

UNE BONNE COMMUNICATION



Quelques principes

Emetteur

La disponibilité de l'autre :

Est ce le bon moment ?

Est ce préférable de prendre un "RDV"?

Communication non violente en 4 temps :

Je décris la situation

J'exprime mon ressenti

Je nomme mon besoin

Je demande concrètement quelque chose

Quelle info ?

Délicat ? Blessant ?

Quelle niveau d'intimité ?

Ecrire ?

Si je demande : je reconnais
que j'ai besoin de l'autre...

je suis capable d'entendre sa réponse

Message



Récepteur

Je ne cherche pas à donner des solutions
et des conseils : J'ECOUTE !

Est ce le bon moment pour moi ?

Suis je disponible ?

Quel est mon ressenti,
ce que cela provoque en moi ?

Quelques expériences...

Sans parler,

nous nous rangeons par ordre de taille

Physiquement, juste avec de l'observation...

Sans parler,

nous nous rangeons par âge croissant

L'observation ne suffit plus, il faut parler avec des gestes...

Le jeu du dessin

Sur une feuille délimitée en quatre espaces :

Une personne doit faire dessiner aux autres un objet sans dire ce que c'est en le décrivant

Ex : tu dessines un rectangle, un peu incliné vers la droite...

la précision du vocabulaire



Dans un deuxième temps, je lui demande de dessiner un sachet de thé...

C'est plus clair avec la finalité...

On peut recommencer avec une tasse de café...



On en discute


“Brainstorming”

Au moyen d'un collage de photos découpées dans des magazines sur tout ce qui nous parle autour de la communication dans un couple... **A deux !**

Présentation aux autres groupes du travail

Relire comment cela s'est passé de vivre l'expérience à deux...

On se met d'accord comment? Qui présente le sujet à tous ?...

 La séance suivante, de mémoire, est ce que le ressenti est toujours le même ?
(Elle avait tout fait...)



Questionnaire sur les langages de l'amour



Les langages de l'amour

Nous avons tous, depuis notre naissance, un « réservoir émotionnel » qui ne demande qu'à être rempli d'amour. Pour l'alimenter, certains souhaitent recevoir un câlin, d'autres un mot doux, d'autres un petit cadeau...

Il y a donc plusieurs langages de l'amour à connaître qui diffèrent selon les personnes. Le constat de Gary Chapman est le suivant : « Si nous voulons communiquer efficacement avec des personnes d'autres cultures, nous devons apprendre leur langue. Il en va de même dans le domaine de l'amour. Le langage de votre amour sentimental et celui de votre conjoint peuvent être aussi différents que le chinois l'est du français ». Selon lui, chacun grandit avec sa propre langue et son propre dialecte. Tout le monde a un langage de l'amour « primaire ».

Connaître le sien et celui de son amoureux se permet de mieux se comprendre, et de « faire mouche » en exprimant son amour à l'autre de la façon qui lui parle le mieux.

Leur offrir une carte avec le visuel des 5 langages de l'amour...

