



Tirée du guide de  
**Patrick JAY**  
"22 stratégies  
de communication  
d'équipe pour les  
nouveaux managers"

# ET SI FINALEMENT LES TENSIONS SERVAIENT À LA COHÉSION DE L'ÉQUIPE ?



**CONF13**



Une conférence de  
**Patrick JAY**

Les tensions en équipe ne sont pas des accidents : ce sont des signaux.  
Régulées, elles participent à la cohésion.  
Le conflit n'est souvent que le symptôme final d'une régulation  
absente, tardive ou inefficace.

## 1 L'ANGLE DE LA CONFÉRENCE

Les tensions sont normales. Leur absence de régulation devient dangereuse.

Une équipe vivante connaît naturellement des différences de perception, d'objectifs, de contraintes, d'intérêts et de territoires. La tension est une information : elle indique qu'un ajustement devient nécessaire.

## 2 5 REPÈRES DE LA MÉCANIQUE DES TENSIONS



**Différence**  
Écarts naturels  
entre objectifs,  
perceptions ou  
contraintes.



**Tension**  
Friction utile  
qui signale un  
besoin d'ajus-  
tement.



**Territoire**  
Zone psycho-  
logique ou  
professionnelle  
à protéger.



**Émotion**  
Indicateur  
individuel de  
perception :  
peur, colère,  
frustration...



**Régulation**  
Clarifier,  
ajuster,  
sécuriser avant  
le conflit.

Différence



Tension



Conflit évitable  
grâce à la régulation

## 3 CE QUE LES PARTICIPANTS DÉCOUVRENT

- Pourquoi une équipe sans tension n'existe pas
- Différencier friction, tension et conflit
- Comprendre les territoires psychologiques à protéger
- Lire les émotions comme des informations utiles
- Identifier les signaux faibles avant l'escalade
- Réinstaller les conditions de coopération

## 4 BÉNÉFICES POUR LES MANAGERS ET LES ÉQUIPES

- Une lecture plus lucide des tensions
- Des interventions plus précoces et plus efficaces
- Moins de réactions émotionnelles impulsives
- Une meilleure qualité de dialogue
- Une culture de régulation plutôt que d'escalade
- Moins de conflits destructeurs
- Plus de coopération durable
- Une performance collective plus stable

## 5 MESSAGE ESSENTIEL

“ Le problème n'est pas la tension.  
Le problème est l'absence de régulation  
de la tension avant qu'elle ne devienne conflit. ”

Derrière chaque tension se trouve souvent  
un territoire qui cherche à être protégé.

## 6 FORMATS



**CONFÉRENCE :**  
45 à 90 min  
prise de  
conscience



**MASTERCLASS :**  
2 à 4 h  
diagnostics et  
applications



**SÉMINAIRE :**  
une demi-journée  
ou une journée  
travail sur  
situations réelles



**Patrick JAY** — Conférencier en communication professionnelle  
Paris • France • Interventions en français et en anglais

+33 (0)6 07 19 18 42

contact@patrickjaycommunications.fr

**DEMANDER UNE INTERVENTION**

