La pensée en action

PLAN DE **DISCUSSION** #7

Durée suggérée : 60 min.

Détection et expression des besoins - Communication efficace

Intention :

Discuter en équipe-école de la détection et de l'expression des besoins dans une optique de communication efficace, en utilisant des approches centrées sur la psychopédagogie du bien-être.

Durée suggérée :

60 minutes (incluant temps de discussion, simulations et retour réflexif).

Animation :

Elle peut être assurée par une personne issue du milieu de travail avec la possibilité d'être soutenue par les conseillers en prévention promotion du CIUSSS-MCQ.

Mise en situation :

Pour maximiser la pertinence et l'impact de cette discussion-réflexion, nous vous invitons à choisir ensemble une situation réelle et concrète issue de votre milieu scolaire. Il peut s'agir d'un défi actuel ou récent qui a suscité des tensions ou des incompréhensions, comme une problématique de communication avec un parent, un conflit entre collègues, ou encore une difficulté relationnelle avec un élève ou un groupe d'élèves. Prenez un moment pour délibérer et identifier une situation qui vous semble significative et représentative des enjeux auxquels vous faites face. Cette situation servira de base pour explorer les stratégies de communication efficaces et appliquer les principes de l'approche appréciative. L'objectif est de réfléchir collectivement aux forces, aux émotions et aux besoins en jeu, tout en construisant des pistes de solution dans un esprit de collaboration et de bien-être.

Structure de la discussion

1. Introduction – Cadre positif (5 minutes)

EXERCICE : PARTAGE D'UNE RÉUSSITE

Chaque participant partage une expérience positive où une communication difficile a mené à une solution constructive.

Objectif : Créer un climat de collaboration et mettre en lumière les forces de l'équipe.

2. Exploration de mise en situation (20 minutes)

EN GROUPE OU EN SOUS-GROUPES, CHOISISSEZ UNE MISE EN SITUATION ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- **Q1.** Quelles sont les réactions possibles, de part et d'autre, dans cette situation ?

  Ajout : Intégrer l'importance d'anticiper les émotions et de valider celles-ci pour une communication bienveillante (Ekman, 1992).

- **Q2.** Quelles émotions peuvent émerger dans une discussion semblable ?

  Ajout : Identifier les émotions comme des indicateurs de besoins non satisfaits (Dantzer, 2002).

- **Q3.** Quelle serait la meilleure façon de se préparer pour une telle intervention ?

  Ajout : Inclure la préparation par une pratique brève de respiration consciente (comme la cohérence cardiaque) pour réduire le stress.

- **Q4.** En quoi l'identification des besoins de chacun peut-elle contribuer à bien se préparer ?

  Ajout : Utiliser l'approche de Carl Rogers pour reconnaître les besoins sous-jacents comme fondement d'une communication constructive.

© Tous droits réservés LABOE 2025

La pensée en action
PLAN DE **DISCUSSION** #7

3. Approche par les forces – Axes de réflexion (15 minutes)

PRINCIPE 1 : EXPLORER LES FORCES

Question : Quels atouts ou compétences cette situation révèle-t-elle chez vous ? Chez les autres ?

Objectif : Renforcer la confiance en s'appuyant sur les ressources personnelles et collectives.

PRINCIPE 2 : IMAGINER DES POSSIBILITÉS

Question : Si cette discussion réussit parfaitement, que se passera-t-il ensuite ?

Objectif : Favoriser une vision commune des solutions possibles.

4. Techniques de communication consciente (15 minutes)

EXERCICE : SIMULATION DE COMMUNICATION

En binômes, simulez la mise en situation choisie :

- Une personne joue l'intervenant, l'autre joue le parent. (Adaptez selon la situation que vous avez choisie.)
- Utilisez les 4 étapes de la Communication Non Violente (Rosenberg, 2001) :

1. Observation
2. Sentiment (lexique des émotions en main)
3. Besoin
4. Demande

Retour : Partagez vos ressentis et les apprentissages issus de l'exercice.

5. Clôture réflexive – Inspiration et émotions positives (10 minutes)

- En quoi "lâcher prise" peut-il libérer les forces des autres et renforcer les relations collaboratives ?

Le lâcher-prise dans ce contexte peut être défini comme la capacité à se détacher du besoin de tout contrôler, à accepter l'incertitude et à faire confiance aux autres. Il implique un équilibre entre engagement et souplesse, permettant à chacun d'exprimer son plein potentiel sans être entravé par des attentes rigides ou une surcharge mentale.

- **Exercice de gratitude :** Chaque participant identifie un point fort ou une qualité observée chez un.e collègue durant l'activité et mentionne pour quelle(s) raison(s) il.elle apprécie ce qu'il ou elle nomme.

© Tous droits réservés LABOE 2025

Laboe
LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION