

Se connaître en mode réunion

Avant de commencer à animer une réunion, vous devez vous poser certaines questions sur votre manière d'être. Les réponses vous aideront à mieux vous connaître « en mode réunion », et donc à mieux vous préparer à l'animation :

- Quel est généralement mon comportement en réunion ?
- Suis-je plutôt un participant actif ou un participant passif ?
- Comment est-ce que je me comporte quand je dois prendre la parole en public ? Suis-je à l'aise ou mal à l'aise ?
- Quand je suis invité(e) chez des amis, est-ce facile pour moi d'aller vers les autres et de faire de nouvelles connaissances ? Ou est-ce que je préfère les comités restreints, voire très restreints ?
- Comment est-ce que je me comporte quand j'ai des invités à la maison ? Comment est-ce que je fais pour les mettre à l'aise ?
- Quelles sont mes principales qualités ? Mes principaux défauts ?
- Sur lesquels (qualités et défauts confondus) pourrais-je m'appuyer pour animer une réunion ?
- Ai-je peur de l'inconnu ? Comment est-ce que je réagis lorsque je ne sais pas ce qu'il va se passer ?

Une fois que vous avez répondu à ces questions, appuyez-vous sur vos réponses et réfléchissez plus globalement à votre comportement en public. Adaptez ensuite votre préparation à l'animation en répondant à vos craintes, en trouvant des parades à vos zones d'inconfort et des réponses dans votre manière d'être.

Si vous avez déjà animé, appuyez-vous sur votre expérience :

- Comment se passent les réunions que j'anime ? Est-ce que j'arrive bien au résultat souhaité ?

Animez vos réunions!

- Qu'est-ce qui se passe particulièrement bien pendant mes réunions ?
Quels sont les moments où je me sens particulièrement bien ?
Qu'est-ce qui me plaît dans une réunion ?
- Qu'est-ce qui se passe mal ? Quels sont les moments où je ne suis pas à l'aise ? Qu'est-ce qui me déplaît ?

La prise de recul par rapport à une expérience passée vous permettra d'anticiper les moments dans lesquels vous ne vous sentez pas à l'aise et où vous éprouvez des difficultés. Après chaque animation, il est intéressant de faire une auto-évaluation pour mieux aborder la prochaine réunion.

Exemples d'interprétations

- Vous avez globalement des difficultés à aller vers les autres. En réunion, vous n'osez pas intervenir. Vous ne prenez jamais la parole en public et, quand vous le faites, vous êtes particulièrement mal à l'aise. Avec des amis, vous préférez être en comité très restreint, sinon, vous restez dans votre coin. Finalement, vous êtes plutôt introverti.
Si vous êtes plutôt introverti, vous devrez travailler la prise de parole en public. N'hésitez pas à préparer votre prise de parole et à rédiger un texte sur lequel vous pourrez vous appuyer pendant l'animation de la réunion. Pendant la réunion : les introvertis veilleront à ne pas se laisser déborder par les participants.
- Généralement, vous avez le contact facile et un certain bagou. Vous êtes très à l'aise devant un auditoire et vous prenez facilement la parole en public. En réunion, vous participez et prenez la parole sans vous poser de question. Avec des amis, vous vous sentez à l'aise et vous recevez souvent du monde chez vous. Vous ne faites pas d'effort particulier pour mettre à l'aise vos invités : cela vient tout seul. Finalement, vous êtes plutôt extraverti et fonctionnez dans l'oralité.
Si vous êtes plutôt extraverti, vous devrez veiller à vous mettre en retrait pour laisser parler les autres. La difficulté sera de taire votre envie de parler et de participer pour laisser la place aux participants. N'hésitez pas à préparer ce que vous avez à dire pour ne pas déborder et rester à votre place d'animateur. Pendant la réunion : les extravertis ne se laisseront pas déborder par eux-mêmes.