

# COMMUNICATION



## NIVEAU

Niveau avancé

## TRANCHE D'ÂGE

17 – 20 ans

## SUJET

Communication



## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

### Connaissance

Connaissance des avantages de l'utilisation de la communication assertive dans les relations interpersonnelles.

### Compétences

Pratiquez la capacité d'exprimer des pensées, des sentiments et des besoins de manière affirmée.

### Attitudes

Démontrer une attitude positive envers la communication ouverte dans les relations interpersonnelles et la confiance en soi pour s'exprimer de manière claire et respectueuse.



## VIDÉO EXPLICATIVE

La communication est un élément essentiel de toute relation, mais ce n'est pas toujours facile. Il est très courant de se retrouver dans une situation où l'on aurait aimé s'exprimer ou exprimer plus clairement ses pensées et ses sentiments. Affirmer vos sentiments et vos limites lorsque vous communiquez avec les autres n'est pas facile quand vous ne savez pas comment faire. C'est pourquoi il est important d'apprendre à s'affirmer avec les autres.

La communication assertive est un style de communication qui implique qu'une personne s'exprime de manière directe, honnête et respectueuse. Cela vous permet de communiquer vos pensées, vos sentiments et vos besoins tout en respectant ceux des autres. C'est très différent d'autres formes de communication telles que la communication passive où vous pourriez ne pas vous exprimer du tout, ou la communication agressive où vous pourriez vous exprimer d'une manière qui ne tient pas compte des pensées, des sentiments et des opinions des autres.



La communication assertive présente de nombreux avantages dans les relations interpersonnelles. Il aide à établir la confiance, le respect et l'intimité entre les individus. Cela permet également une résolution saine des conflits et peut empêcher les malentendus et le ressentiment de

s'accumuler avec le temps. En vous exprimant clairement et honnêtement, vous pouvez créer une connexion plus profonde avec ceux qui vous entourent.

Mais utiliser une communication assertive n'est pas toujours facile. Il faut de la pratique et de la conscience de soi pour pouvoir s'exprimer de manière claire et respectueuse. Vous pouvez également rencontrer des obstacles tels que la peur du rejet ou un discours intérieur négatif qui peuvent vous empêcher de parler. Heureusement, il existe des compétences et des stratégies qui peuvent vous aider à vous affirmer davantage dans votre communication. L'une de ces compétences est l'écoute active. L'écoute active implique de prêter attention à ce que l'autre personne dit, de refléter ce que vous avez entendu et de poser des questions pour clarifier. En faisant cela, vous pourrez mieux comprendre le point de vue et les sentiments de l'autre personne, ce qui peut vous aider à vous exprimer plus efficacement.

Une autre compétence importante consiste à utiliser les déclarations « I ». Les déclarations en « je » se concentrent sur vos propres pensées et sentiments, plutôt que sur le fait de blâmer ou d'accuser l'autre personne. Par exemple, dire « je me sens contrarié lorsque vous annulez nos plans à la dernière minute » est plus efficace que de dire « vous annulez toujours des plans et vous vous fichez de mes sentiments ».

En résumé, la communication assertive est une compétence importante pour établir de solides relations interpersonnelles. En vous exprimant de manière directe, honnête et respectueuse, vous pouvez créer des liens plus profonds avec ceux qui vous entourent et éviter que les malentendus et le ressentiment ne s'accumulent. Avec la pratique et la conscience de soi, vous pouvez apprendre à communiquer avec plus d'assurance et à établir des relations plus solides avec ceux qui vous entourent.

## QUIZ D'ENREGISTREMENT

Une communication efficace est un élément crucial de l'établissement de relations saines, et la communication assertive est un style de communication qui vous permet de vous exprimer de manière claire, directe et respectueuse tout en respectant les pensées et les sentiments des autres. Dans ce quiz, vous aurez l'occasion de réfléchir à votre propre style de communication et d'évaluer votre capacité à communiquer avec assurance.

1. Lorsque je m'exprime, je me retrouve souvent à utiliser des déclarations qui blâment ou accusent l'autre personne, plutôt que de me concentrer sur mes propres pensées et sentiments.

1. Pas du tout d'accord
2. Être en désaccord
3. Neutre
4. Accepter
5. Tout à fait d'accord

2. Quand je suis en désaccord avec quelqu'un, j'ai tendance à éviter la confrontation et à garder mes pensées pour moi.

1. Pas du tout d'accord
2. Être en désaccord
3. Neutre
4. Accepter
5. Tout à fait d'accord

3. Quand quelqu'un dit ou fait quelque chose qui me dérange, j'ai du mal à lui exprimer mes sentiments.

1. Pas du tout d'accord
2. Être en désaccord
3. Neutre
4. Accepter
5. Tout à fait d'accord

4. Quand quelqu'un me parle, je m'assure d'écouter activement et de refléter ce que j'ai entendu pour m'assurer de bien le comprendre.

1. Pas du tout d'accord
2. Être en désaccord
3. Neutre
4. Accepter
5. Tout à fait d'accord

5. Lorsque je m'exprime, je le fais d'une manière claire et respectueuse qui tient compte des pensées et des sentiments de l'autre personne.

1. Pas du tout d'accord
2. Être en désaccord
3. Neutre
4. Accepter
5. Tout à fait d'accord

### Corrigé

- Pas du tout d'accord - 1 point
- Pas d'accord - 2 points
- Neutre - 3 points
- D'accord - 4 points
- Tout à fait d'accord - 5 points

16-20 points : Vous avez de solides compétences en communication assertive et êtes capable de vous exprimer de manière claire et respectueuse. Continuez à pratiquer et à affiner vos compétences en communication pour établir des relations encore plus solides avec ceux qui vous entourent !

11-15 points : Vous avez de bonnes compétences en communication assertive, mais vous avez encore du mal à vous exprimer de manière claire et respectueuse. Essayez de pratiquer un peu plus et vous pouvez atteindre le meilleur score !

5-10 points : Vous avez des compétences de base en communication affirmée. Ne vous découragez pas – tout le monde commence quelque part ! Essayez de pratiquer un peu plus les compétences de communication dans des conversations régulières et continuez votre bon travail !

## ARTICLE : LE POUVOIR DE LA COMMUNICATION ASSERTIVE

Lorsque vous êtes un jeune adulte, il peut être difficile de communiquer correctement avec vous-même à mesure que vous avancez dans le « monde des adultes ». En vieillissant, vous commencez à rencontrer de nouveaux types de relations interpersonnelles, allant des amitiés aux relations amoureuses, en passant par la dynamique familiale et les relations de travail. La communication assertive est une compétence qui peut avoir un impact positif sur toutes ces relations.

Lorsque vous communiquez avec assurance, vous vous exprimez de manière claire et respectueuse, tout en reconnaissant les pensées et les sentiments de l'autre personne. Ce style de communication favorise le respect mutuel, l'honnêteté et la compréhension dans les relations, ce qui peut conduire à une meilleure communication, à une confiance accrue et à des liens plus solides.

Dans les amitiés, la communication assertive peut vous aider à exprimer vos sentiments et vos opinions d'une manière respectueuse qui ne nuit pas à l'amitié. Lorsque des conflits surviennent, cela vous permet d'aborder la situation d'une manière qui reconnaît les sentiments de l'autre personne tout en vous défendant. Cette compétence peut aider à maintenir des amitiés et mener à une vie sociale plus positive et épanouissante.

Dans les relations amoureuses, la communication assertive peut renforcer la relation en favorisant une communication ouverte et honnête. Cela peut également aider à éviter les malentendus et les conflits, qui peuvent causer des tensions et du stress dans la relation. Lorsque les deux partenaires s'affirment, cela peut conduire à une meilleure communication et à une meilleure compréhension l'un de l'autre, ce qui est essentiel pour une relation saine et épanouissante.

La communication assertive peut également avoir un impact positif sur la façon dont vous interagissez avec les membres de votre famille. Dans les relations familiales, des conflits peuvent survenir en raison de malentendus ou d'un manque de communication efficace. En vous exprimant avec assurance, vous pouvez partager vos pensées et vos sentiments d'une manière qui favorise la compréhension et le respect. Cela peut aider à réduire les tensions et à promouvoir des relations saines au sein de la famille.

Lorsque vous êtes au travail, une communication assertive peut vous aider à vous défendre et à défendre vos idées tout en entretenant des relations professionnelles. Lorsque vous communiquez avec assurance sur le lieu de travail, vous pouvez exprimer vos idées clairement et avec confiance, tout en respectant les opinions et les besoins des autres. Cela peut vous aider à établir des relations professionnelles plus solides et à augmenter vos chances de réussite sur le lieu de travail.

En conclusion, la communication assertive est une compétence importante qui peut avoir un impact positif sur tous les types de relations interpersonnelles. Il peut favoriser le respect mutuel, la compréhension et l'honnêteté, qui sont des éléments essentiels de relations saines. En tant qu'adolescents plus âgés et jeunes adultes, il est important de pratiquer une communication assertive pour améliorer vos relations et jeter les bases d'une communication positive tout au long de votre vie.



## ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE : DÉCLARATIONS EN "JE"

La communication assertive consiste à exprimer vos sentiments et vos opinions de manière claire, directe et respectueuse. Une technique pour ce faire consiste à utiliser des instructions "I". L'utilisation d'énoncés en « je » dans votre vie quotidienne peut grandement augmenter votre confort dans vos relations lorsque vous définissez vos limites. Dans cet exercice, vous vous entraînez à utiliser les "énoncés I" pour communiquer avec assurance.

1. Prenez une feuille de papier vierge et notez une situation récente où vous vous êtes senti bouleversé ou frustré.
2. Réfléchissez à la situation et à la façon dont vous vous êtes exprimé.
  - *Avez-vous rejeté la faute sur l'autre personne ?*
  - *L'autre personne vous a-t-elle blâmé ?*
  - *Comment auriez-vous pu réduire les dommages causés ?*

3. Ensuite, écrivez trois ou quatre phrases qui décrivent comment vous vous êtes senti dans cette situation, en utilisant des déclarations en « je ». Par exemple, "je me suis senti blessé lorsque vous avez annulé nos plans sans me le dire" ou "je me suis senti irrespectueux lorsque vous avez parlé de moi lors de la réunion".

4. Ensuite, écrivez une ou deux phrases qui décrivent ce que vous aimeriez qu'il se produise à l'avenir, en utilisant à nouveau les déclarations "I". Par exemple, « à l'avenir, j'apprécierais que vous me fassiez savoir si vous devez annuler nos plans » ou « à l'avenir, j'aimerais avoir la possibilité de parler sans interruption lors des réunions ».

5. Entraînez-vous à dire ces phrases à voix haute, devant un miroir ou devant vous-même. Concentrez-vous sur le fait de parler clairement, calmement et avec assurance.

6. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti lorsque vous avez exprimé vos pensées et vos sentiments à l'aide d'énoncés en « je ».
  - *Avez-vous ressenti ce que vous ressentiez et qu'est-ce qui vous a fait ressentir cela?*
  - *Cela vous a-t-il aidé à communiquer vos besoins plus efficacement ?*

### Lien vers la vidéo :

Thérapie en 2 minutes - Communication positive avec les déclarations de *The Counseling Group PL* :

[https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq\\_3gmg](https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq_3gmg)

## VIDÉOTHÈQUE

5 conseils pour rendre la communication assertive plus facile et plus efficace *par How to ADHD*

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Comment être plus assertif : 7 conseils *de The Distilled Man*

<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

Compétences en communication - Comment améliorer les compétences en communication *par la pilule d'amélioration*

<https://www.youtube.com/watch?v=mPRUNGGORDo>



**IRENE**  
Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422