

## Compétences en communication

## Guide d'activités, niveaux 3 à 5

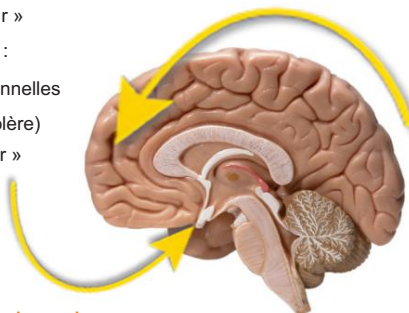


# Know Your Neuro

« Le Réacteur »

AMYGDALÉ :

Réponses émotionnelles  
(peur, anxiété, colère)  
« L'accélérateur »



« Le Penseur »

LOBE FRONTAL :

Contrôle des impulsions et  
Pensée rationnelle,  
« Les freins »

## Questions du quiz

1) Dans l'étude du cerveau présentée dans la vidéo, les adultes utilisent généralement leur \_\_\_\_\_ lire le langage corporel et les expressions faciales expressions, tandis que les adolescents utilisent leurs \_\_\_\_\_.

- A. Amygdale, lobe frontal
- B. « Le Penseur ou les Freins », « Le Réacteur ou l'Accélérateur »
- C. Lobe frontal, Amygdale
- D. B et C

2) L'écoute active implique tout ce qui suit, SAUF :

- A. Garder l'esprit ouvert.
- B. Maintenir un bon contact visuel
- C. Ne prêter attention qu'à ce que nous voulons entendre
- D. Faire correspondre notre communication non verbale et verbale

3) Un style de communication qui utilise la manipulation, la culpabilisation, la souffrance, le contrôle et/ou l'intimidation est appelé \_\_\_\_\_.

- A. Agressif
- B. Passif-agressif-passif
- C. Affirmative
- D. Passif

4) Le sarcasme est un exemple de \_\_\_\_\_ communication.

- A. Passif-agressif-agressif
- B. Passif-agressif-passif
- C. Affirmative
- D. Passif

5) La communication assertive implique tout ce qui suit SAUF:

- A. Exprimer clairement ses besoins
- B. Défendre ses droits
- C. Utiliser le sarcasme
- D. Recherche de solutions gagnant-gagnant
- E. Établir des relations saines et respectueuses avec les autres

Réponses : 1) D, 2) C, 3) A, 4) A, 5) C

## Apprentissage à long terme

### Activité n° 1

Répartissez les élèves en binômes. Demandez-leur de raconter à tour de rôle une courte histoire (5 minutes). Une fois l'histoire racontée, demandez au narrateur de donner à l'auditeur un retour sur sa qualité d'écoute active, selon les critères suivants :

- 1) Faire attention
- 2) Maintenir un bon contact visuel
- 3) Adapter le langage corporel à l'histoire  
caissier
- 4) Face au conteur
- 5) Poser des questions
- 6) Faire savoir au conteur que vous l'écoutez, que cela vous intéresse et que vous avez bien compris son histoire.

### Activité n° 2

Répartissez les élèves en binômes pour réfléchir à des situations où l'utilisation du « je » pourrait être nécessaire pour exprimer des sentiments ou poser des limites. Par exemple : lorsqu'une personne vous a blessé ou a fait quelque chose que vous n'avez pas souhaité.

Demandez aux élèves de rédiger une déclaration à la première personne. Comme dans l'exemple ci-dessous, en fonction du scénario, entraînez-vous à partager votre affirmation avec votre partenaire. Demandez-lui son avis pour vous assurer qu'elle est affirmée. Si elle paraît agressive ou passive-agressive, reformulez-la et partagez-la à nouveau.

Je me sens \_\_\_\_\_ quand vous \_\_\_\_\_.  
Veuillez faire \_\_\_\_\_ la prochaine fois.

### Activité n° 3

En binômes, en petits groupes ou avec toute la classe, utilisez les questions suivantes pour susciter une discussion :

- Quel style de communication utilisez-vous le plus souvent ?
- Modifiez-vous votre communication  
Le style de communication dépend-il de la personne à qui l'on s'adresse ? Donnez des exemples.
- Comment ou qui avez-vous appris votre  
Quel est le style de communication de vos proches ? Quels sont les styles de communication des membres de votre famille ?
- Que ressentez-vous lorsque vous êtes  
communiquer avec une personne agressive, passive ou passive-agressive ?