

Communication

3 - Concept de soi (qui je suis)

L'étude du concept de soi est structurée en 3 chapitres :

- 31 - Approche psychologique classique ;
- 32 - Approche par l'analyse transactionnelle (AT) ;
- 33 - Approche par la programmation neurolinguistique (PNL).

3.1. Approche psychologique classique

Problématique

Le concept de soi est une notion centrale en psychologie, se référant à l'ensemble des perceptions et croyances qu'un individu a sur lui-même. Il englobe des aspects tels que l'image de soi, l'estime de soi et l'identité personnelle à travers les compétences perçues et les rôles sociaux.



1. **Image de soi** : L'image de soi est la manière dont une personne se perçoit et répond lorsqu'elle s'interroge sur son identité. Elle peut être influencée par des facteurs sociaux et culturels.
2. **Estime de soi** : L'estime de soi est l'évaluation personnelle de la divergence qu'il peut exister entre l'image de soi (la façon dont on se perçoit) et l'idéal de soi (comment on aimerait être). Elle joue un rôle crucial dans la formation identitaire et l'adaptation.
3. **Identité personnelle** : L'identité personnelle est la construction de soi à travers la rencontre avec l'institution sociale. Elle inclut la réflexivité (retour sur soi) et la volonté (gestion de nos actes).

Le concept de soi reste une notion abstraite et sa conceptualisation varie selon les approches théoriques. Certains le voient comme une construction mentale, d'autres comme un produit social ou encore comme une entité influencée par l'inconscient. L'analyse de concept vise à clarifier et approfondir notre compréhension de ce concept essentiel.

Le concept de soi (qui je suis)	
Problématique	
Ressources	
1. Construction du concept et de l'image de soi	2
2. Concept et image de soi changent avec le temps	4
3. Estime acceptation de soi et dissonances	5
4. La fenêtre de Johari	5
5. L'ouverture de soi	6
6. Habitudes verbales	6
7. Ce qui nous motive : La hiérarchie des besoins de Maslow	7
8. La théorie des besoins de Schutz	7
Travaux et documents	
Travail 1 : Éducation positive et concept de soi	8
Travail 2 : L'ouverture de soi	9
Travail 3 : La résilience	10
Travail 4 : Explorer les différentes zone de la fenêtre de Johari	11

Ressources

L'approche psychologique classique

Nous sommes l'acteur principal de notre communication, pour cette raison, la maîtrise de notre communication passe par une bonne connaissance de ce que nous sommes.

1. Construction du concept et de l'image de soi

Le concept de soi est une construction complexe qui se développe tout au long de la vie. **Il se construit principalement par les interactions sociales** et notamment par la communication interpersonnelle.



➤ Les expériences de l'enfance

Les premières expériences que nous vivons, en particulier avec nos parents et nos gardiens, jouent un rôle important dans le développement du concept de soi.

- Si la personne reçoit beaucoup d'amour et de soutien, elle pourra développer une vision positive d'elle-même.
- À l'inverse, si elle subit des négligences, des abus ou des critiques, elle pourra développer une vision négative d'elle-même.

Le postulat suivant est admis par la plupart des sociologues, psychiatres et psychologues :
« L'image de soi est le produit de la façon dont nous croyons que les autres nous voient ».

À sa naissance, l'enfant n'a aucun sens de lui-même. En grandissant, il essaye d'"être", les gens qui l'entourent, lui plaisent ou le fascinent. **Il les imite et s'identifie à eux** (l'enfant joue au papa, à la maman, au soldat, l'adolescent s'identifier à un sportif, à un râpeur... lesquels peuvent devenir des modèles comportementaux ou de vie). L'enfant peut ainsi tester les comportements et prévoir des réponses.

Ces interactions le conduisent à avoir conscience du "Je". En retour, il apprend ce qui est bien ou mal, ce qu'il peut faire ou ne pas faire. Avec l'âge, l'enfant n'a plus à jouer ces rôles extérieurement, il peut les imaginer. On parle alors de « **prise de rôle symbolique** ».

Cette prise de rôle symbolique par l'enfant est un aspect crucial du développement de l'identité et du concept de soi. Ce processus se déroule essentiellement par le biais du jeu symbolique et de l'imitation des rôles sociaux, permettant à l'enfant de se projeter dans diverses situations et de comprendre les perspectives des autres.

Voici un aperçu détaillé de ce concept

- **Développement du jeu symbolique** : Vers l'âge de 2 à 3 ans, les enfants commencent à s'engager dans des jeux symboliques où ils utilisent des objets pour représenter autre chose. Par exemple, un bâton peut devenir une épée, ou une poupée peut devenir un bébé. Ce type de jeu permet aux enfants de pratiquer des rôles différents et d'explorer diverses identités.
- **Renforcement du concept de soi** : En jouant différents rôles, l'enfant commence à comprendre qui il est en relation avec les autres. Par exemple, en jouant à être un parent, un enseignant, ou un super-héros, l'enfant expérimente différents aspects de l'identité et des responsabilités associées.

Les rôles que l'enfant choisit de jouer sont souvent influencés par son **environnement culturel et familial**. Les histoires, les médias, et les modèles adultes offrent une gamme de rôles et de comportements que l'enfant peut imiter.

À travers la prise de rôle symbolique, l'enfants intègrent également **les valeurs et les normes de sa culture**. Par exemple, en jouant à des jeux où il partage et coopère, l'enfant apprend l'importance de ces comportements dans sa société.

Durant cette période, la façon dont les gens parlent de l'enfant, façonne sa perception d'elle-même. Une vision positive rend l'enfant positif et optimiste, une vision négative rend l'enfant négatif et pessimiste.

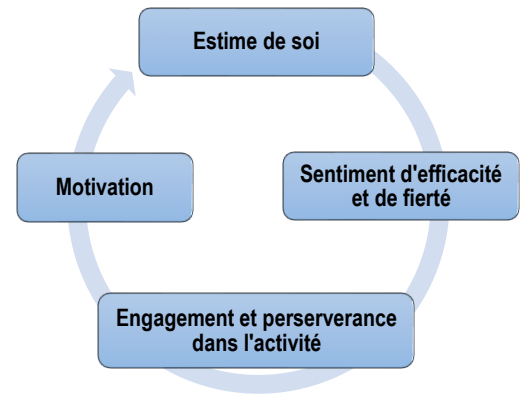
Cela conduit fréquemment l'enfant à **agir en fonction de ce qu'il pense que les gens attendent de lui et pas en fonction de ce qu'ils attendent réellement de lui**.

On entre alors dans un processus infernal où la mauvaise perception de soi, conduit à des comportements inadaptés qui renforcent la mauvaise image de soi (les réactions confirment ce que nous pensions initialement). Inversement une bonne perception de soi entraîne un processus positif de valorisation personnelle.

Exemples : **Processus négatif**

Une personne qui se pense inintéressante a tendance à se refermer sur elle-même ;

- ⇒ Étant refermée, les gens pensent qu'elle souhaite ou préfère la solitude, voir qu'elle trouve les autres ennuyeux ;
- ⇒ De ce fait, ils ne vont pas vers elle ;
- ⇒ Le fait que les gens ne viennent pas à elle la confirme dans le fait qu'elle est inintéressante ;
- ⇒ Cette confirmation amplifiera son désir d'être isolé.



➤ **Concept de Soi**

Le concept de soi englobe la compréhension qu'une personne a de son **identité et de son existence**.

Il résulte de son **développement personnel** et se construit et évolue tout au long de la vie, influencé par les expériences, l'apprentissage, et la réflexion personnelle mais également par des **facteurs psychologiques** : Les émotions, les motivations, et les processus cognitifs jouent un rôle clé dans la formation et la révision du concept de soi.

Il inclut non seulement l'image de soi, mais aussi les croyances, les valeurs, les souvenirs, et les aspirations.

Il se caractérise par les éléments suivant :

- **Identité personnelle** : La perception de soi en tant qu'individu unique, avec ses propres pensées, sentiments, et expériences.
- **Identité sociale** : Comment une personne se voit dans le contexte des groupes sociaux auxquels elle appartient, comme la famille, les amis, la communauté, et les rôles professionnels.
- **Valeurs et croyances** : Les principes et convictions qui guident le comportement et les décisions d'une personne.
- **Aspirations et objectifs** : Les ambitions personnelles et professionnelles, ainsi que les rêves et les buts que l'on cherche à atteindre.

➤ **image de soi**

L'image de soi fait référence à la **perception que la personne a de son apparence physique, de ses capacités et de ses traits de personnalité**. C'est une représentation mentale de soi-même, souvent influencée par les interactions sociales, les expériences personnelles et les réactions des autres.

- **Perception physique** : Comment la personne voit son propre corps, y compris des caractéristiques comme la taille, le poids, la beauté, et d'autres attributs physiques.
- **Auto-évaluation des capacités** : L'évaluation que la personne fait de ses compétences et de ses aptitudes dans différents domaines, comme le travail, les loisirs, ou les relations interpersonnelles.
- **Traits de personnalité perçus** : Les caractéristiques de personnalité que la personne s'attribue, telles que l'amabilité, l'introversion, l'honnêteté, etc.

Cette image est influencée par des **facteurs sociaux, environnementaux**, les interactions avec les autres, les comparaisons sociales, et les messages véhiculés par les médias peuvent fortement influencer l'image de soi (Réaction sur les réseaux sociaux par exemple). Elle résulte également des **expériences personnelles** : Les réussites et les échecs, les retours d'information reçus des autres, et les événements marquants de la vie.

Différences entre le concept de soi et l'image de soi

L'image de soi est une composante importante mais limitée du concept de soi. Tandis que l'image de soi se concentre sur la perception de l'apparence physique et des capacités personnelles, le concept de soi englobe une compréhension plus globale de l'identité, incluant les croyances, les valeurs, et les aspirations. Les deux concepts sont interdépendants et se développent ensemble à travers les interactions sociales et les expériences personnelles.

2. Concept et estime de soi changeant avec le temps

Le concept de soi n'est pas statique, il évolue tout au long de la vie en fonction des âges, des expériences et des rencontres.

➤ Avec l'âge

Le concept et l'estime de soi se forme et évolue tout au long de la vie.

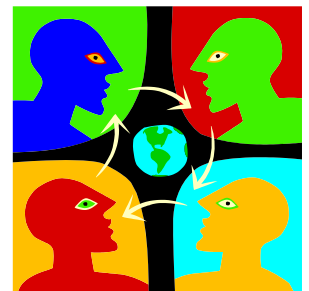
- **Les premiers mois de la vie** : Dès les premiers mois de la vie, le nourrisson commence à développer une conscience de soi. Il prend conscience de son propre corps et de ses sensations, et il commence à distinguer les autres de lui-même.
- **L'enfance** : Au cours de l'enfance, le concept de soi continue de se développer de manière significative. Les enfants apprennent à se connaître en explorant leur environnement et en interagissant avec les autres. Ils développent également des sentiments d'appartenance et d'identité en se comparant aux autres et en trouvant leur place dans le monde.
- **L'adolescence** : L'adolescence est une période de grands bouleversements physiques, émotionnels et sociaux. Ces changements peuvent avoir un impact important sur le concept de soi. Les adolescents remettent souvent en question leur identité et cherchent à se trouver. Ils peuvent également être plus sensibles aux opinions des autres.
- **L'âge adulte** : Le concept de soi continue d'évoluer à l'âge adulte. Les expériences de la vie, telles que le mariage, la parentalité et la carrière, peuvent influencer notre image de nous-mêmes. Nous pouvons également être amenés à remettre en question notre identité et nos valeurs face à des événements majeurs de la vie.
- **Vieillesse** : À la vieillesse, le concept de soi est souvent plus stable et serein. Les personnes âgées ont généralement une meilleure compréhension de qui elles sont et de ce qu'elles veulent dans la vie. Elles peuvent également être plus en paix avec elles-mêmes et avec leurs imperfections.



➤ Avec les expériences et les interactions

La perception de sa propre valeur, peut évoluer au fil du temps en réponse à diverses influences et expériences.

- **Expériences Personnelles** : Les succès et les échecs jouent un rôle crucial. Les réussites renforcent l'estime de soi, tandis que les échecs peuvent la diminuer. Apprendre de ses erreurs et surmonter les défis contribue également à renforcer la résilience et, par conséquent, l'estime de soi.
- **Interactions Sociales** : Le soutien des amis, de la famille et des collègues améliore l'estime de soi en procurant un sentiment d'acceptation et d'appartenance. En revanche, les critiques négatives, le harcèlement et le rejet peuvent la diminuer, surtout s'ils viennent de personnes significatives.
- **Comparaisons Sociales** : Se comparer aux autres peut affecter l'estime de soi de différentes manières. Se comparer à des personnes perçues comme plus compétentes peut diminuer l'estime de soi (comparaison ascendante), tandis que se comparer à des personnes moins favorisées peut l'augmenter (comparaison descendante).
- **Changements de Vie** : Les événements majeurs tels que le changement d'emploi, le mariage, le divorce ou la retraite peuvent affecter l'estime de soi. Ces transitions peuvent être sources de stress ou d'opportunités de croissance personnelle.
- **Santé Mentale et Physique** : Les troubles de santé mentale comme la dépression ou l'anxiété peuvent affecter négativement l'estime de soi. De même, une bonne santé physique et un mode de vie actif contribuent positivement à l'estime de soi, tandis que des problèmes de santé peuvent la diminuer.



3. Estime, acceptation de soi et dissonance

L'**Estime de soi** résulte du **regard que l'on porte sur soi**. L'acceptation de soi implique une reconnaissance et une acceptation inconditionnelle de toutes les facettes de soi-même, y compris ses forces, ses faiblesses, ses erreurs et ses imperfections. Tandis que l'acceptation de soi fournit une base stable et inconditionnelle de bienveillance envers soi-même, l'estime de soi repose sur l'évaluation de sa propre valeur à travers les réussites et les interactions sociales. Ensemble, elles contribuent à une santé mentale équilibrée et à une vie plus épanouissante.

Parfois nos actes ou nos propos ne correspondent pas à cette vision idéalisée, nous cachons certains aspects de nous, nous mentons ou nous déformons la réalité de peur d'être rejeté ou, nous nous créons un personnage plus conforme à notre être idéalisé. Ces pratiques sont difficiles à assumer à long terme et il n'est pas possible de tricher en permanence.

Dans ces cas il se crée une tension ou une **dissonance**. La **dissonance cognitive** est un phénomène psychologique qui explique comment et pourquoi les individus cherchent à maintenir une cohérence interne entre leurs croyances, attitudes et comportements. Comprendre ce mécanisme permet d'expliquer de nombreux aspects du comportement humain et offre des applications pratiques dans divers domaines, tels que le marketing, la thérapie et les changements sociaux.



Tout processus de communication où l'être s'engage réellement, se déroule en deux temps : **un temps où l'on s'expose personnellement puis un temps de partage et de rétroaction.**

Il faut l'accepter pour communiquer.

L'estime de soi croit si ce que l'on fait est en accord avec l'image que nous avons de nous-mêmes

4. La fenêtre de Johari

La fenêtre de Johari est un outil puissant pour améliorer la compréhension de soi et des autres. En utilisant cette méthode, les individus et les groupes peuvent travailler ensemble plus efficacement, renforcer leurs relations et favoriser un environnement de communication ouverte et honnête.

Elle met en évidence les différentes dimensions du soi : les parties de moi connues de moi et non connues de moi et les parties de moi connues des autres et inconnues des autres. Cette fenêtre aide à mieux

		Nécessite de demander de la rétroaction →	
		Connu de moi	Inconnu de moi
Nécessite de donner de la rétroaction ↓	Connu des autres	Zone libre État civil, profession, travail, habillements	Zone aveugle ma voix ma gestuelle
	Inconnu des autres	Zone cachée Sentiments, motivations jardin secret	Zone inconnue Possible inconnu inconscient

- **La zone libre (ouverte)** : Connue de soi et des autres, elle représente le soi public (état civil, profession...). Nous ne ressentons pas d'anxiété lors de sa divulgation.
- **La zone aveugle** : Connue des autres et non de soi (timbre de voix, gestuelle, haleine, tics, etc.). Cette partie nous est souvent révélée par les photos, vidéos ou enregistrements au magnétophone...). Il est souvent déstabilisant et en générale nous n'aimons pas le découvrir.
- **La zone cachée** : Connue de soi et inconnue des autres, nous ne voulons pas le partager, c'est notre intimité (sentiments, motivations, obsessions...).
- **La zone inconnue** : Inconnue de soi et des autres. Ce secteur n'a pas atteint notre conscience et reste inconnu de tous mais elle peut se révéler lors d'un évènement extraordinaire (une personne en sauve une autre. Elle ne pensait pas être capable de le faire et son entourage ne soupçonnait pas ce courage ou cette détermination).

La communication est indispensable à l'équilibre, à la connaissance de soi, elle doit être constructive et positive pour être pleinement satisfaisante.

Toute communication débute souvent par une exposition de la zone libre et nous protégeons notre zone cachée par des masques (on discute du temps, de la voiture). En matière de communication, **une grande partie de l'énergie est dépensée à se protéger alors que les gens préfèrent un contact significatif à un contact superficiel.**

Pour qu'une discussion soit positive, il est souvent nécessaire d'ouvrir à l'autre notre zone cachée et il faut connaître sa zone aveugle afin de mieux comprendre nos interactions.

La fenêtre de Johari peut faciliter la communication et le développement personne :

- En **augmentant la taille de la zone ouverte** grâce à la révélation de soi et à la réception de feedback, les individus peuvent améliorer leur communication et leur collaboration avec les autres.
- En **explorant les zones aveugles et inconnues**, les individus peuvent découvrir de nouveaux aspects de leur personnalité et développer de nouvelles compétences.
- En **renforçant la confiance** : Partager des informations personnelles dans un environnement de confiance peut renforcer les relations et la cohésion d'équipe.

5. L'ouverture de Soi

L'ouverture de Soi, ou auto-divulgateur, est le processus par lequel une personne partage des informations personnelles, pensées, sentiments, et expériences avec d'autres. C'est une compétence cruciale dans la construction et le maintien de relations saines et authentiques. Elle favorise la confiance, l'intimité, et une meilleure compréhension mutuelle. Cependant, elle doit être pratiquée de manière réfléchie et adaptée aux contextes et aux relations spécifiques pour éviter les risques de vulnérabilité excessive et de rejet. En fin de compte, l'ouverture de soi enrichit les interactions humaines et soutient le développement personnel et relationnel.

Sans ouverture de Soi, il n'est pas possible de développer une relation personnelle avec quelqu'un. Garder le silence sur soi, c'est demeurer un étranger pour les autres.

La communication étant un processus interactif, le degré d'ouverture de soi détermine celle de l'autre personne.

Mais **l'ouverture de soi doit être appropriée aux personnes et aux situations.**

- *Il est parfois bon de savoir se taire, de ne pas dévoiler ses intentions, ses désirs ;*
- *Certaines personnes peuvent se sentir contraintes par trop d'ouverture.*

Les avantages de l'ouverture de Soi

- Partager des informations personnelles avec quelqu'un peut **renforcer la confiance** et créer une intimité émotionnelle. Cela montre une vulnérabilité et une honnêteté qui peuvent encourager l'autre personne à faire de même.
- Une communication ouverte et honnête est essentielle pour des **relations saines**. L'ouverture de soi facilite une compréhension mutuelle et résout les malentendus.
- En parlant de ses propres expériences et sentiments, une personne peut mieux **comprendre ses propres émotions, motivations et comportements**.
- Partager des problèmes ou des soucis avec d'autres peut **réduire le stress et l'anxiété**, offrant un sentiment de soutien et de validation.
- Lorsque les individus partagent leurs véritables sentiments et perspectives, il devient plus facile de comprendre les points de vue de chacun et de **résoudre les conflits de manière constructive**.

6. Habitudes verbales

Nos **habitudes verbales**, la manière dont nous nous exprimons au quotidien, en disent long sur notre **concept de soi**. Elles reflètent nos pensées, nos sentiments, nos valeurs et nos croyances. En analysant la façon dont nous parlons, il est possible de **décoder notre image de nous-mêmes** et de comprendre comment nous nous percevons dans le monde.

Ces habitudes verbales sont perceptibles dans le choix des mots le ton de la voix la structure des phrases et le contenu des conversations.

- **Le choix des mots** : Les mots que nous choisissons d'utiliser peuvent révéler notre façon de penser et de voir le monde. Par exemple, une personne qui utilise souvent des mots négatifs peut avoir une vision pessimiste de la vie, tandis qu'une personne qui utilise des mots positifs peut avoir une vision plus optimiste.
- **Le ton de la voix** : Le ton de la voix peut également être révélateur du concept de soi. Une personne qui parle d'une voix confiante et assertive a généralement une bonne image d'elle-même, tandis qu'une personne qui parle d'une voix timide et hésitante peut avoir une image de soi plus négative.
- **La structure des phrases** : La structure des phrases peut également nous renseigner sur le concept de soi. Par exemple, une personne qui utilise souvent des phrases affirmatives est généralement sûre d'elle et de ses opinions, tandis qu'une personne qui utilise souvent des phrases interrogatives peut être plus incertaine et plus susceptible de douter d'elle-même.
- **Le contenu des conversations** : Le contenu des conversations peut également nous en apprendre beaucoup sur le concept de soi. Une personne qui parle souvent de ses réalisations et de ses succès a généralement une bonne image d'elle-même, tandis qu'une personne qui parle souvent de ses échecs et de ses faiblesses peut avoir une image de soi plus négative.

Les habitudes verbales ne sont qu'un indicateur parmi d'autres du concept de soi. Elles ne doivent pas être utilisées pour juger une personne ou pour porter des conclusions hâtives sur sa personnalité. Cependant, en analysant nos propres habitudes verbales et celles des autres, nous pouvons mieux comprendre nos pensées, nos sentiments et nos valeurs.

En résumé, l'étude des comportements verbaux révèle souvent le niveau du concept de soi.	
Concept de Soi peu élevé	Deux types de personnalité : <ul style="list-style-type: none"> ❖ des personnes qui utilisent souvent des clichés ou des expressions neutres. Elles ont peu d'originalité dans leurs propos et peu de confiance dans leur pensée. Elles sont souvent critiques et cyniques vis-à-vis d'elles-mêmes, refusent les éloges, méprisent le succès. Elles peuvent être plaintives et pessimistes. ❖ À l'inverse, ces personnes peuvent être très volubiles et parler beaucoup d'elles-mêmes afin d'occuper le terrain et de masquer leurs doutes ou craintes.
Concept de Soi élevé	Ces personnes utilisent des expressions originales, font part de leurs idées, ne parlent pas d'elles en termes prétentieux, acceptent les louanges ou les blâmes, acceptent leurs erreurs, sont optimistes et non dogmatiques.

7. Ce qui nous motive : la hiérarchie des besoins de Maslow

Nos comportements dépendent grandement de nos besoins, de nos motivations et de notre caractère. **Abraham MASLOW** a mis en évidence cinq niveaux de besoins visualisés dans la pyramide de Maslow.



Exemple : le monde de l'entreprise



Selon Maslow les gens ne cherchent à satisfaire un besoin que si le besoin inférieur est satisfait. Seuls les besoins insatisfaits peuvent motiver un comportement. Attention cependant cette pyramide n'est pas forcément universelle et la loi de Pareto s'applique également à cette hiérarchie (20/80). Un artiste par exemple peut privilégier son besoin de réalisation sur d'autres besoins.

8. La théorie des besoins de Schutz

Selon **Alfred SCHUTZ**, il existe trois besoins interpersonnels fondamentaux :

- **le besoin d'inclusion** : C'est le besoin d'attention et de reconnaissance des autres, (désir d'être en lumière, singulier et remarqué). À l'autre extrême, on retrouve, l'effacé, le tranquille qui n'aime pas être remarqué, ni être vu du public. (Plusieurs personnes de ce type dans un même groupe l'empêchent de se développer).
- **le besoin de contrôle** : C'est le besoin de pouvoirs, de mener et d'influencer l'environnement. de prendre des responsabilités. (Dans un groupe les personnes qui ont un besoin d'inclusion et les personnes qui ont un besoin de contrôle se complètent)
- **le besoin d'affection** : Certaines personnes ont besoin d'intimité et de chaleur dans leurs relations. Elles sont parfois perçues comme trop amicales ou trop dérangeantes. D'autres personnes sont plus "froides", distantes. Les groupes mixtes ne sont pas les meilleures solutions car les gens ne se mêlent pas.



Conclusion

- Pour réussir une bonne communication interpersonnelle, il est indispensable de bien se connaître, de connaître ses besoins, son caractère,
- Nous recherchons, en général, une atmosphère intime qui satisfasse nos besoins, et rejetons les communications où nos besoins sont niés.

Travail 1 - Éducation positive et concept de soi

Durée : 20'



Travail à faire

Après avoir lu le document, organisez un débat au sein de petits groupes autour des questions suivantes :
questions suivantes :

1. Quels sont les principaux bienfaits de l'éducation positive
2. Comment l'éducation positive favorise elle le développement émotionnel et social des enfants ?
3. Quels sont ses effets sur la construction du concept de soi ?

Doc. Bienfaits de l'Éducation Positive

L'éducation positive, aussi connue sous le terme de discipline positive, repose sur des principes de bienveillance et de respect mutuel pour favoriser le développement émotionnel et social des enfants.

1. Développement de l'estime de soi

En utilisant des techniques de communication respectueuses, l'éducation positive aide les enfants à développer une meilleure estime de soi. Ils se sentent valorisés et écoutés, ce qui renforce leur confiance en eux.

Plutôt que de se concentrer sur les erreurs, cette approche met l'accent sur les réussites et les efforts, ce qui motive les enfants à continuer à progresser.

2. Amélioration des compétences sociales

L'éducation positive encourage les enfants à comprendre et à respecter les sentiments des autres, favorisant ainsi l'empathie et la coopération. Les enfants apprennent à résoudre les conflits de manière constructive.

En apprenant à exprimer leurs émotions et leurs besoins de manière appropriée, les enfants développent des compétences de communication efficaces qui sont essentielles tout au long de leur vie.

3. Réduction des comportements problématiques

L'éducation positive utilise des techniques comme les conséquences logiques et naturelles plutôt que la punition, ce qui aide à gérer les comportements problématiques de manière plus efficace et moins conflictuelle.

En créant un environnement sécurisant et prévisible, les enfants se sentent plus en sécurité et sont moins susceptibles de développer des comportements défensifs ou agressifs.

clairement de la permissivité. Les parents et les éducateurs doivent être conscients des contextes et des défis spécifiques pour appliquer cette approche de manière efficace et équilibrée.

L'éducation positive encourage le développement d'un concept de soi positif, où l'individu se voit de manière réaliste, valorise ses forces et reconnaît ses faiblesses. Cela favorise la confiance en soi et la motivation à apprendre et à grandir.

Travail 2 - L'ouverture de soi	
Durée : 25'	 ou 

Objectif : Réfléchir aux informations que l'on peut révéler ou cacher selon les circonstances et les personnes rencontrées

Travail à faire :

Indiquer dans le tableau suivant pour chaque information si vous jugez

- indispensable (3)
- sans problème (2)
- déconseillé (1)

de communiquer ces informations à la personne rencontrée.

Méthodologie :

Ce tableau peut être rempli dans le cadre d'une discussion en groupe.

	Votre supérieur hiérarchique	Votre subordonné	Un collègue	Un client	Un ami	un inconnu rencontré au restaurant
Nom						
Prénom						
Date de naissance						
Age						
Adresse						
Profession conjoint						
Age de vos enfants						
Fonction dans l'entreprise						
Loisirs						
Origine sociale						
Idées politiques						
Appartenance syndicale						
Diplôme						
Projets personnels						
Projets professionnels						
Voiture						
Lieu de vacances						

Travail 3 – La résilience

Durée : 25'



Travail à faire

Après avoir lu le document, organisez un débat au sein de petits groupes autour des questions suivantes :
questions suivantes :

1. Qu'est-ce que la résilience ?
2. Quels sont les effets de l'estime de soi sur la résilience ?
3. pour quelles raisons ?
4. quels sont les 5 conseils prodigués pour développer son estime de soi ?

Doc. 1 La résilience

Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatisantes. Une personne résiliente a la capacité d'affronter et de surmonter des situations difficiles ou traumatiques. Elle peut parfois même sortir de ces épreuves en étant renforcée. Chez un enfant, nous parlons de résilience quand celui-ci a la capacité de s'adapter et de se développer de manière équilibrée en dépit de son exposition à des situations de stress.

Doc. 2 Résilience et estime de soi (Source : Cairn)

L'estime de soi se construit à travers les relations et certaines expériences de la vie qu'une personne entretient avec son environnement. Il a été démontré que lorsqu'on a une estime de soi positive, cela a un impact sur le bien-être psychologique et des interactions positives avec son environnement. Ainsi l'estime de soi constitue un facteur de protection de la résilience, car celle-ci, contribue à une plus grande sécurité émotionnelle, une tolérance accrue aux frustrations et permet l'établissement d'un regard plus juste en ce qui concerne les aptitudes et qualités d'un individu (Muckle *et al.*, 2020). L'estime de soi permet donc à la personne de se distancer des événements négatifs qui lui arrivent en se rappelant qu'elle n'est pas ce qui lui est arrivé, bien au contraire qu'elle est plus que ça.

5 conseils pratiques pour développer son estime de soi :

Se rappeler que nous sommes toutes uniques et dignes d'amour : comme femme, la société nous bombarde, à travers les médias ou les films, l'image de la femme idéale. C'est souvent une femme blanche, hétérosexuelle, mince, aux cheveux longs, qui peut faire milles et une chose à la fois. Cependant, représente-elle toutes les femmes ? Non. Chaque femme est unique et digne de l'amour, peu importe ce qu'elle est, ce qu'elle fait et ce qu'elle n'est pas ou ne fait pas. Le fait que nous soyons ici, est déjà assez et suffisant. Donc arrêtons de nous comparer aux images irréalistes des femmes et célébrons notre unicité dans la diversité.

Établir des limites : cette étape est très importante dans le développement de l'estime de soi. Lorsque nous sommes conscientes de nos valeurs, de ce que nous aimons et n'aimons pas, c'est important de mettre les limites sur ce dont qui ne nous conviennent pas. Ceci peut être difficile pour certaines d'entre nous, car la société nous a enseigné qu'en tant que femme, nous devons être au service des autres, même si ceux-ci violent nos droits. Se pratiquer à dire non sans se justifier peut être un premier pas pour atteindre cet objectif.

Célébrer nos efforts : Lorsqu'on se fixe un objectif à atteindre, il est important de le diviser en petites étapes afin d'atteindre l'objectif global. À chaque étape réalisée, célébrer ses efforts, même s'ils sont petits, surtout ne pas attendre que les autres nous célèbrent avant de célébrer nos accomplissements. Un pas à la fois.

Être prévoyante envers nous-même : ceci est un aspect important de développer de l'amour de soi. Savoir être son amie, être gentille envers soi-même, comme on le serait pour une amie qui aurait besoin d'être réconfortée. Donc se rappeler, dans des situations difficiles, ou d'échec, que nous devons être notre propre amie, comme on le serait à nos amies. Évaluer ce dont on a besoin et se le donner avec prévoyance et gentillesse.

Demander de l'aide : parfois, demander de l'aide peut être perçu comme un signe de faiblesse. Les femmes résilientes ne sont pas des femmes "fortes", qui endurent tout dans le silence. Les femmes résilientes sont celles aussi, qui sont vulnérables et qui ont su demander de l'aide quand elles en avaient besoin. Donc il n'y a pas de honte à demander de l'aide lorsqu'on ne sait pas quoi faire.

Travail 4 - Explorez les différentes zones de la fenêtre de Johari

Durée : 40'



Objectif : Cet exercice, en encourageant l'autoréflexion et le feedback constructif, aide à élargir la zone ouverte de la fenêtre de Johari, à réduire les zones aveugles et cachées, et à explorer les aspects inconnus de soi-même. Cet exercice vise à aider une personne à identifier et à réfléchir sur les différentes zones de sa fenêtre de Johari afin d'améliorer la compréhension de soi et des autres.

Matériel Nécessaire

- Feuilles de papier ou un cahier + stylos ou crayons
- Une feuille de la fenêtre de Johari pré-dessinée (divisée en quatre quadrants)
- Un groupe de confiance (amis, famille ou collègues)

Étape 1 : Compréhension Initiale - Lecture et Explication :

1. **Lisez une brève description de la fenêtre de Johari** (page 5) : Comprenez les quatre zones (ouverte, aveugle, cachée, inconnue) et leur signification.
2. **Discussion** : Discutez en groupe pour vous assurer que tout le monde comprend bien chaque zone.

Étape 2 : Remplir la Zone Ouverte

Objectif : Identifier ce qui est connu de soi et des autres.

1. **Liste personnelle** : Dressez une liste de caractéristiques, compétences et traits de personnalité que vous connaissez sur vous-même et que vous pensez que les autres connaissent également.
2. **Retour des autres** : En groupe, partagez ces éléments et demandez aux autres de confirmer ou de compléter cette liste.
3. **Révision** : Ajustez votre liste en fonction des retours reçus.

Étape 3 : Explorer la Zone Aveugle

Objectif : Découvrir ce que les autres savent de vous que vous ignorez.

1. **Feedback 360°** : Demandez à chaque membre du groupe de vous donner des retours honnêtes et constructifs sur des aspects de votre comportement ou de votre personnalité que vous pourriez ignorer.
2. **Notes personnelles** : Prenez des notes sur ces feedbacks et réfléchissez-y. Essayez de ne pas juger ou défendre vos actions, mais écoutez attentivement.
3. **Discussion** : Discutez des feedbacks en groupe pour clarifier et comprendre les points soulevés.

Étape 4 : Révéler la Zone Cachée

Objectif : Partager des aspects de vous-même que vous cachez aux autres.

1. **Liste cachée** : Dressez une liste de choses que vous savez sur vous-même mais que vous n'avez jamais partagées avec les autres (peurs, ambitions, expériences passées).
2. **Partage sélectif** : Choisissez quelques éléments de cette liste que vous êtes à l'aise de partager avec le groupe. Expliquez pourquoi ces éléments sont importants pour vous.
3. **Réactions du groupe** : Observez et notez les réactions et commentaires du groupe pour comprendre comment cette nouvelle information est perçue.

Étape 5 : Identifier la Zone Inconnue

Objectif : Explorer des aspects inconnus de soi-même et des autres.

1. **Activités de découverte** : Participez à des activités nouvelles ou inhabituelles en groupe pour explorer des aspects inconnus de votre personnalité. Cela pourrait inclure des jeux de rôle, des exercices de créativité, ou des défis en groupe.
2. **Réflexion personnelle** : Après chaque activité, prenez un moment pour réfléchir sur ce que vous avez découvert sur vous-même. Y a-t-il des talents cachés, des réactions inattendues, ou des sentiments nouveaux ?
3. **Discussion de groupe** : Partagez vos découvertes avec le groupe et écoutez les observations des autres sur ces nouvelles facettes de votre personnalité.

Conclusion et Synthèse

1. **Révision de la fenêtre de Johari** : Revoyez les quatre zones de votre fenêtre de Johari en tenant compte des nouvelles informations recueillies à travers cet exercice.
2. **Journal de réflexion** : Rédigez un journal ou un essai personnel sur ce que vous avez appris sur vous-même et comment vous envisagez d'utiliser ces informations pour améliorer vos relations et votre développement personnel.
3. **Discussion finale** : Organisez une discussion de groupe pour échanger sur les expériences et les apprentissages de chacun. Comment les nouvelles découvertes peuvent-elles être appliquées dans la vie quotidienne ?