

1.2.4 Mes habiletés en communication

Cette activité te permettra de prendre conscience des habiletés que tu possèdes en communication. Remarque bien que certains commentaires renvoient plutôt à des obstacles à une communication efficace.

Coche la case oui ou non qui s'applique bien à toi.

Ensuite, indique s'il s'agit d'une habileté (H+) ou d'un obstacle (O-).

Oui	Non		H+	O-
		Je m'assure d'être toujours attentif à l'autre dans une conversation.	✓	
		J'essaie de voir un problème du point de vue de la personne qui m'en parle.	✓	
		Je lance parfois des «oui, mais...», ce qui interrompt la pensée de l'autre.		✓
		Je dois toujours connaître la raison d'une rencontre.	✓	
		Je domine la conversation. Je parle souvent beaucoup plus que l'autre.		✓
		J'insiste pour que tout le monde s'entende sur le sens des mots dans la conversation.	✓	
		Je suis inquiet lorsque je m'aperçois qu'on a mal compris ce que je voulais dire.		✓
		Je prends tout le temps qu'il faut pour me faire bien comprendre.	✓	
		J'admets que j'ai fait une erreur sans me sentir diminué.	✓	
		Je suis capable de faire valoir mon point de vue lorsque c'est nécessaire.	✓	
		Je cherche parfois à confronter, à attaquer.		✓
		Je suis capable de faire parler quelqu'un pris dans ses émotions.	✓	
		Je donne des conseils («Moi, à ta place...»).		✓
		Je suis parfois porté à critiquer, à ridiculiser, à me moquer de l'autre.		✓
		Je sens le besoin de redire dans mes propres mots ce qu'une personne vient de dire pour m'assurer que j'ai bien compris.	✓	