

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.		