

Je parle, donc j'écoute

Lorsque tu vis un conflit, à quelle fréquence démontres-tu les attitudes et mets-tu en place les conditions d'une communication pacifique ?

Indique par un **X** la réponse correspondante pour chaque énoncé.

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
ATTITUDES	Quand je suis ÉMETTEUR et que j'exprime un message :			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ATTITUDES	Quand je suis RÉCEPTEUR et que je reçois un message :			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CONDITIONS	Que je sois ÉMETTEUR ou RÉCEPTEUR, quand je communique :			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si tu as répondu **JAMAIS** ou **PARFOIS** à certaines conditions ou attitudes énumérées ci-dessus, il est possible que ce soit pour toi un défi de mettre en application ces conditions ou de démontrer certaines attitudes.

Mes défis

Inscris maintenant une attitude qui te semble plus difficile à démontrer.

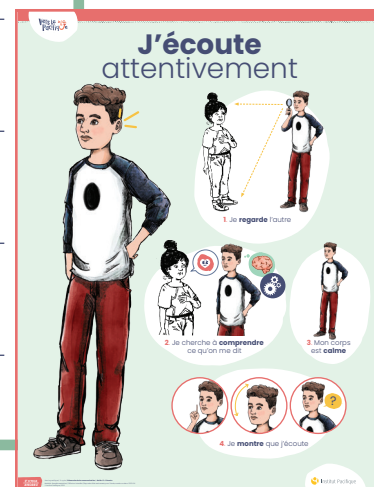
Inscris une condition qui te semble plus difficile à mettre en application.

Quelles sont les différences entre une conversation en ligne et une conversation en personne en ce qui concerne l'expression des émotions et des opinions ?

Comment réagirais-tu si quelqu'un te traitait de manière méchante ou irrespectueuse en ligne ?

Suite à l'observation de la mise en scène, inscris les attitudes d'écoute et de non-écoute des personnages.

Attitudes d'écoute	Attitudes de non-écoute
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____



Mon engagement

Cette semaine, mets en application les **attitudes de véritable écoute**. Lors d'un conflit, prends le temps d'écouter la version de l'autre en le regardant et en montrant que tu l'écoutes.

Au tour des parents !

- J'ai expliqué à mes parents comment je peux montrer à l'autre que j'écoute.
- J'ai expliqué à mes parents ce à quoi je dois faire attention lorsque je discute en ligne.

Lorsqu'on a quelque chose de délicat à partager avec une personne, mieux vaut privilégier une discussion de vive voix pour être certain d'être bien compris.

Mal interpréter le message

Recevoir un message écrit, souvent abrégé et sans voir la personne, entraîne parfois une perception erronée et des incompréhensions.

Manquer d'empathie

En ligne, nous ne voyons pas l'autre, il est donc plus difficile de comprendre comment l'autre reçoit notre message. On peut aussi être porté à dire des propos sur les réseaux sociaux que l'on ne dirait pas en présence de l'autre.

Choisir un mauvais canal de communication

Des conflits peuvent aussi survenir ou dégénérer lorsque notre échange se déroule avec le mauvais mode de communication. Lorsqu'on a quelque chose de délicat à partager, mieux vaut privilégier une discussion de vive voix pour être certain d'être bien compris.

Ne pas s'exprimer clairement

Lorsque l'on communique par écrit, les messages sont souvent plus courts par souci de rapidité et peuvent manquer de précision. On pourrait donc être moins clair dans nos communications et provoquer des difficultés de compréhension qui peuvent être à l'origine d'un conflit.

Impliquer plusieurs personnes dans une situation

En ligne, on peut s'adresser directement à une personne ou encore s'exprimer publiquement. Certaines discussions peuvent devenir vite conflictuelles si plusieurs personnes s'en mêlent. Il faut prendre le temps de décider si le message est d'ordre privé ou public et bien choisir son canal de communication.

