



Mieux communiquer...

Pour apprendre à s'affirmer

Ce n'est pas toujours facile de communiquer...

Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous comprenez... il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à

communiquer. Il est temps d'apprendre à mieux s'affirmer, en effet, apprendre à communiquer de manière plus appropriée permet notamment de réduire considérablement l'agressivité dirigée vers soi ou les autres, de réguler l'anxiété sociale et de diminuer les risques d'isolement social et affectif.

L'acquisition de ces compétences communicationnelles est un facteur indéniable d'amélioration de l'estime de soi, élément jouant un rôle primordial dans notre réussite personnelle, familiale et professionnelle.

Ainsi, l'acquisition de techniques d'affirmation de soi et de communication s'adresse à toute personne présentant tout aussi bien une timidité excessive qu'une agressivité inappropriée ou bien encore des difficultés relationnelles ou d'isolement. En effet, il n'est pas toujours aisé dans sa vie sentimentale, parentale, sociale ou professionnelle de savoir dire non, de répondre à des critiques, de savoir formuler une demande ou bien encore d'éviter ou de gérer des conflits. Plus généralement, développer son assertivité permet de mieux faire valoir ses droits et d'accroître son estime de soi et sa confiance en soi.

Avoir un comportement affirmé c'est donc agir au mieux de ses intérêts, défendre son point de vue sans anxiété exagérée, exprimer ses sentiments avec sincérité et aisance et exercer ses droits sans léser ceux des autres.

Les ateliers d'affirmation de soi, en groupe

Nous organisons tous les quinze jours un atelier d'affirmation de soi. Ces ateliers regroupent un nombre restreint de participants (maximum 10 personnes). L'atelier, réparti sur 1 heure 45, se déroule selon une démarche active, interactive, à visée pratique. Chacun des participants expérimente et apprend une gamme de ressources nouvelles, selon une progression pédagogique précise, soutenue par la dynamique de groupe.

Nous alternons apports théoriques et jeux de rôles, le jeu de rôle étant un outil très efficace permettant d'améliorer les compétences relationnelles, la

communication, l'aisance sociale et la découverte de soi. Ces expositions progressives aux situations problématiques se déroulent dans le respect du rythme de chaque participant, dans une attitude de non-jugement et de respect d'autrui.

Le programme complet se déroule sur deux années, première année, atelier initiation et deuxième année atelier perfectionnement. Les deux années sont complémentaires et successives.

Programme Atelier Initiation

Séance 1 : constitution du groupe, présentation des participants et de leurs attentes, présentation du programme, présentation des jeux de rôles, de la relaxation et de l'imagerie mentale.

Séance 2 : S'affirmer c'est quoi ? Comportement passif, comportement agressif, comportement manipulateur et comportement affirmé : caractéristiques des différents types de comportement. Jeux de rôles. Relaxation.

Séance 3 : Comment avons-nous appris à communiquer de façon affirmative ou non affirmative ? Affirmation de soi et punition, affirmation de soi et imitation, affirmation de soi et politesse. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 4 : Qu'est ce qu'une bonne communication ? Qu'est ce qu'un message ? Le contenu et le sentiment dans le message. La conscience des émotions. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 5 : La communication non verbale : son importance. Le contact des yeux. La voix (ses différentes composantes). L'expression faciale et gestuelle. La distance interpersonnelle. La poignée de mains et le contact physique. L'apparence générale. Grille d'évaluation de la communication non verbale. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 6 : La communication verbale : son importance. L'expression directe des sentiments. Dire ses impressions. La demande de confirmation. Le respect de l'autre. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 7 : Ecouter l'autre : écoute passive, écoute active. La vérification du contenu. L'acceptation des sentiments de l'autre, la vérification et le reflet des sentiments. L'expression indirecte des sentiments. L'empathie. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 8 : Réduire l'anxiété sociale. Relaxation, training autogène de Schultz, technique de Jakobson.

Séance 9 : Construction d'une hiérarchie des craintes sociales. Relaxation et visualisation des situations anxiogènes. Anxiété sociale et exposition prolongée et graduée.

Séance 10 : Anxiété sociale et auto-verbalisations (auto-observations et modifications des pensées limitantes). Révisions. Jeux de rôles ; relaxation.

Programme Atelier perfectionnement

Séance 1 : Présentation du programme perfectionnement. Révision des acquis. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 2 : La conversation, quand et comment commencer une conversation, le téléphone, donner de l'information sur soi, utiliser de l'information sur l'autre. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 3 : Faire une demande, identifier ce que je veux. La technique du disque rayé. Exprimer ses demandes de façon positive. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 4 : Recevoir un compliment. Emettre un compliment. Se connaître et s'aimer soi même. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 5 : Les compliments faux. Apprendre à dire non. Refuser. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 6 : Répondre aux critiques. La critique injustifiée. La critique justifiée. Les critiques dans les situations plus personnelles. Jeux de rôles ; relaxation

Séance 7 : Emettre une critique. L'expression de la colère. Comment désarmer la colère. Les critiques dans les situations plus personnelles ; Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 8 : Résolution de problèmes : les différentes étapes. Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 9 : Résoudre les conflits interpersonnels .Jeux de rôles ; relaxation.

Séance 10 : Révision générale, retour sur les différentes techniques. Jeux de rôles ; relaxation.

Les ateliers sont animés par Bénédicte Flieller assistée par Christiane Jacquart toutes deux sont psychologues cliniciennes, formées aux techniques cognitives et comportementales, de plus Bénédicte Flieller est aussi sophrologue et Christiane Jacquart coach en entreprise.