



C'est à lire

S'ENTRAÎNER À ÊTRE SOI-MÊME

Dans les entreprises, la vie est loin d'être un long fleuve tranquille, comme hélas le rappellent ces temps-ci les suicides de salariés. Dans ce petit monde, parfois oppressant, chacun doit se positionner tous les jours face aux autres. Mais comment défendre ses droits, exprimer son avis et ses besoins, faire face à l'agressivité, la passivité, la manipulation, etc. ? « En étant soi-même ! » affirme Sylvie Grivel dans le livre qu'elle vient de publier, véritable méthode en cinq étapes pour développer un « comportement assertif » et ainsi « instaurer des relations authentiques et un climat constructif » dans ses relations



de travail. Formatrice en communication et coach certifiée, l'auteur se veut pédagogue et pragmatique, multipliant grilles d'auto-diagnostic, conseils et exercices précis, qui visent à permettre de dépasser les blocages qui empêchent d'être soi-même, apprendre à exprimer ce que l'on pense et ressent tout en respectant les autres, meilleur moyen de se faire respecter. Par exemple, oser dire non ou savoir dire oui... Simple ? J.-L. A.

« ÊTRE SOI DANS SES RELATIONS »,
de Sylvie Grivel Editions Eyrolles 190 pages
23 euros.