

Et si on se parlait autrement ?

—> La communication n'est pas chose facile et pourtant nous l'utilisons au quotidien, dans différents contextes, sous différentes formes. Elle impacte nos relations, en bien ou en mal, selon les mots, le ton, le regard... Cette fiche a pour intention d'amener une réflexion sur la communication car, lors de situations conflictuelles, on en vient facilement à monter le ton, se couper la parole, changer de sujet, juger, critiquer...

- **Objectif :** - prendre conscience de l'impact de la communication dans les relations inter-personnelles
- développer des compétences permettant de cultiver des relations pacifiées et coopératives avec les autres
- **Durée :** minimum 1h30

"Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous croyez comprendre, ce que vous comprenez, il y a au moins dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même..."¹

Exercice :

Atelier introductif « la rumeur »

Cette activité permet d'aborder la question de la transmission de l'information et de se rendre compte des possibles dérives. => <http://enviescolaire.fr/fiche10.pdf>

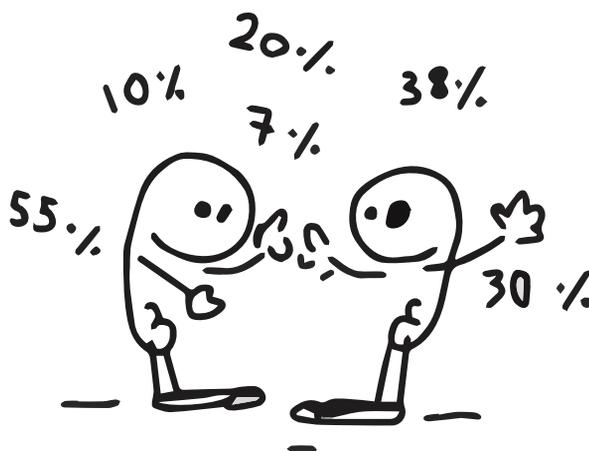
Quand TU me parles qu'est-ce que J'entends ?

« La vitesse d'émission (120 mots/mn environ) est plus importante que la vitesse de réception. (80 mots/mn environ) »

« 7 % de la communication est verbale (par la signification des mots)

38 % de la communication est vocale (intonation et son de la voix)

55 % de la communication est visuelle (expressions du visage et du langage corporel). »²



JE te parle, TU m'écoutes ?

La communication au « je » peut être très efficace, c'est une façon de s'exprimer en assumant la responsabilité de ses émotions et de ses besoins sans heurter l'autre personne. Lorsque le « tu » est utilisé, un jugement est posé : « tu arrives toujours en retard ! ». Le « tu » accuse et fait porter tout le blâme sur l'autre, lui fait prendre une position de défense. Apprendre à s'affirmer sans agresser l'autre permet d'éviter de le blesser. S'affirmer, c'est être capable d'exprimer ses craintes et ses pensées, ses besoins et ses sentiments, être capable d'éclaircir les malentendus pour mieux gérer les conflits, oser être soi-même.

« Une communication Respectueuse, plutôt qu'une communication Tueuse de Respect »³

¹ : Bernard Werber (Encyclopédie du savoir relatif et absolu, LGF, 09/2003)

² : Albert Mehrabian, professeur émérite de psychologie à l'Université de Californie (Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes (Anglais) Broché – 1 juillet 1972)

³ : Christophe Godfriaux - formateur indépendant en communication inter personnelle, praticien en PNL - Belgique -

Exercice :

Transformez les phrases au « je »

A/ T'es pas gênée ! Tu as utilisé mon portable sans me le demander et en plus tu lis mes messages !

.....
.....
.....

B/ Tu m'avais promis de m'aider pour mon devoir de maths hier soir et tu n'es pas venu !!!

.....
.....
.....

C/ Tu pars avec une autre fille, tu me laisses tomber et tu n'es même pas capable de me le dire en face !!!

.....
.....
.....

D/ Tu es complètement inconsciente de vouloir traverser toute la France en stop !

.....
.....
.....

E/ Arrête de gaspiller la nourriture ! Tu remplis ton plateau et tu ne manges presque rien, tout fini à la poubelle !!!

.....
.....
.....

Il y a évidemment plusieurs réponses possibles, par exemple pour la phrase A :

A/ je suis très en colère d'apprendre que tu as lu les messages sur mon téléphone, je ne me sens pas respecté-e et j'aurais préféré que tu me demandes.

A vous de jouer ! Vous pouvez construire d'autres exemples dans votre contexte...

Alors comment faire pour une communication efficace et respectueuse ?

- La communication au « je » en 4 temps :
 - Observation : décris la situation en restant sur les faits. Attention de ne pas être déjà dans le jugement, l'interprétation.
 - Sentiment : décris ce que cette situation a comme effet sur toi. Nomme ce que tu ressens.
 - Besoin : formule ce dont tu as besoin.
 - Demande : exprime la demande qui s'y rattache.
- Des conditions pour favoriser une communication au « je » (par exemple lors d'une gestion de conflit) :
 - Être dans un endroit calme et en retrait des autres,
 - Être à une distance raisonnable de la personne avec qui on parle,
 - Parler chacun son tour,
 - Parler calmement,
 - Parler au « je ».

Exercice :

Les bases de la communication bienveillante : => <http://enviescolaire.fr/fiche48.pdf>

A partir de cette fiche d'informations, construisez vos propres mises en situation, à partir de votre contexte sur le parler « girafe / chacal ».

Sources :

- Institut Pacifique. *Différents mais pas indifférents, la résolution de conflits au collège*. Institut Pacifique Ed, 2008.
- <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2013/01/Dossier-p%C3%A9dagogique-Conflit-Mai-2009.pdf>