



AWAYKE

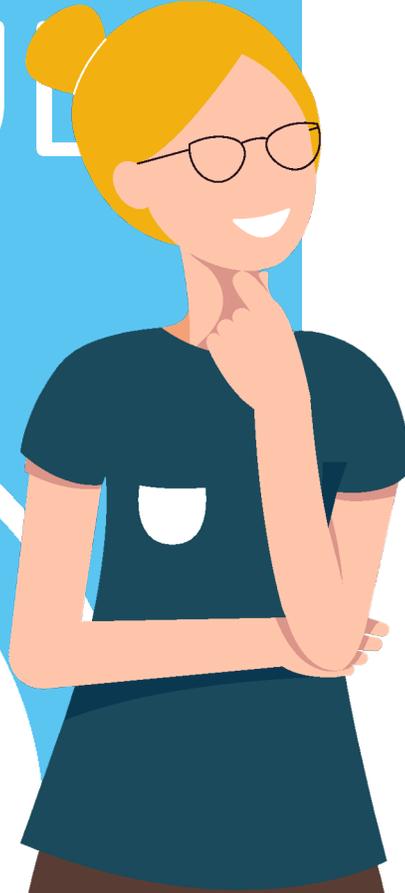
Mieux se connaître pour trouver sa voie

Communication interpersonnelle

APPRÉHENDER LES BASES DE LA COMMUNICATION HUMAINE

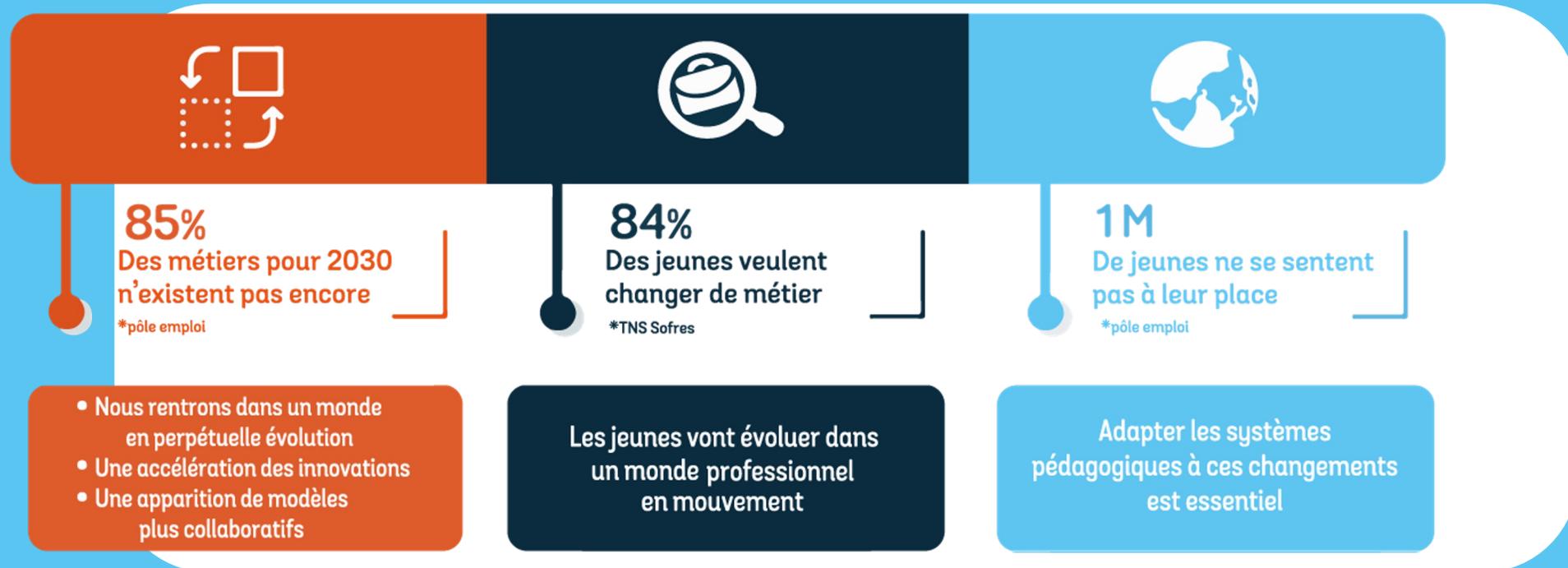


OBJECTIFS DU MODULE



- OBJECTIF 1 : Apprendre les bases de la communication interpersonnelle
- OBJECTIF 2 : Savoir utiliser son corps dans la communication
- OBJECTIF 3 : Améliorer la communication interpersonnelle

Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



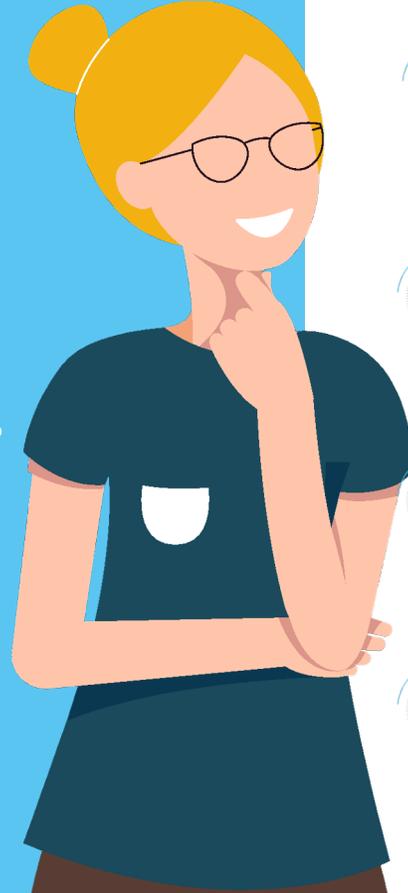
Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société (études, emplois, citoyenneté...)

LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



 BIENVEILLANCE / NON
JUGEMENT

 « JE »

 CONFIANCE

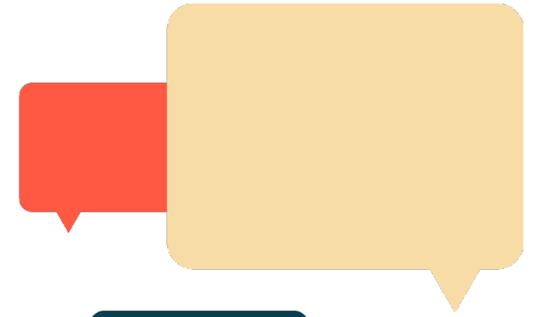
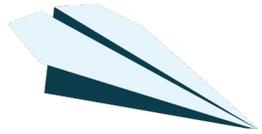
 CONFIDENTIALITÉ

 ÉCOUTE

 SOUVERAINETÉ

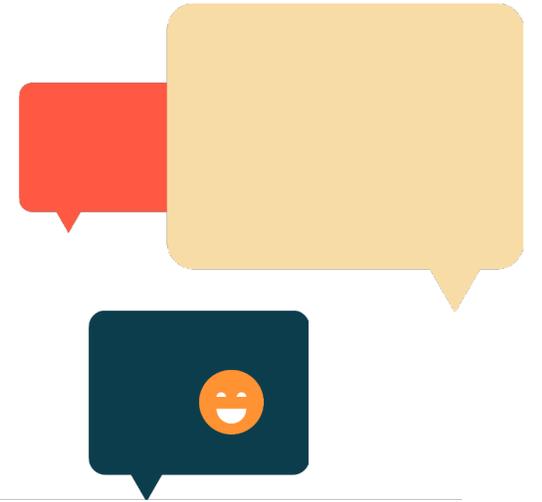
METEO PERSONNELLE

COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



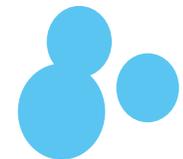
AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?



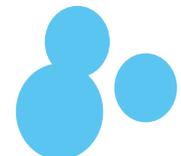
QUE VOYEZ-VOUS ?

Une question de perception



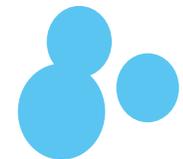
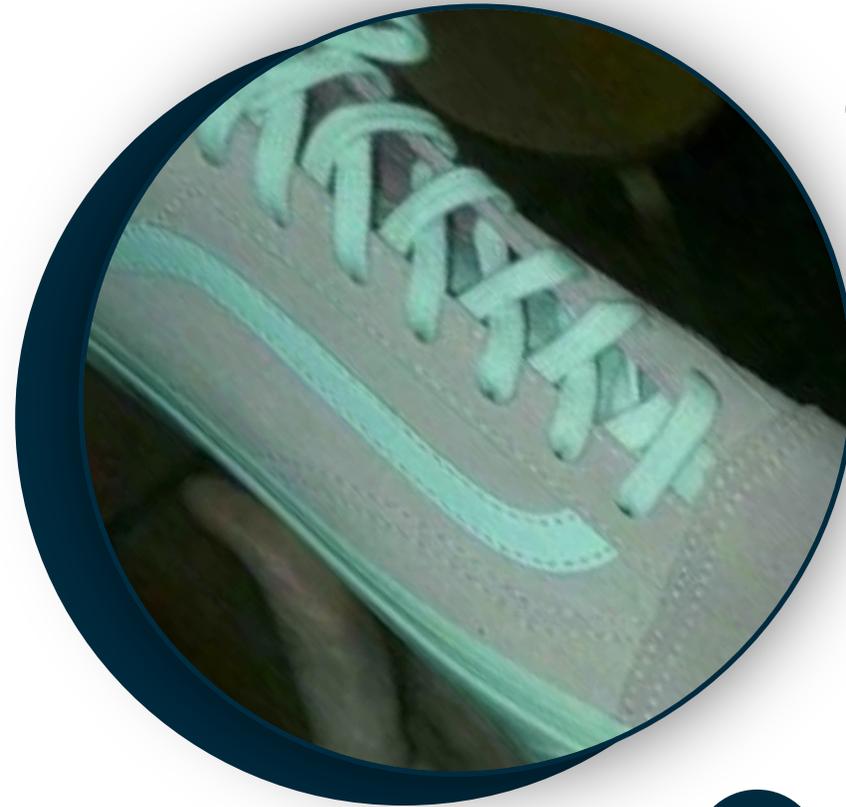
QUE VOYEZ-VOUS ?

Une question de perception



QUE VOYEZ-VOUS ?

Une question de perception



QUELQUES PRÉSUPPOSÉS

Notre perception de la réalité n'est pas la réalité



Nous ne percevons pas
le **monde tel qu'il est**,
mais tel que **nous**
sommes.



Nous ne percevons pas
l'autre tel qu'il est,
mais tel que **nous**
sommes.



PARTAGES

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE



Pouvez-vous trouver
deux **exemples** de
mauvaise
communication ?

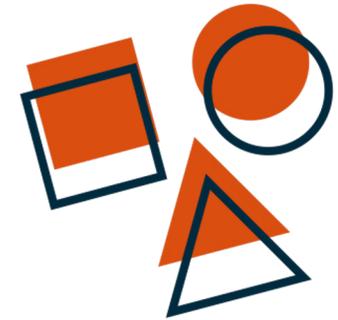


Cherchez dans vos
dernières expériences !



PRINCIPES DE BASE

Notre perception de la réalité n'est pas la réalité



Ce que je **pense**, ce que je **veux dire**, ce que je **crois dire**, ce que je **dis**



Ce que **vous voulez entendre**, ce que **vous entendez**



Ce que **vous croyez comprendre**, ce que **vous voulez comprendre**, et ce que **vous comprenez...**



Il y a au moins **neuf** possibilités de ne pas se comprendre.

PRINCIPES DE BASE

Notre perception de la réalité n'est pas la réalité

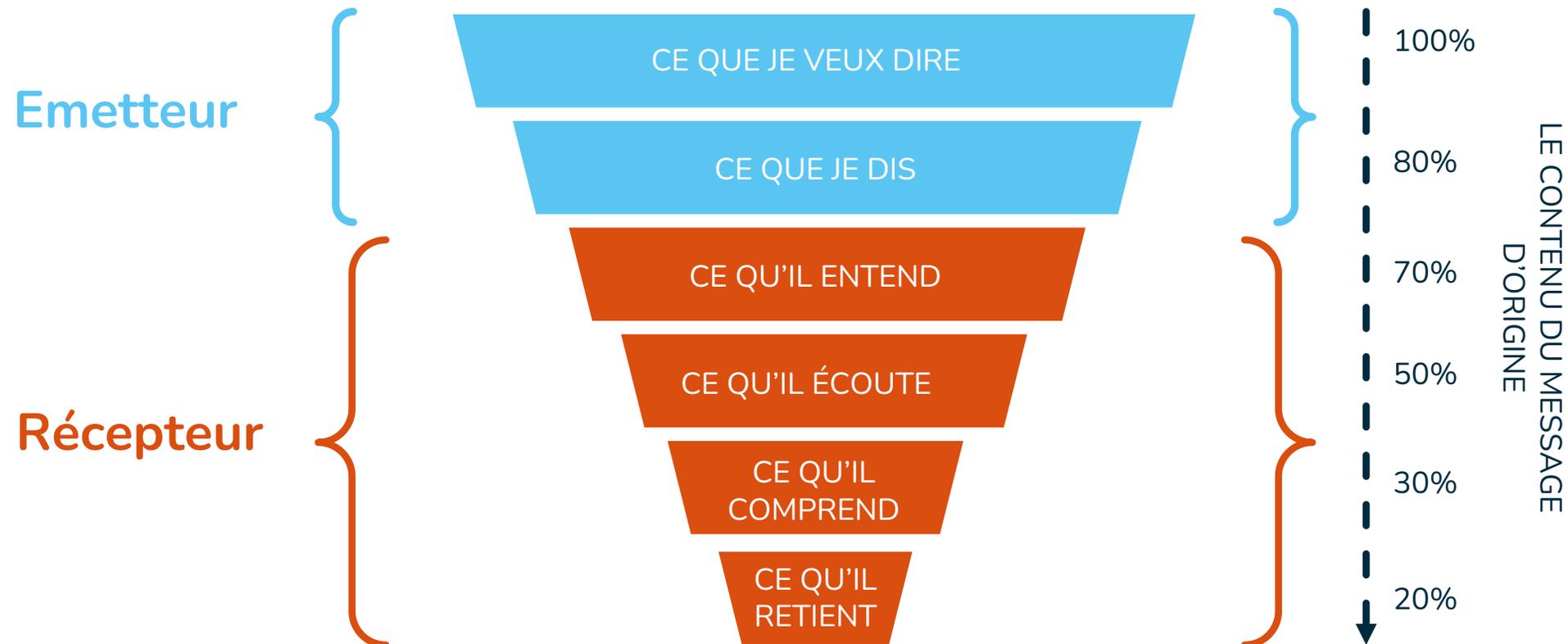
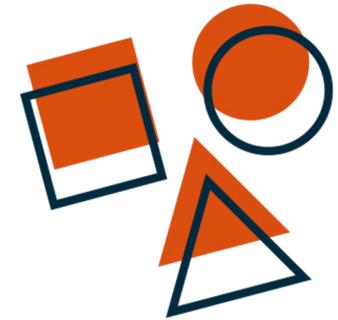


SCHÉMA DE LA COMMUNICATION

Qu'est ce qui se passe entre TOI et MOI ?

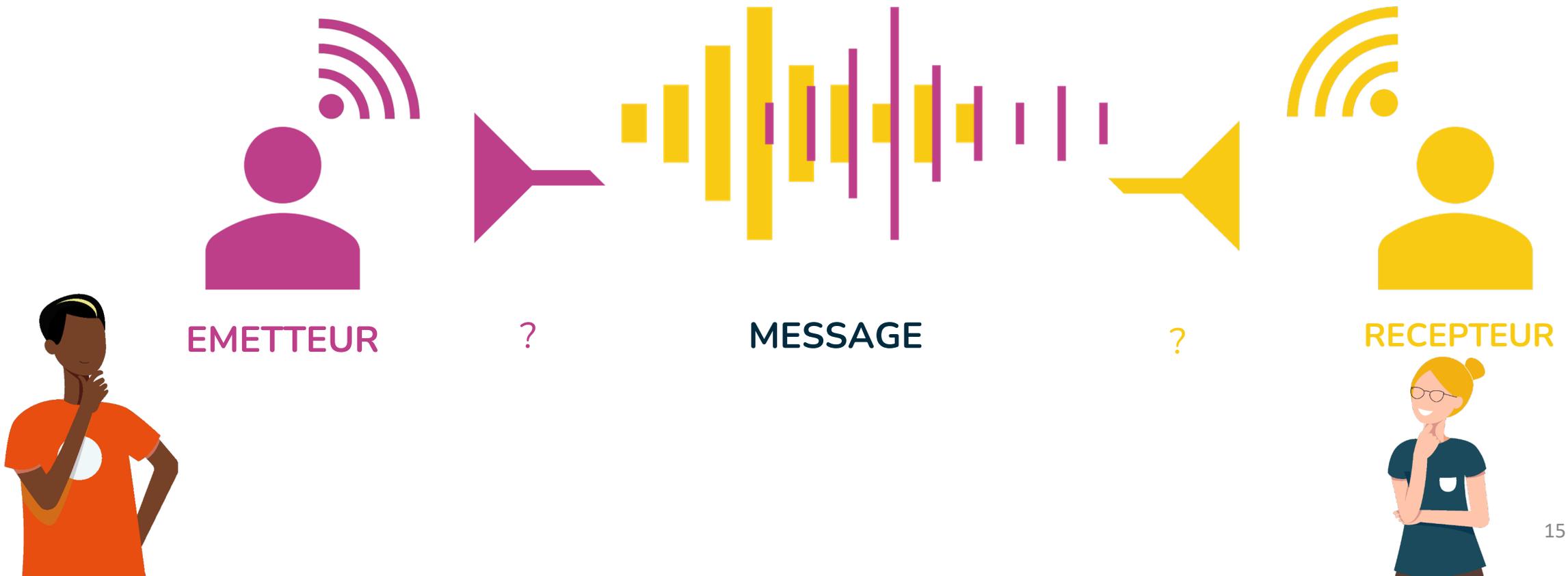
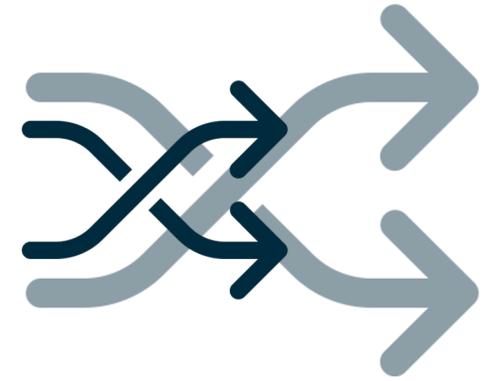
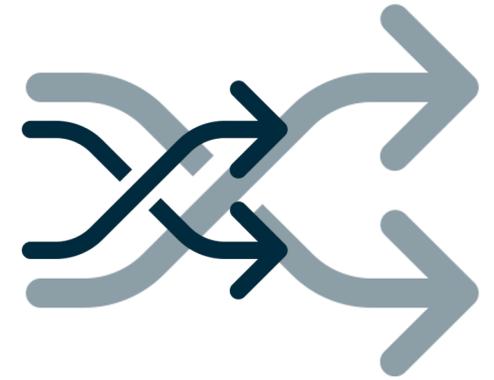


SCHÉMA DE LA COMMUNICATION

Le filtre influence la façon de recevoir le message.



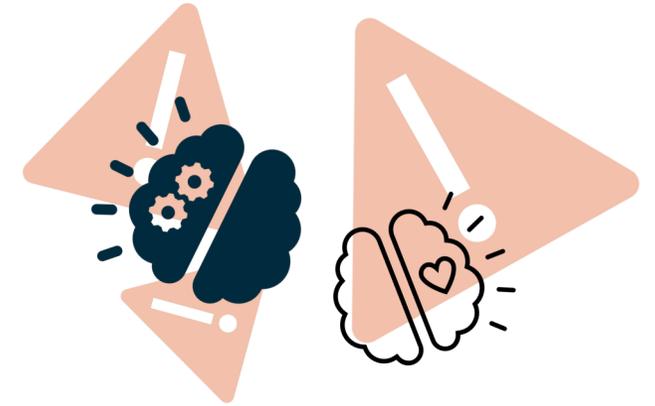
Un filtre c'est quoi?

Un filtre est composé des attitudes, valeurs, expériences personnelles, comportements, motivations, éducation, culture etc... qui font de moi une personne unique avec mon propre regard sur le monde, différent de celui des autres.



ATTENTION AUX CERTITUDES

Et si on arrêta de parler de l'autre ?



Il faut ...
Il y a ...
C'est ...



Quels sont les ressentis
possibles ?



Moi je pense ...
Je vois que ...
Je me demande ...



MISE EN PRATIQUE

Pour voir si tu as bien compris le concept

Tu ne seras pas
augmenté.e l'année
prochaine.



...



MISE EN PRATIQUE

Pour voir si tu as bien compris le concept



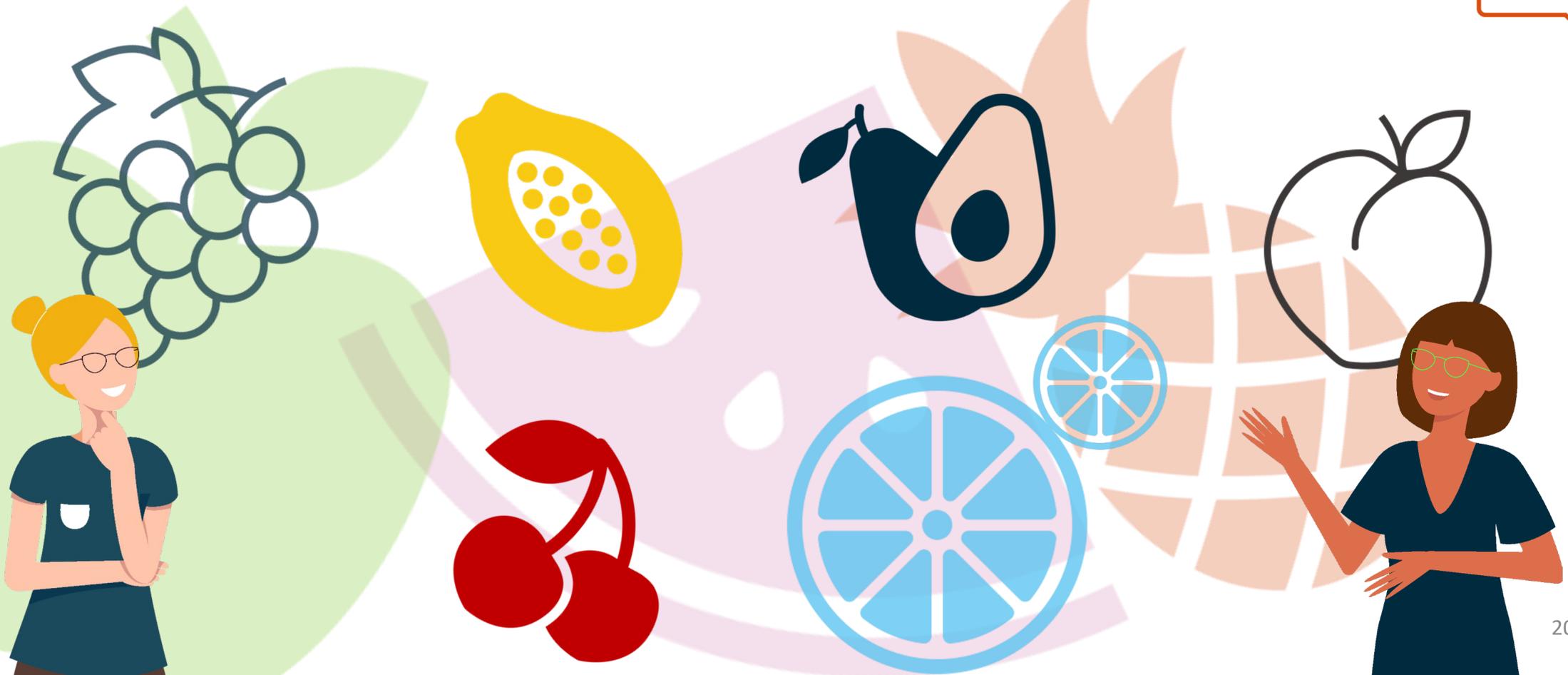
...

Tu peux être fier.e de
toi.



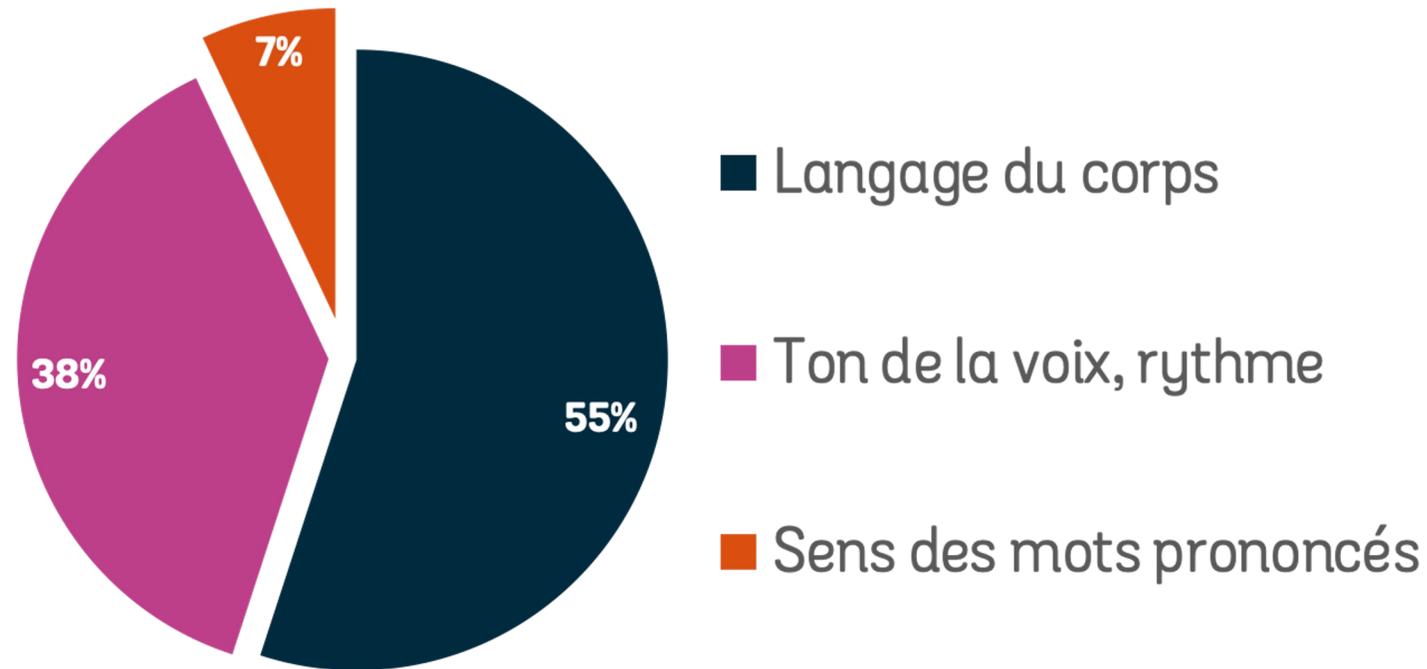
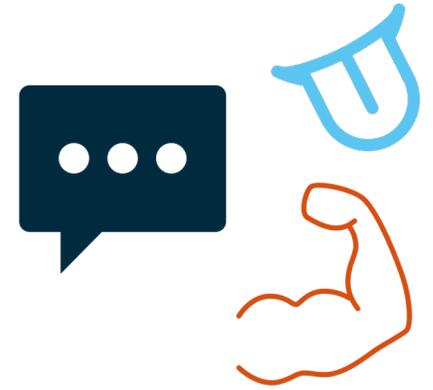
MISE EN PRATIQUE

L'impact du corps !



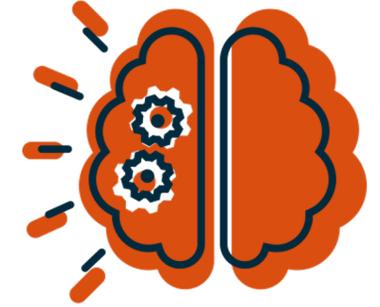
VERBALE / NON VERBALE

Parce que ça fait une différence si tu parles plus fort



QU'EST CE QU'UNE BONNE COMMUNICATION ?

Les 3 étapes infaillibles si tu as un doute !



Être clair sur l'intention



Clarifier le message.
Qu'est-ce que je veux que mon interlocuteur comprenne exactement ?

Clarifier la formulation



Comment le dire de manière claire.
Quel mot choisir (mot, ton, contexte, relation etc ...)

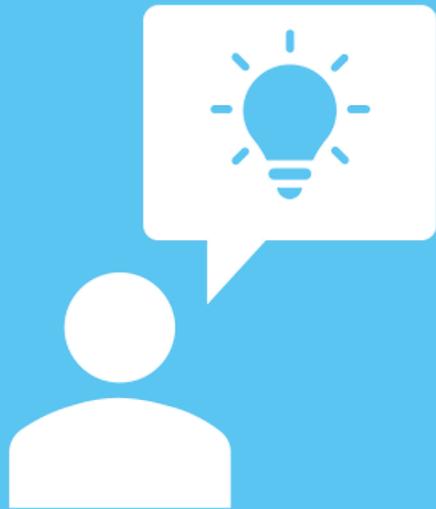
Valider l'interprétation



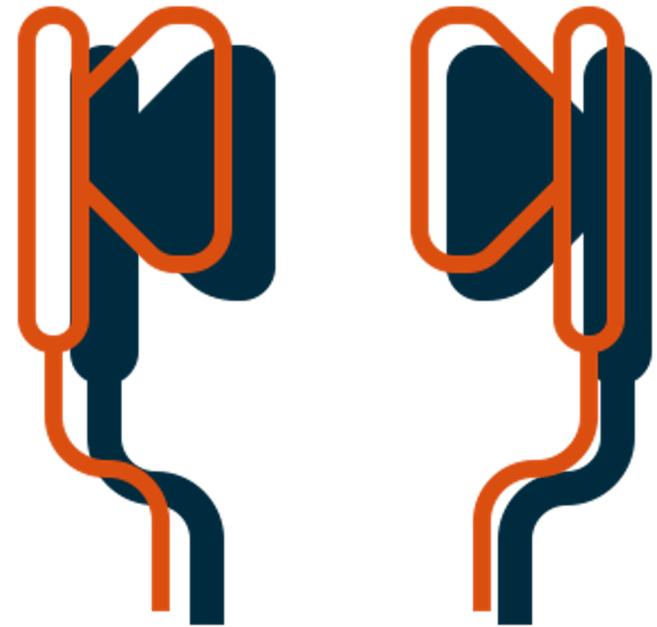
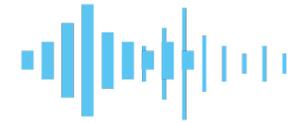
Qu'a t-il compris ?



L'ÉCOUTE ACTIVE ?



Qu'est ce que c'est ?



#ÉCOUTE ACTIVE

Définition

C'est quoi ?

Un outil pour s'assurer que le message émis est égal au message transmis.

Définition

► Une technique de communication : utiliser le questionnement et la reformulation \Rightarrow s'assurer que l'on a compris au mieux le message de son interlocuteur **ET** lui démontrer (Carl Rogers)



#ÉCOUTE ACTIVE

Inspiration



<https://www.youtube.com/watch?v=INJbP1prz0Q>



L'ÉCOUTE ACTIVE

Parcours pour mieux comprendre

Point de départ pour une communication réussie



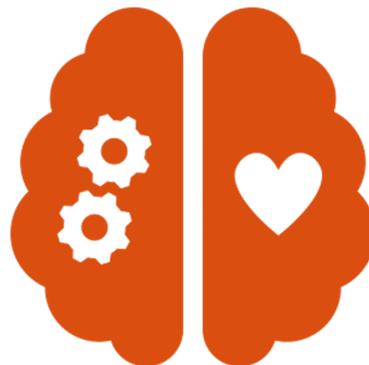
Adapter son comportement sur mesure



Empathie : comprendre les sentiments de l'autre sans les vivre pleinement soi-même



L'écoute active est une attitude qui augmente la qualité de l'écoute. Permettre à l'interlocuteur de se sentir entendu et compris.



L'ÉCOUTE ACTIVE

Parcours pour mieux comprendre



Être ouvert positivement à :

- toutes les idées
- tous les sujets
- toutes les solutions

sans interpréter, sans juger.

► Laisse à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Accueillir l'autre sans jugement tel qu'il se définit lui-même sans dire ce qu'il doit être.

Donner à l'autre de l'attention, du temps, une présence sincère*.

ÉCOUTER

≠ ENTENDRE



Ne nécessite pas forcément d'attention



Demande des efforts concentrés sur le sujet

L'écoute active consiste à écouter son interlocuteur avec attention et à lui retourner ce qu'il dit (pensées) et ressent (sentiments) sans jugement

*(sans être ailleurs comme sur ton téléphone si tu vois ce que je veux dire)



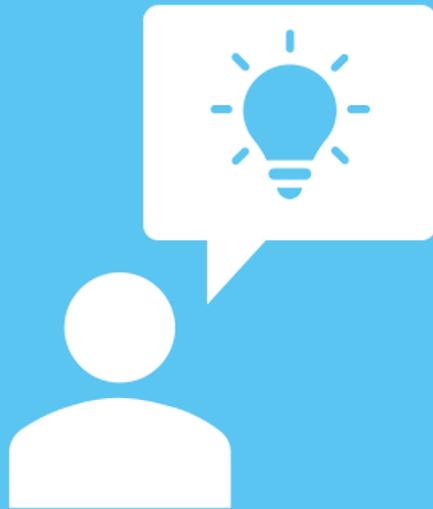
L'ÉCOUTE ACTIVE

Et concrètement ?

- Avoir confiance en soi
- Gestion des conflits
- L'anticipation des crises
- Une meilleure ambiance au sein de la relation
- Accompagnement non autoritaire
- Comprendre les besoins de votre interlocuteur
- Mieux appréhender les besoins, les craintes, les envies, à empêcher l'instauration d'un climat d'incompréhension
- Prendre du recul face aux événements, ce qui laisse plus de place à la recherche de solutions
- On devient plus charismatique aux yeux des « autres », car plus compréhensif, donc plus humain



QUELLES SONT POUR VOUS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE L'ÉCOUTE ACTIVE?



QUELLES SONT POUR VOUS LES
CONDITIONS NÉCESSAIRES?

Les étapes écoute active :

- 1) ***
- 2) ***
- 3) ***
- 4) ***



#ÉCOUTE ACTIVE

Les principes de l'écoute active



#ÉCOUTE ACTIVE

En bref !

Exemples

- 1) « Pouvez-vous m'en dire plus à ce propos ? » « Dites-m 'en plus sur... » « Que s'est-il passé ensuite ? »
- 2) « Je comprends. » « Si je comprends bien, vous dites que... »
- 3) « Comment vous êtes-vous senti ? » « Comment vous sentiez-vous suite à cela ? »
- 4) « Qu'est-ce qui vous a amené à agir ainsi ? »
- 5) « Que puis-je faire pour vous aider ? » « Comment puis-je vous aider ? »
- 6) « Comment pourriez-vous résoudre... ? »
- 7) « Merci d'avoir pris le temps d'en parler avec moi. »

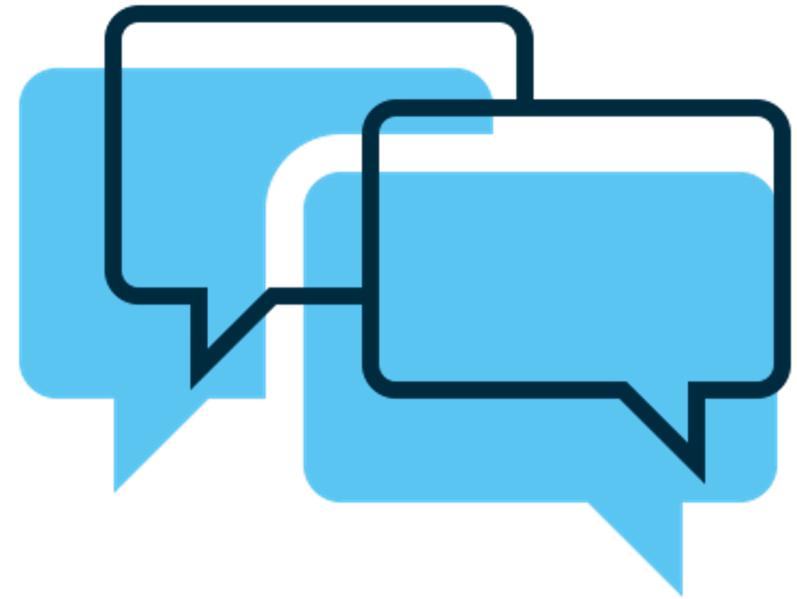
Évitez tout jugement dans vos questions et remarques. Par exemple :

- ▶ Plutôt que « Comment avez-vous pu faire ça ? », demandez « Qu'est-ce qui vous a amené à agir ainsi ? »
- ▶ Plutôt que « Vous ne le pensiez pas vraiment, si ? », demandez « Que vouliez-vous dire par là ? »
- ▶ Plutôt que « Ça ne veut rien dire », demandez « Je ne vous suis pas, pourriez-vous m'expliquer ? »

Aller, qui ici n'a jamais dit / ressenti ça pendant une discussion ?



MISE EN PRATIQUE



#ÉCOUTE ACTIVE

Mise en pratique

Choisissez votre sujet :



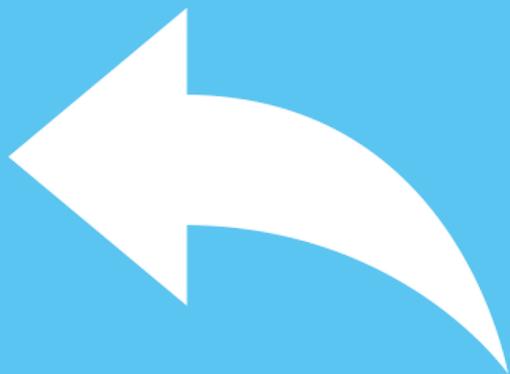
► Expliquez votre projet professionnel



► Racontez une situation de mauvaise compréhension ou quiproquo



QU'EST CE QUE LE
FEEDBACK ?



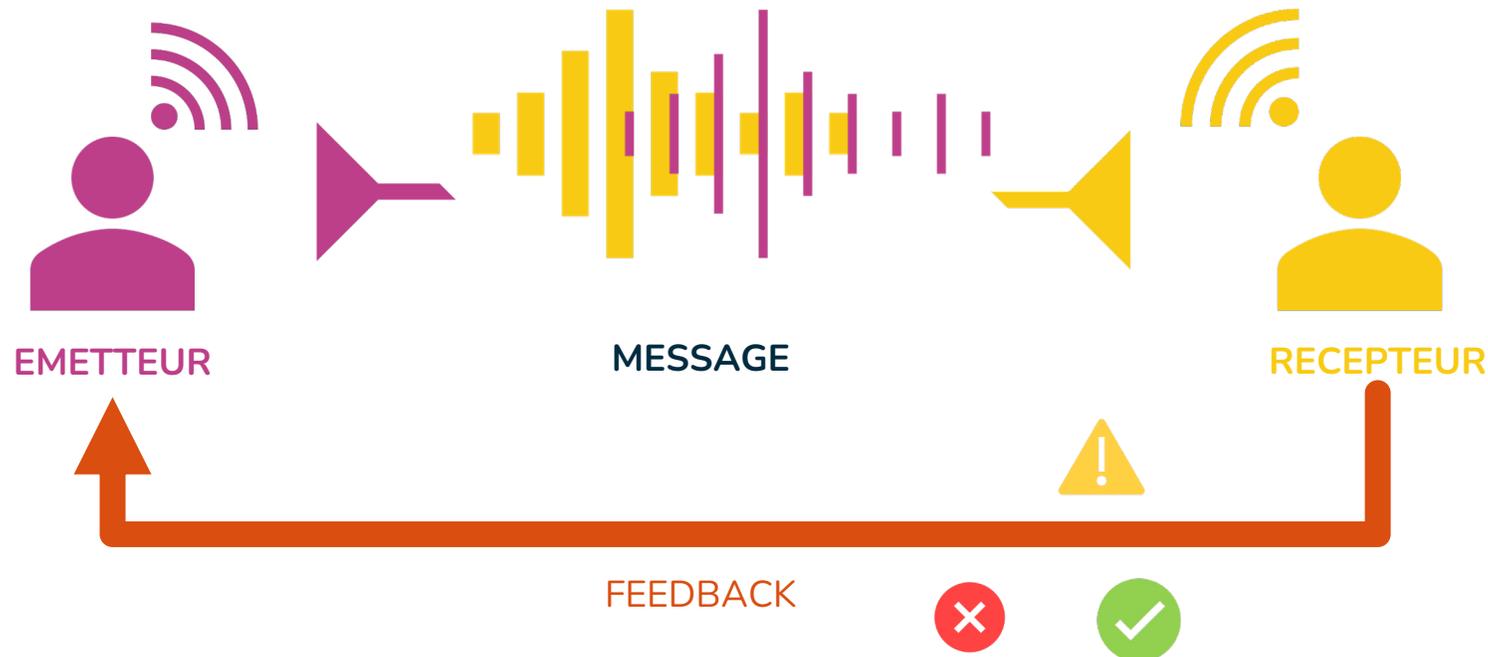
LE FEEDBACK

L'art de faire des retours constructifs



Définition

► Le feedback est l'action par laquelle le **receveur** d'une consigne **renvoie une confirmation de compréhension ou un compte rendu** d'exécution à **l'émetteur initial**. Il s'agit donc d'une **action retour**.



LE FEEDBACK

Pourquoi en faire d'ailleurs ?



Retour d'une personne à une autre à propos d'une situation / comportement / travail réalisé/..



POSITIF

=
Met en évidence ce qui marche bien (permet de le renforcer)



NÉGATIF

=
Met en évidence ce qui n'est pas optimal et vise son amélioration



CONDITIONS DE SUCCÈS



En tête à tête au bon moment



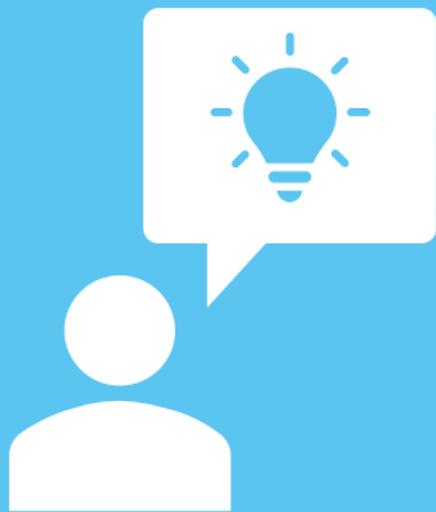
Clair



Spécifique

Objectif (basé sur des faits et pas un jugement) *Je parle de moi, j'évite le "tu"*

MISE EN PRATIQUE



Présentez votre pitch



#ÉCOUTE ACTIVE & FEEDBACK

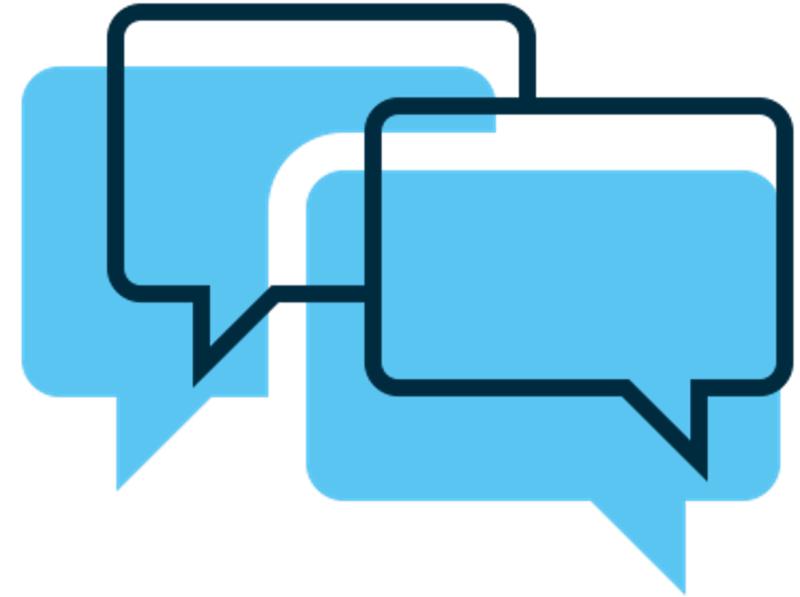
Parce que, oui, c'est indissociable

Il s'agirait de conclure !

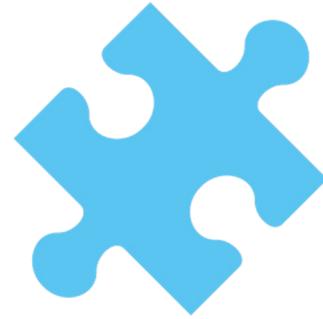
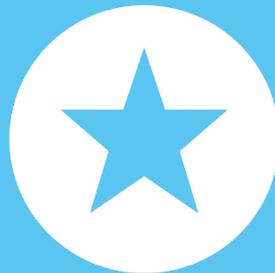
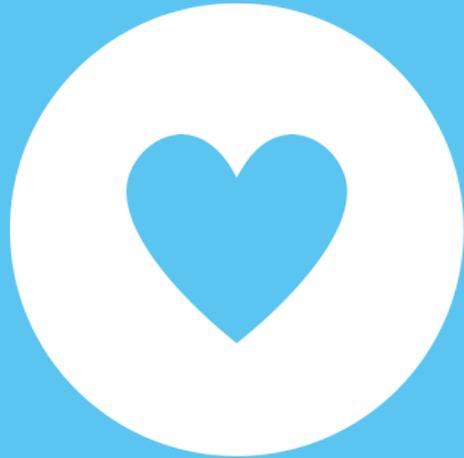
Le double bénéfice de l'écoute active et feedback

- moi : ME permet de mieux LE comprendre
- lui : LUI permet de mieux SE comprendre

► Être dans l'écoute cela permet à l'autre de mieux se connaître car cela lui permet de formuler sa pensée.



L'ÉCOUTE ASSERTIVE



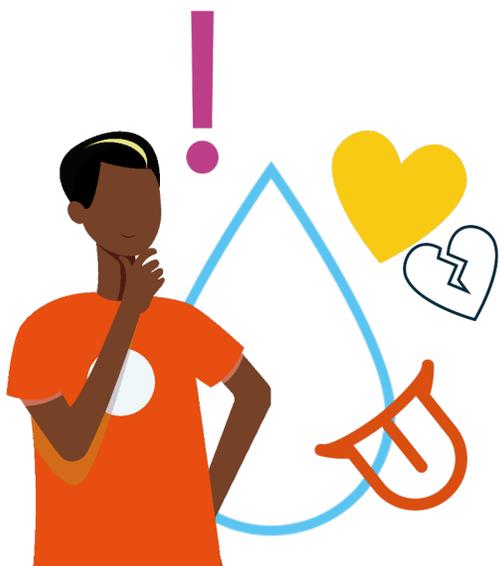
ASSERTIVITÉ

Un peu de vocabulaire supplémentaire sur l'écoute



Définition

► La capacité d'exprimer ses sentiments et d'affirmer ses droits, tout en respectant les sentiments et les droits des autres. La communication assertive consiste à exprimer de façon claire et directe des sentiments et besoins aux autres, sans pour autant chercher à les frustrer ou à les offusquer, de façon intentionnelle

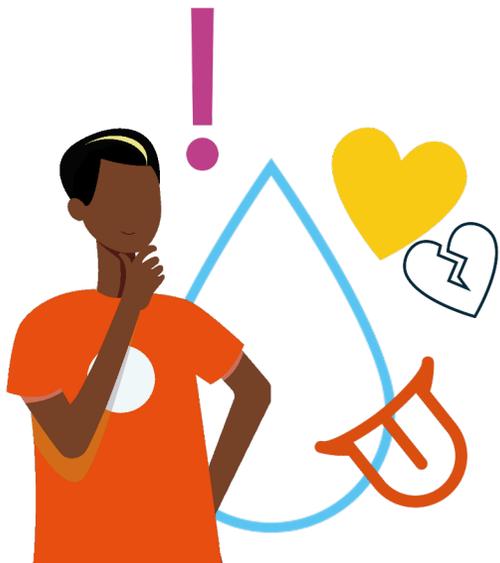
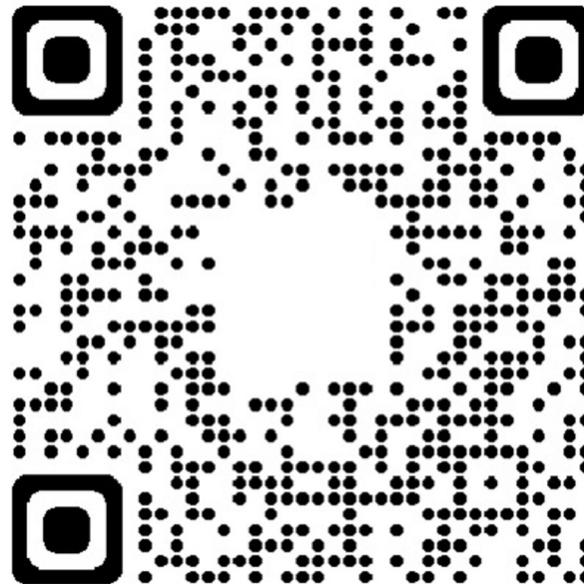


ASSERTIVITÉ

Le test de Gordon

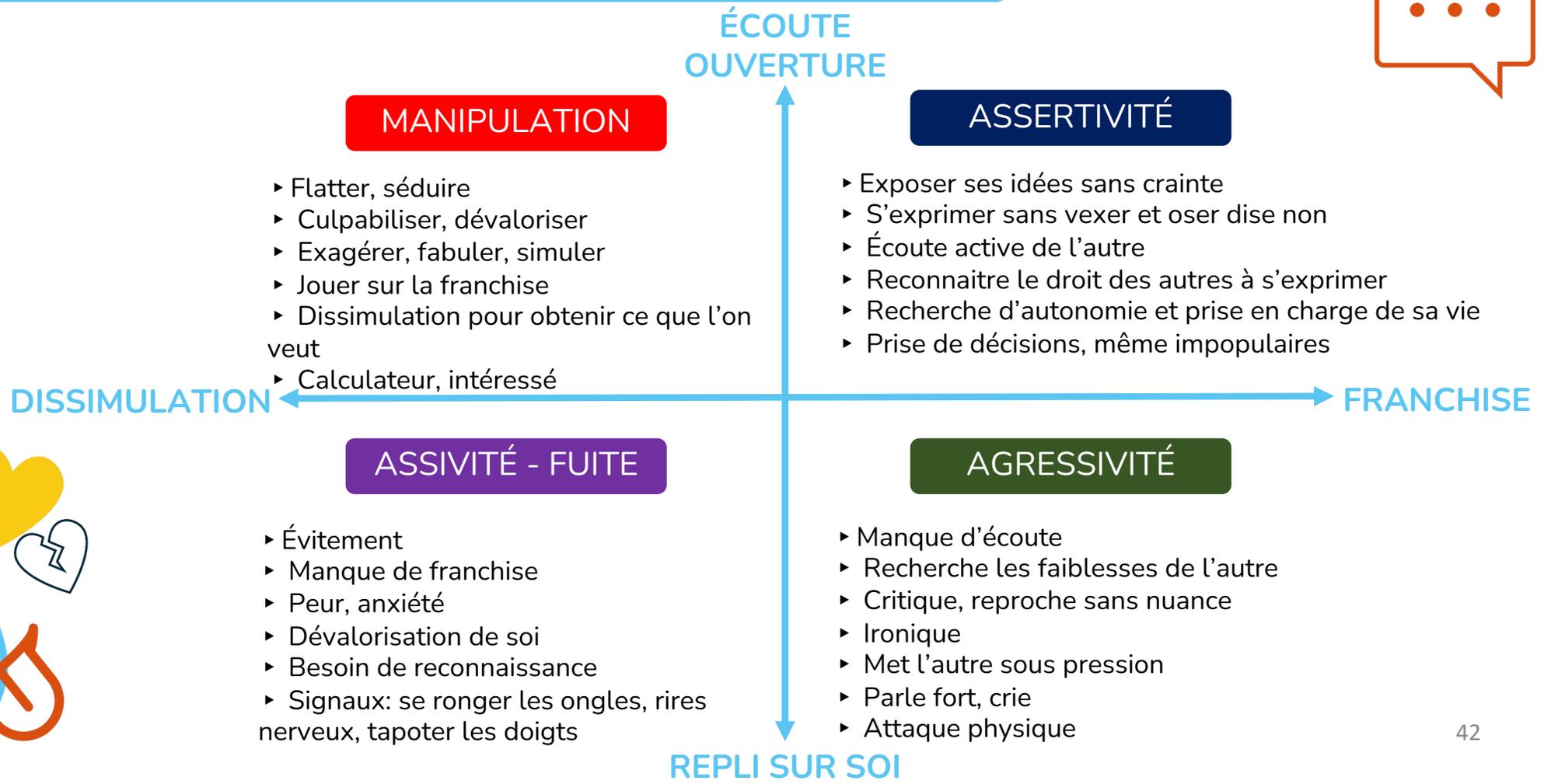


Scan moi pour passer le test de Gordon



ASSERTIVITÉ

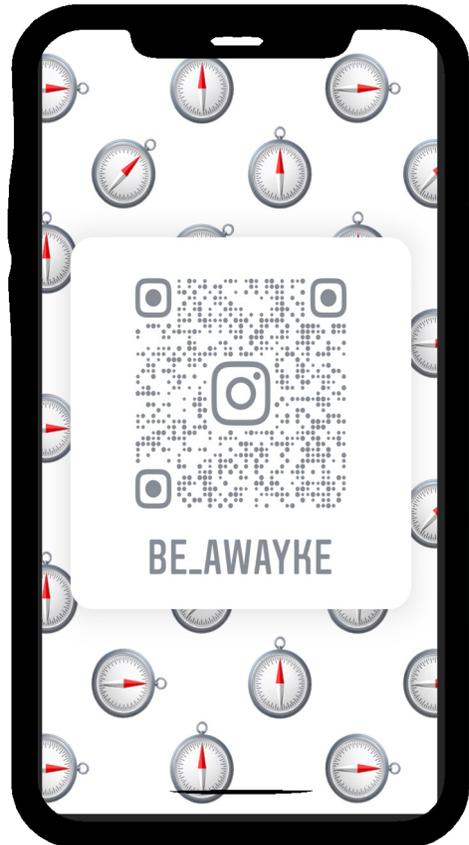
Le test de Gordon



#PAUSE PARTAGE

Par ici les stories !

Abonne toi, on rend !



La meilleure façon de démocratiser cette pédagogie, c'est d'abord par vous !
Parce que vous êtes notre meilleur gage de confiance

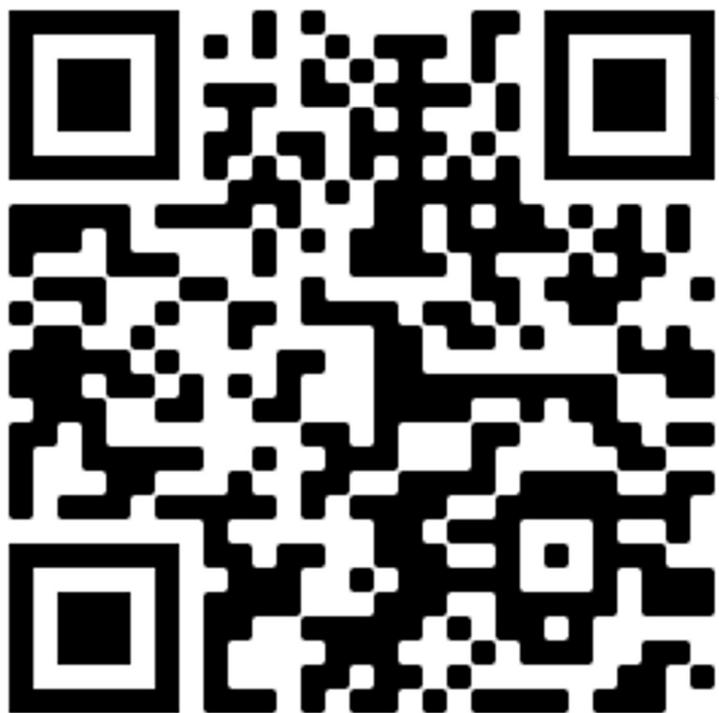
CERCLE DE CLÔTURE

COMMENT TU TE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS ?



QUESTIONNAIRE

ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?



Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : www.awayke.org

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



Mieux se connaître et santé mentale

Infos, numéros et aides disponibles



Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat :

<https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



Mūsae : le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale

<https://musae-tomorrow.com/>



L'association **"innovation citoyenne en santé mentale"**

<https://www.icsm-asso.org>



Instagram de son festival **Facettes**, dédié à la santé mentale des jeunes

<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



Le Psycom : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



La maison perchée : Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.

<https://www.maisonperchee.org/>





AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉES !



[in](#)

Awayke



awayke.org



[be_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)