

# Atelier



Communiquer avec toute sa  
personnalité

**Julien Félix**, Responsable de la médiation scolaire, 1H – 8H Sion



# Découvrir les différentes manières d'adapter sa personnalité afin de mieux communiquer

En tant qu'individu communiquant avec un ou plusieurs autres individus (élèves, parents, collègues, réseau...), nous avons un grand pouvoir d'impact au niveau de notre communication.

Le changement amène le changement, et communiquer de manière différente amène de nouvelles situations, pistes d'actions et solutions.



# Quelles problématiques relationnelles rencontrez-vous sur votre lieu de travail ?

- ▶ Avec les élèves, les parents, les collègues, les partenaires...
- 

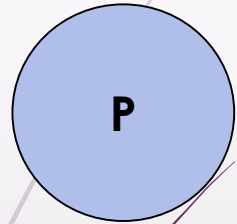


# Utiliser toute sa personnalité afin de mieux communiquer

*La personnalité peut être considérée comme un ensemble de manières de penser, de sentiments et de vécus qui sont associés à un comportement.*

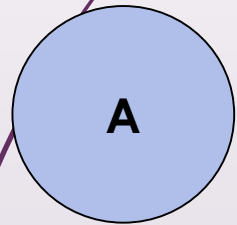
*Comprendre comment nous communiquons au quotidien permet d'influencer de manière positive la relation avec notre entourage professionnel, mais aussi privé.*

# Communiquer avec les états du moi



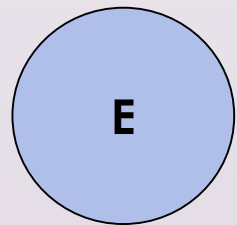
## **L'état du moi Parent**

Pensées, sentiments et comportements qui proviennent des figures parentales. Ce sont des normes sociales, des valeurs, des croyances, des préjugés et quand il y a une notion de responsabilité (réelle ou non).



## **L'état du moi Adulte**

Pensées, sentiments et comportements du moment présent, dans l'ici et maintenant. C'est quand vous êtes objectif, quand vous analysez la situation, quand vous calculez, cherchez à comprendre et visez la solution.



## **L'état du moi Enfant**

Pensées, sentiments et comportements reproduits du vécu enfantin. Ici vous réagissez comme si vous étiez un enfant. Ce sont les émotions qui sont aux commandes (joie, colère, tristesse, peur).

# Qui me parle ?

**Mes croyances**



- « Il faut que... »
- « Je dois absolument... »
- « La vie c'est comme ça... »

**Mon objectivité**



- Recherche de solutions
- Sur le moment présent
- Analyse du problème

**Mes émotions**



Dirigé par mes émotions :

- Joie
- Peur
- Tristesse
- colère

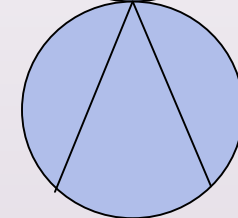
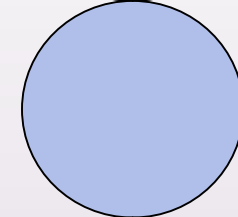
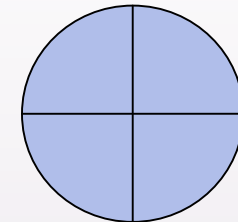
# Les états du moi

Parent normatif -  
(contrôle, tyrannie)

Parent normatif +  
(sécurité, cadre)

Adulte

Enfant soumis



Parent aidant -  
(sauveur)

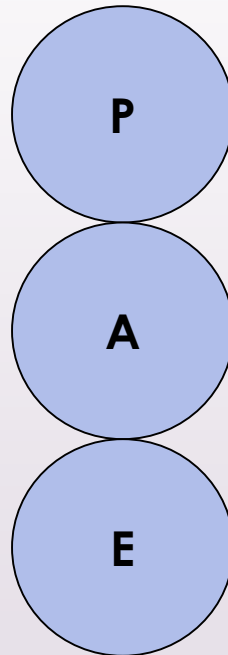
Parent aidant +  
(bienveillance)

Enfant rebelle

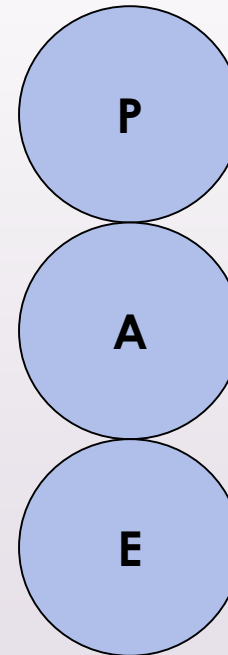
Enfant libre

# Situations concrètes

Enseignant

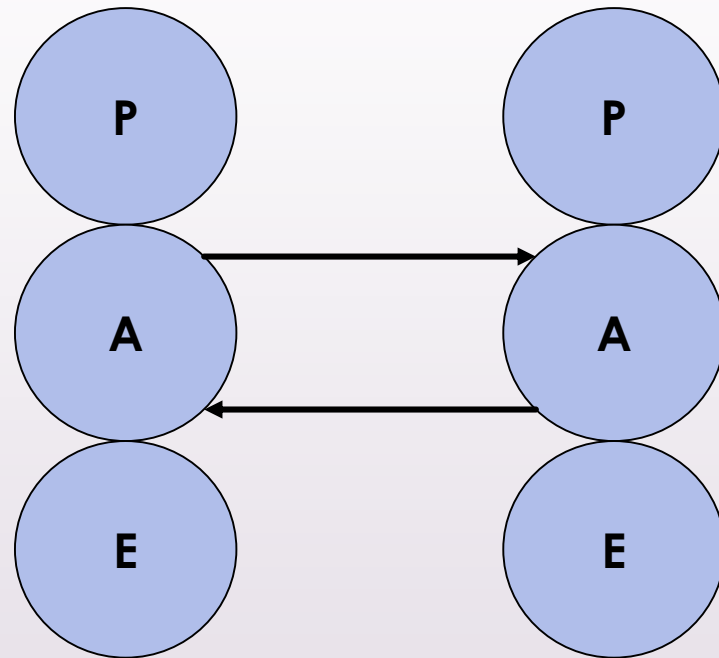


Elève



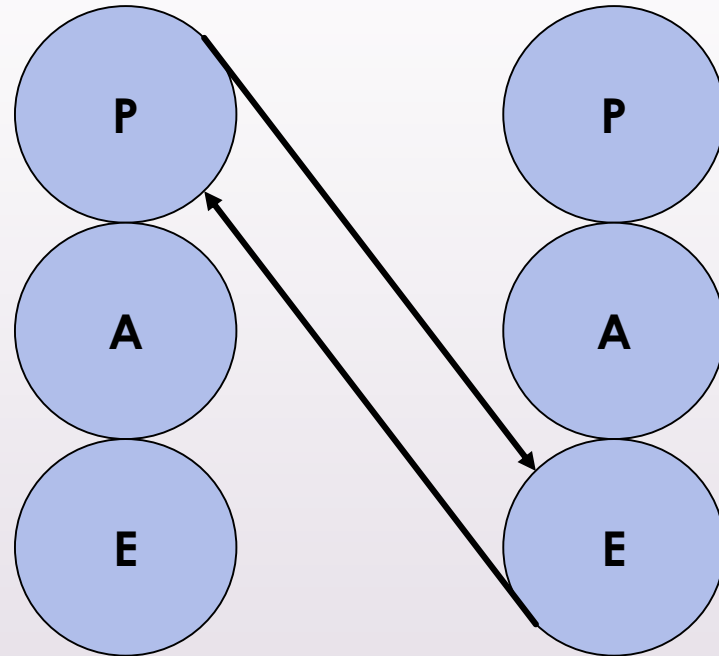


# Quelques exemples



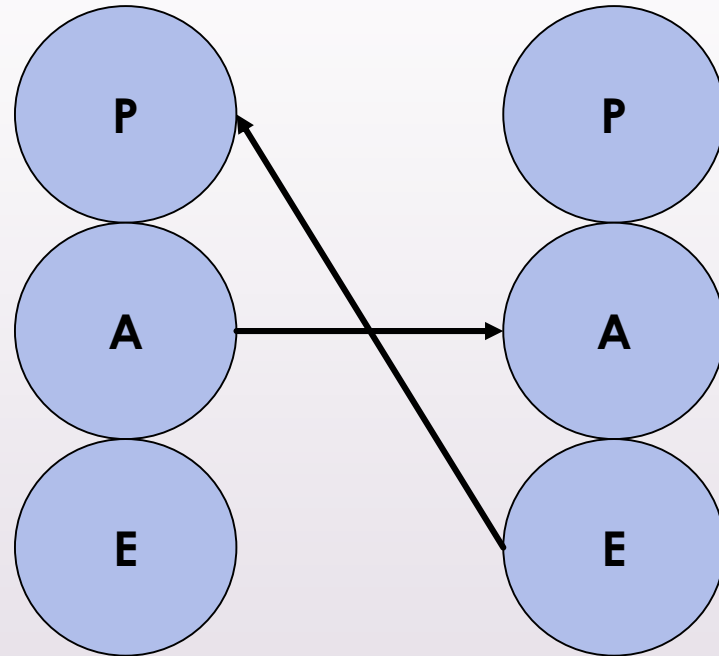
- Tu as finis ton examen ?
- Oui j'ai terminé

# Quelques exemples



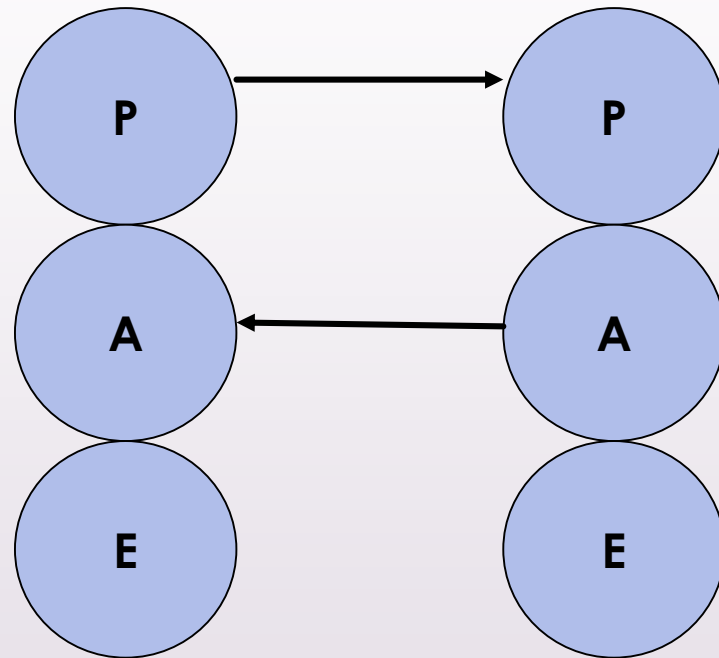
- Quelle mauvaise note, nul !
- Colère + réaction plus ou moins violente

# Quelques exemples



- Qu'est-ce qu'il se passe ?
- « Lamentations interminables »

## Quelques exemples



- Le nouvel enseignant n'a pas l'air d'aimer son métier vu la tête qu'il tire...
- Tu crois ? Ce n'est pas l'impression que j'ai eu en discutant avec lui durant la récréation.



# Exercice en commun

## **Consignes :**

- Faire 2 groupes
- Choix d'une situation problématique
- Recherche de pistes d'actions à l'aide des états du moi
- Notes les pistes sur la feuille
- Retour devant tout le monde