

Paver la route vers une communication saine

Cette activité permettra aux participant·e·s de développer leur compréhension de ce qui constitue la base d'une communication saine et de comprendre l'importance de celle-ci.

Matériel

- Tableau et craie (ou crayon)
- Journal de bord (ex : cahier Canada) et crayons pour les participant·e·s.
- Annexes 1 « 8 éléments clés pour favoriser une communication saine » et 2 « Comment je me suis senti·e lorsque... »

Déroulement

- Présentation des 8 éléments pour favoriser une communication saine (Annexe 1)
- Réflexion individuelle sur ces éléments
- Retour en groupe et conclusion (Annexe 2)

Consignes

1. Lisez le contenu de l'annexe 1 aux participant·e·s. Vous pouvez utiliser un tableau pour inscrire les mots clés de chaque élément (mots mis en gras) afin d'offrir un support visuel.
2. Invitez ensuite les participant·e·s à prendre quelques minutes de réflexion pour se pencher sur une situation de leur vie actuelle où ils/elles souhaiteraient exprimer à quelqu'un leur façon de penser, leurs émotions ou leurs besoins (que ce soit leur partenaire, un membre de la famille, un·e ami·e, etc.).
3. Une fois qu'ils/elles ont identifié une situation, invitez-les à décrire dans un journal de bord comment ils/elles vont s'y prendre afin de respecter les 8 éléments clés expliqués plus tôt.
4. Faites un retour en groupe en posant les questions de l'annexe 2 et en invitant les participant·e·s à répondre à main levée. Lisez la conclusion à la fin de l'activité.



ANNEXE 1

8 éléments clés pour favoriser une communication saine

Voici 8 éléments qu'il est préférable de mettre en pratique afin de favoriser une discussion saine

- 1.** Avoir une bonne **attitude** : choisissez un moment où vous aurez une attitude positive et calme.
- 2.** Parler au « **je** »
- 3.** Choisir un **moment** propice à la discussion : optez pour un moment où l'autre personne sera en mesure de vous écouter.
- 4.** Choisir le **bon endroit** : trouvez un endroit calme et à l'abri du regard des autres.
- 5.** Réfléchir au **message principal** que vous souhaitez faire passer : Comment allez-vous vous assurer que l'autre personne retient les éléments importants que vous souhaitez faire valoir? Y a-t-il des sujets de discussion à éviter qui feraient perdre de vue l'essentiel de votre message?
- 6.** Réfléchir à la formulation de vos **paroles** : comment allez-vous mettre vos émotions, pensées ou besoins en mots? Pensez à vous exprimer de façon claire en décrivant la situation et les émotions ressenties, en donnant des précisions sur votre vécu et en présentant la solution souhaitée.
- 7. Écouter** ce que l'autre personne a à dire en retour.
- 8.** Si vous avez des points de vue différents sur la situation, ce qui est possible, trouver un **compromis** qui pourra plaire à tous.



ANNEXE 2

Comment je me suis senti·e lorsque...

QUESTION 1

A. Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous adresse la parole sur le coup de l'émotion, en haussant le ton et en vous insultant? Si oui, comment vous êtes-vous senti·e à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANT·E·S

Agressé·e, intimidé·e, attaqué·e, ne pas avoir envie de discuter avec la personne, avoir envie de répondre à la personne de manière agressive, avoir l'impression que l'autre personne n'accorde pas d'importance à nos émotions ou à notre point de vue, etc.

B. Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation ?

RÉPONSE : Avoir une bonne attitude (1)

QUESTION 2

A. Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous exprime son mécontentement en vous accusant de toutes sortes de choses? (Ex. : TU fais toujours ça, TU ne comprends jamais rien, TU me fais réagir comme ça, TU ne m'écoutes jamais, etc.). Si oui, comment vous êtes-vous senti·e à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANT·E·S

Attaqué·e, incompris·e, incompetent·e, accusé·e, inadéquat·e, ne pas savoir quoi faire pour résoudre la situation, ne pas comprendre ce que l'autre personne veut réellement, etc.

B. Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

RÉPONSE : Parler au « Je » (2)



ANNEXE 2, SUITE

Comment je me suis senti·e lorsque...

QUESTION 3

A. Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous adresse la parole sur le coup de l'émotion, en haussant le ton et en vous insultant? Si oui, comment vous êtes-vous senti·e à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANT·E·S

Sentir qu'on est « mis·e au pied du mur », ne pas être concentré·e sur la conversation, se soucier du regard ou de l'écoute des autres, se sentir humilié·e, se retenir de dire tout ce que vous voulez dire par peur du jugement des autres, etc.

B. Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

RÉPONSE : Choisir un moment propice à la discussion (3) et choisir le bon endroit (4)

QUESTION 4

A. Vous est-il déjà arrivé de vouloir discuter d'un sujet important avec quelqu'un et de vous rendre compte que l'autre personne n'a pas bien compris ce que vous souhaitiez réellement lui dire? Si oui, comment vous êtes-vous senti·e à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANT·E·S.

Être déçu·e de soi-même, être fâché·e, avoir un mauvais souvenir de cette discussion, ressentir un poids sur ses épaules, être en colère contre l'autre personne car elle n'a pas compris, se sentir impuissant·e, ne plus savoir quoi faire, etc.

B. Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

RÉPONSE : Réfléchir au message principal que l'on souhaite faire passer (5) et réfléchir à la formulation de ses paroles (6)



ANNEXE 2, SUITE

Comment je me suis senti·e lorsque...

QUESTION 5

A. Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous exprime son mécontentement face à une situation, mais qu'il/elle n'accorde pas d'importance à votre opinion ou à votre point de vue sur celle-ci ? Si oui, comment vous êtes-vous senti·e à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANT·E·S

Ne pas se sentir important·e, avoir l'impression que l'autre personne accorde seulement de l'importance à ses propres besoins, se sentir incompris·e, se sentir forcé·e à penser comme l'autre personne, se sentir frustré·e, etc.

B. Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation ?

RÉPONSE : Écouter ce que l'autre personne a à dire en retour (7) et trouver un compromis qui satisfait à tous (8)

Il est important de paver la voie à une bonne communication dans nos relations en incorporant ces saines habitudes de base lors de nos interactions. Celles-ci permettent à toutes les personnes participant à l'échange d'avoir une attitude positive, de se sentir respecté·e et de respecter l'autre.

