affaire peut être identifié par **la petite voix dans votre tête**. Une fois que vous avez identifié le déclencheur, vous pouvez appliquer la bonne **stratégie** pour éviter votre réaction instinctive et être ouvert au feedback.

#### DECLENCHEUR DE VERITE

**Petites voix:** "Ce n'est pas vrai !", "Sur quoi vous basez-vous ?", "Rien n'est exact !"

**Stratégie:** Essayez de comprendre l'intention du donneur de feedback. Continuez à vous interroger sur le contenu du message jusqu'à ce que vous le compreniez vraiment. N'oubliez pas que vous avez des angles morts comme tout le monde.

#### DECLENCHEUR DE RELATION

**Petites voix:** "Qui êtes-vous pour..." "Après tout ce que j'ai fait pour vous !", "On s'en reparlera dans dix ans !"

**Stratégie:** Essayez de déconnecter la personne du feedback lui-même. Tout d'abord, examinez la relation avec cette personne. Tant qu'elle n'est pas bonne, il y a peu de chances que vous acceptiez les feedbacks de sa part.

#### DECLENCHEUR D'IDENTITE

**Petites voix:** "Je ne peux rien faire", "C'est comme ça que les gens me voient", "J'essaie tellement d'être un bon employé".

**Stratégie:** Prenez du recul par rapport à la situation et réfléchissez à l'image que vous avez de vous-même, à la manière dont vous vous considérez et à la façon dont cela pourrait expliquer votre réaction au feedback. Veillez à ne pas amplifier le feedback et à déterminer ce qui vous est utile.



Parcourez les trois étapes pour connaître vos déclencheurs de feedback.

### *Étape 1* VOTRE FEEDBACK

Détaillez ci-dessous le feedback que vous avez reçu et qui vous a incité à agir.

- Qui a donné le feedback ?
- Sur quoi le feedback a-t-il porté ?
- Quand le feedback a-t-il été donné ?
- Où le feedback a-t-il été donné ?
- Êtes-vous d'accord avec le feedback ?

### *Étape 2* VOS PETITES VOIX

Notez ci-dessous les pensées qui vous sont venues à l'esprit à ce moment (voir page précédente).

Indiquez le déclencheur auquel vous avez eu affaire en cochant la case correspondante.

DECLENCHEUR DE VERITE

DECLENCHEUR DE RELATION

DECLENCHEUR D'IDENTITE

### *Étape 3* VOTRE STRATEGIE

Ci-dessous, notez la stratégie que vous avez utilisée et que vous souhaitez utiliser pour éviter votre réaction instinctive (voir page précédente).

*The end*

