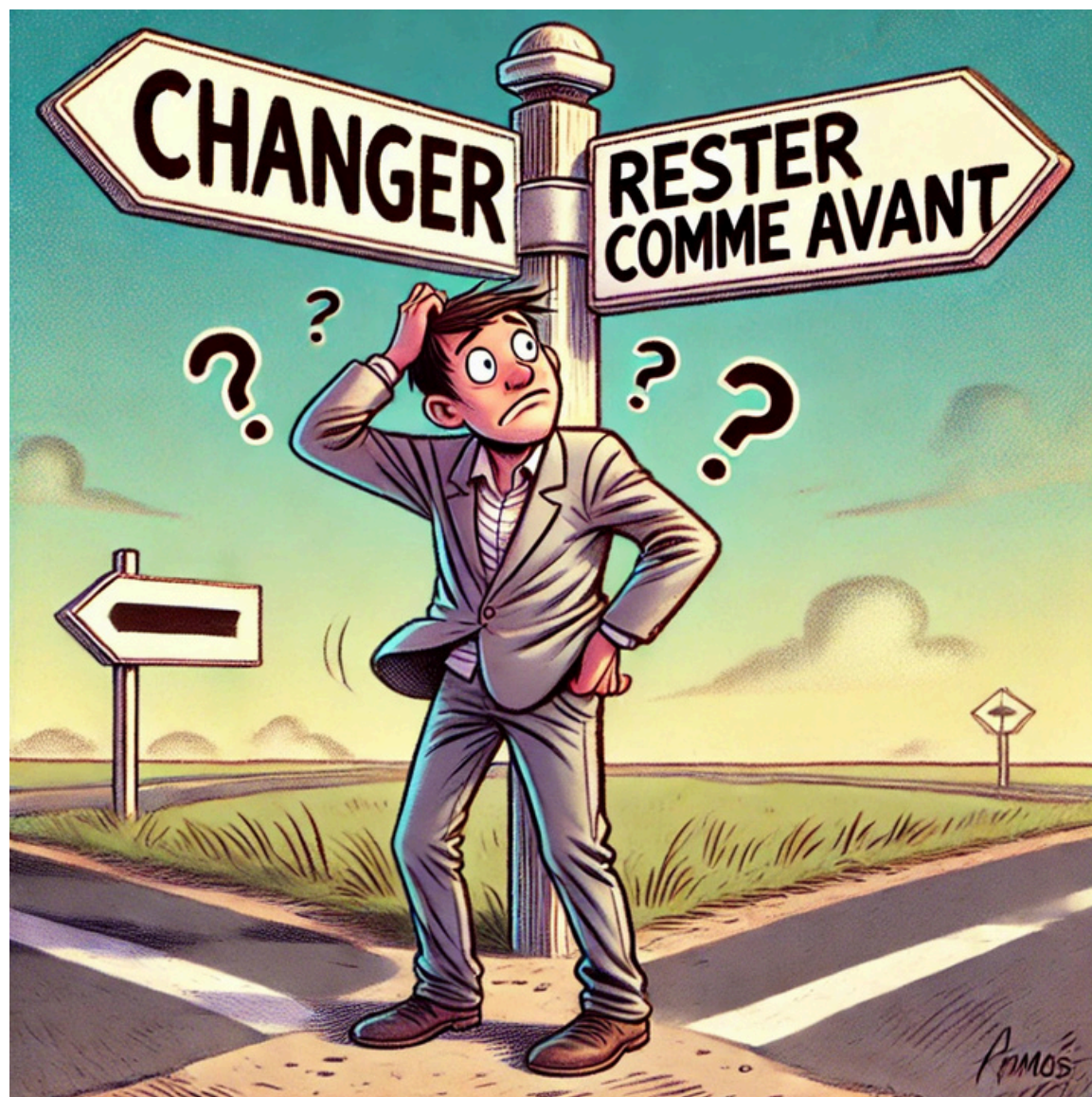


La réactance psychologique



Ou comment gérer les "Oui mais ..." en formation"





Vous avez déjà ressenti cette envie de faire le contraire dès qu'on vous donne un conseil ou une nouvelle méthode ?

C'est ce qu'on appelle la réactance psychologique: le besoin de défendre sa liberté face à une menace (réelle ou perçue)



Comment la réactance se manifeste ?

Le festival du 'Oui, mais...'

Liste des comportements typiques :

- "Oui, mais chez moi ça marche déjà comme ça !"
- "Oui, mais je préfère ma méthode."
- "Oui, mais je n'ai pas besoin de changer."



Les conséquences de la réactance

Ce que la réactance vous coûte vraiment

Liste des conséquences typiques :

- Freine l'innovation et le changement.
- Renforce des méthodes dépassées.
- Crée des tensions en équipe.



Quelques exemples bien connus

- "Refuser d'appliquer une nouvelle règle parce que vous la trouvez injuste ?"
- "Saboter un projet juste parce qu'il vous a été imposé ?"
- "Ne pas poser de questions ouvertes à un client par peur d'être mal perçu ?"



Les situations courantes

Où et quand la réactance apparaît-elle?

- Quand des changements sont imposés au travail.
- Lorsque les règles semblent trop autoritaires.
- Lorsqu'un supérieur impose une méthode sans explication.



Comment surmonter la réactance? Quelques astuces pour éviter de bloquer le changement

- Donner du choix : proposer plusieurs options.
- Expliquer le pourquoi derrière la règle.
- Encourager la participation active.



Conclusion et call to action
Ne laissez pas la réactance saboter vos progrès !

- La prochaine fois que vous entendez un 'Oui, mais...', demandez-vous : est-ce vraiment une question de méthode ou un réflexe psychologique ?
- Suivez notre formation pour mieux comprendre et gérer votre réactance et celles de vos proches !