

## Commentaire sur la communication

### Instructions :

1. Désignez un membre de votre groupe, qui sera l'orateur (A) et qui commencera l'exercice, un autre qui sera l'auditeur (B) et un troisième, qui sera l'observateur (C).
  - Le rôle de **l'orateur (A)** est d'expliquer ses sentiments et ses pensées au sujet de la situation à l'auditeur (B).
  - Le rôle de **l'auditeur (B)** est d'essayer de comprendre et d'éclaircir les pensées et les sentiments de l'orateur A.
  - Le rôle de **l'observateur (C)** est d'observer le scénario et, lorsque le jeu de rôles est terminé, de faire des commentaires à l'orateur et à l'auditeur sur leur communication, en se servant des règles relatives aux commentaires sur la communication qui figurent ci-dessous.
2. Choisissez un scénario à jouer, à partir des exemples fournis au verso, ou fondez-vous sur votre expérience ou votre imagination.
3. Jouez le scénario en prenant l'un des rôles ci-dessus.
4. Changez de rôle et choisissez un autre scénario.
5. Changez de rôle et de scénarios encore une fois afin que chaque membre du groupe ait l'occasion de jouer chacun des rôles.
6. Une fois que vous avez eu l'occasion de jouer trois scénarios et de changer trois fois de rôles, réfléchissez à ce que vous avez appris sur vos compétences en communication. Notez vos réflexions afin de les partager avec le reste de la classe au cours d'une discussion.

### Règles relatives aux commentaires sur la communication

1. Parlez des comportements précis que vous avez observés et entendus (langage corporel, expression du visage, ton, choix de mots, etc.).
2. Soyez directs et assurez-vous que vos commentaires sont pertinents.
3. Dites de quelle façon le comportement vous a touché.
4. Exprimez vos réactions sans porter de jugement ni donner de conseils.
5. Concentrez-vous sur les comportements qui peuvent être modifiés.
6. Donnez à l'autre personne la possibilité d'expliquer son comportement.
7. Faites vos commentaires avec bienveillance. Les commentaires visant à blesser ne servent à rien.
8. Évitez le sarcasme ou la condescendance lorsque vous faites des commentaires.
9. **N'oubliez pas de commenter les éléments positifs.**

## **Scénarios possibles**

### **Scénario 1**

Robert et Joël sont de très bons amis. Dernièrement, Joël a remarqué que Robert, qui était auparavant très décontracté, devenait très irritable et se fâchait facilement. Joël sait que Robert est très stressé par la nécessité de bien jouer dans l'équipe de hockey et il soupçonne que Robert prend peut-être des stéroïdes. Il se fait du souci pour Robert et veut lui en parler, mais il sait qu'il doit être très prudent en abordant le sujet.

### **Scénario 2**

Marie a décidé qu'elle allait travailler dans un magasin local pendant au mois deux ans, avant d'aller à l'université. Elle sait que ses parents s'attendent à ce qu'elle aille à l'université pour y faire des études en médecine, mais elle ne se sent pas prête à s'engager tout de suite dans ce long processus. Marie va en parler à sa mère et essayer de la convaincre que sa décision est une bonne chose.

### **Scénario 3**

Jeanne lit beaucoup et collectionne les livres. Elle tient beaucoup à chacun de ses livres. Elle a prêté un de ses livres préférés à Alain, qui, après l'avoir lu, l'a passé à Julie. À son tour, celle-ci, l'ayant terminé, l'a passé à Frédéric. Quand Jeanne a récupéré son livre, il était en très mauvais état. Jeanne va expliquer à Alain pourquoi elle hésite à lui prêter d'autres livres.

### **Scénario 4**

Suzanne a été absente de l'école pendant une semaine au début de l'année parce qu'elle était malade et a manqué des choses importantes dans le cours de mathématiques. En conséquence, elle se sent un peu perdue, mais elle n'a pas l'habitude de demander de l'aide aux enseignants parce qu'elle a toujours été capable d'apprendre très vite, surtout en maths. En plus, elle a l'impression de ne pas très bien connaître l'enseignante cette année, ce qui fait qu'elle se sent mal à l'aise de lui demander de l'aide. Elle a tout de même décidé qu'il fallait qu'elle demande de l'aide le plus vite possible, alors elle va rester après la classe pour parler à l'enseignante.

### **Scénario 5**

Pierre et Paul sont amis depuis le début de la maternelle. Paul s'entend aussi très bien avec la petite amie de Pierre, Sarah. Ces derniers mois, Pierre a fréquenté une fille d'une autre école et Paul a menti pour protéger Pierre en disant à Sarah qu'ils étaient sortis ensemble « avec les copains ». Paul n'aime pas du tout mentir à Sarah et a décidé de dire à Pierre qu'il ne le ferait plus.