

Compétences en communication

Guide d'activités, niveaux 6 à 12

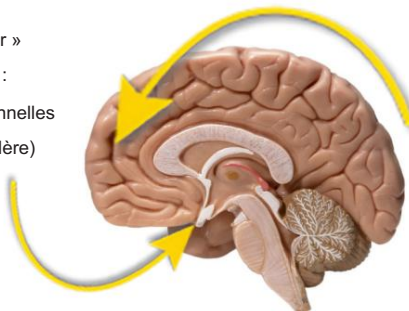


Know Your Neuro

« Le Réacteur »

AMYGDALE :

Réponses émotionnelles
(peur, anxiété, colère)



« Le Penseur »

LOBE FRONTAL :

Contrôle des impulsions et
Pensée rationnelle

Testez vos connaissances !

1) Les adultes utilisent généralement leur _____ déterminer le langage corporel et les expressions faciales des autres, tandis que les adolescents utilisent leur _____.

- A. Tronc cérébral, lobe frontal
- B. Amygdale, glande pituitaire
- C. Amygdale, Tronc cérébral
- D. Amour frontal, Amygdale

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

3) 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

4) Le sarcasme est un exemple de _____ communication.

- A. Passif-agressif-agressif
- B. Passif-agressif-passif
- C. Communication assertive
- D. Communication passive

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

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 son langage corporel à celui du narrateur
- 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

Par groupes de 3 à 5 élèves, réfléchissez à des situations où un outil de communication claire pourrait être utile. En groupe, choisissez un scénario et créez une saynète dans laquelle...

La communication clarificatrice permet d'exprimer ses sentiments, ses besoins et ses désirs. Utilisez les suggestions ci-dessous dans votre saynète.

«Quand vous... J'ai l'impression que... L'histoire que j'invente est... Je voudrais que vous...

- Retirer ses réponses ou imposer le « silence radio ».
- Commérer ou parler dans le dos de quelqu'un dos.
- Faire preuve d'entêtement ou blâmer les autres.
- Faire semblant d'être coopératif tout en sapant inconsciemment le système.

Activité n° 3

Décrivez une situation dans laquelle Vous devez clarifier la situation avec un membre de votre famille, un ami ou un professeur. Utilisez les indications ci-dessous pour rédiger votre message. Communiquer avec assurance exige habileté et courage. Entraînez-vous à utiliser ce modèle de clarification devant un miroir, puis trouvez le courage de communiquer clairement et respectueusement avec le membre de votre famille, votre ami ou votre professeur en vous basant sur ce modèle.

«Quand vous... Je ressens... L'histoire qui
Je me maquille... Je voudrais que vous...