

MA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE



NIVEAU

Niveau d'introduction

TRANCHE D'ÂGE

13 – 16 ans

SUJET

Ma communication est essentielle

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Identifier différents styles de communication lors de l'expression des sentiments.

Compétences

Acquérir un modèle de communication assertif pour exprimer notre opinion et nos sentiments aux autres.

Attitudes

Démontrer une attitude positive envers une communication respectueuse et faire preuve d'empathie envers les autres.



VIDÉO EXPLICATIVE

En vieillissant, il peut être très difficile de communiquer et d'exprimer ce que vous ressentez. À mesure que les choses changent autour de vous et que vous vieillissez, il peut être difficile de communiquer ce que vous ressentez d'une manière qui respecte vos propres sentiments et ceux des autres. Dans cette vidéo, nous verrons comment améliorer nos compétences en communication peut améliorer notre capacité à nous exprimer et à exprimer nos sentiments !

Lorsque vous essayez de vous communiquer correctement, il est très important d'utiliser la façon dont vous pouvez communiquer efficacement avec les autres. Une communication efficace signifie être capable de transmettre clairement votre message tout en étant capable de comprendre clairement ce que les autres disent. Vous pouvez apprendre à devenir un communicateur plus efficace en utilisant ces trois étapes :

1. Écouter plus activement : cela signifie prêter une attention particulière à ce que dit l'autre personne, sans l'interrompre ni se laisser distraire
2. Utilisez un langage corporel approprié : votre langage corporel peut en dire long sur vos émotions. Maintenez un contact visuel, souriez et utilisez des gestes pour souligner vos points.
3. Utilisez un langage clair : essayez de parler plus clairement et évitez d'utiliser des mots complexes que l'autre personne pourrait ne pas comprendre !

Lorsque vous apprenez à communiquer efficacement, il devient plus facile d'exprimer vos propres sentiments. Lorsque vous exprimez vos émotions, il est important de se rappeler que tout le monde exprime ses sentiments différemment et qu'il y a très peu de mauvaises façons de le faire ! Voici quelques exemples de styles de communication qui peuvent être utilisés pour exprimer des sentiments :

1. Style assertif : c'est lorsque vous exprimez vos sentiments avec confiance et respect, sans rabaisser les autres. Par exemple, « Je m'énerve quand tu fais des projets sans moi ».
2. Style agressif : c'est lorsque vous exprimez vos sentiments de manière hostile ou colérique, ce qui peut amener l'autre personne à se sentir menacée. Par exemple, "Tu es tellement égoïste, tu ne penses jamais à moi !"
3. Style passif : c'est lorsque vous n'exprimez pas du tout vos sentiments, ce qui peut entraîner des malentendus et du ressentiment. Par exemple, rester silencieux lorsque quelqu'un dit ou fait quelque chose qui vous dérange.

En résumé, une communication efficace et l'expression de vos sentiments sont des compétences essentielles qui vous aideront à établir des relations solides et à résoudre les conflits. N'oubliez pas d'écouter activement, d'utiliser un langage corporel approprié et de parler clairement. Choisissez également un style d'expression qui vous convient et évitez d'être agressif ou passif.



QUIZ D'ENREGISTREMENT

Communiquer nos sentiments et nos opinions peut être difficile lorsque nous ne savons pas comment nous communiquons avec les autres ou où sont déjà nos compétences ! Utilisez ce quiz ci-dessous pour tester vos compétences en communication et votre style de communication !

1. Quand quelqu'un vous parle, est-ce que vous :
 - a. Écoutez attentivement et montrez de l'intérêt pour ce qu'ils disent
 - b. Les interrompre quand j'ai quelque chose à dire
 - c. Déconnectez-vous complètement
2. Si vous vous sentez contrarié, comment exprimez-vous vos émotions aux autres ?
 - a. Je m'exprime de manière calme et affirmée
 - b. Je garde mes sentiments pour moi
 - c. Je crie ou me fâche
3. Dans les conversations de groupe, est-ce que vous :
 - a. Écoutez les autres et parlez à tour de rôle
 - b. Restez silencieux et ne participez pas
 - c. Dominez la conversation et interrompez les autres
4. Lorsque vous n'êtes pas d'accord avec quelqu'un, est-ce que vous :
 - a. Partagez respectueusement votre opinion et écoutez les autres
 - b. Argumentez avec eux et essayez de les convaincre que vous avez raison
 - c. Ignorez leur opinion et refusez de poursuivre la conversation
5. Lorsque vous communiquez avec les autres, utilisez-vous un langage clair, concis et facile à comprendre ?
 - a. Oui toujours
 - b. Parfois
 - c. Non jamais



Corrigé

- Pour chaque réponse "a", vous obtenez 2 points
- Pour chaque réponse "b", vous obtenez 1 point
- Pour chaque réponse "c", vous obtenez 0 point

8-10 points : Bravo ! Vous avez de solides compétences en communication et êtes un bon auditeur. Continue comme ça!

4-7 points : Vous pouvez vous améliorer. Essayez d'écouter plus et de moins interrompre, et travaillez à exprimer vos pensées et vos émotions de manière claire et respectueuse.

0-3 points : Vous avez parfois du mal à communiquer, mais ce n'est pas grave ! Essayez d'être plus conscient de la façon dont vous communiquez avec les autres et améliorez vos capacités d'écoute et d'expression.

ARTICLE : PARLEZ-EN !

EXPRIMEZ-VOUS ! – LES 4 STYLES DE COMMUNICATION

La communication est très importante pour toutes les relations que vous pouvez avoir : familiale, amoureuse, professionnelle, scolaire et amicale. La façon dont nous communiquons avec les autres est très importante pour la façon dont les autres nous voient et nous comprennent. Savoir communiquer efficacement pour exprimer nos pensées, nos sentiments et nos opinions est très important pour nous assurer que nous sommes respectés et respectueux de ceux qui nous entourent.

Il existe quatre principaux styles de communication : passif, agressif, passif-agressif et assertif. Chaque style a ses propres utilisations et caractéristiques uniques, et peut avoir un impact important sur la façon dont nous nous exprimons.

La communication passive signifie que nous sommes réticents à parler pour nous-mêmes, ce qui peut entraîner des sentiments de ressentiment ou de frustration. Les personnes qui communiquent passivement ont tendance à éviter les conflits et peuvent avoir peur d'exprimer leurs opinions et leurs sentiments au cas où cela dérangerait ou mettrait en colère les autres. Cela peut rendre difficile pour les autres de comprendre ce qu'ils pensent ou ressentent, ce qui peut conduire à des malentendus.

Une communication agressive signifie se tenir debout et parler pour soi au détriment des autres. Les personnes qui communiquent de manière agressive peuvent être assez conflictuelles et peuvent parfois recourir à des injures et à d'autres négativités pour faire

passer leur message. Cela peut amener les autres à se sentir sur la défensive, intimidés ou rabaissés lorsqu'ils communiquent avec eux, ce qui conduit à d'autres conflits ou ressentiments.

La communication passive-agressive signifie exprimer vos sentiments d'une manière qui semble assez docile en surface, mais qui contient une colère ou une hostilité cachée. Cela peut conduire à la confusion et à la méfiance, car les autres personnes peuvent ne pas comprendre ces sentiments sous-jacents que vous ne pouvez pas exprimer.

La communication assertive est la forme de communication la plus efficace. Cela signifie que vous êtes capable d'exprimer vos sentiments et vos besoins de manière claire, confiante et respectueuse. Lorsqu'une personne est capable de communiquer ses propres besoins et limites, elle est capable d'écouter et de respecter les besoins et les limites des autres. Ce style permet une communication plus ouverte et honnête, ce qui conduit à des relations plus solides et à une résolution efficace des conflits.

En résumé, la communication est une partie essentielle de notre vie quotidienne, et la façon dont nous exprimons nos pensées et nos sentiments peut avoir un impact sur nos relations et notre estime de soi. La façon dont nous exprimons nos sentiments peut avoir un impact significatif sur la façon dont les autres nous perçoivent, et peut même avoir un impact sur notre propre estime de soi et notre confiance. Il est important de comprendre la façon dont nous communiquons nous-mêmes et comment cela peut avoir un impact sur les autres, ainsi que d'être conscient des styles des personnes avec lesquelles nous communiquons. En communiquant avec assurance et respect, nous pouvons créer des relations positives et saines avec les autres.

SCRIPT POUR LA PAGE D'ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE

De grandes compétences en communication sont essentielles pour établir des relations solides et résoudre efficacement les conflits. L'amélioration de nos compétences en communication nécessite une réflexion personnelle et une volonté d'identifier les domaines à améliorer. Dans cette activité, nous prendrons le temps de réfléchir à nos conversations récentes et d'identifier les actions spécifiques que nous pouvons entreprendre pour améliorer nos compétences en communication.

1. Réservez 10 minutes de temps ininterrompu pour réfléchir à vos compétences en communication.
2. Pensez à une conversation récente que vous avez eue avec quelqu'un. Il peut s'agir d'une conversation avec un ami, un membre de la famille ou un enseignant.
3. Posez-vous les questions suivantes et écrivez vos réponses :
 - *Ai-je écouté activement l'autre personne ?*
 - *Ai-je parlé clairement et avec assurance ?*
 - *Ai-je communiqué mes pensées et mes sentiments efficacement ?*
 - *Ai-je montré du respect envers l'autre personne ?*
4. À partir de vos réponses, identifiez un aspect de votre communication que vous aimeriez améliorer.
5. Notez trois actions spécifiques que vous pouvez entreprendre pour vous améliorer dans ce domaine. Par exemple, si vous avez identifié que vous avez besoin d'écouter plus activement, une action

pourrait être de vous entraîner à vous concentrer sur l'orateur lorsqu'il parle, au lieu de laisser votre esprit vagabonder.

6. Fixez-vous un objectif pour pratiquer ces actions lors de votre prochaine conversation. Par exemple, si votre objectif est d'écouter plus activement, faites un effort conscient pour vous concentrer sur l'orateur et posez des questions de clarification si nécessaire.
7. Réfléchissez à vos progrès après votre prochaine conversation :
 - *Avez-vous réussi à mettre en œuvre les actions que vous avez identifiées ?*
 - *Avez-vous constaté une amélioration de vos compétences en communication ?*



VIDÉOTHÈQUE

Comment se produit une mauvaise communication (et comment l'éviter) par *Katherine Hampsten (TED-Ed)*

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

AMAZE : Styles de communication par *Amaze.Africa*

<https://www.youtube.com/watch?v=EphjCWXe41A>

Exemples d'affirmation de soi par *Lorena Cisneros Arevalo*

<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZec004>

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