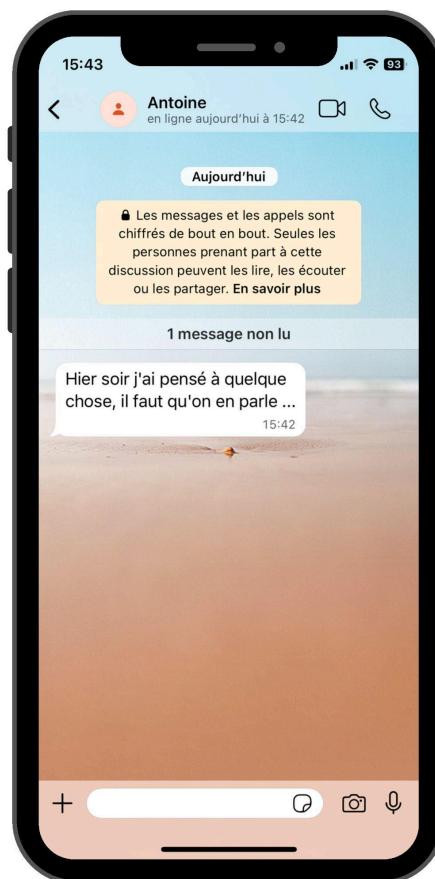


JEUX DE RÔLES

Contexte : nous organisons actuellement des séances de groupe et nous constatons l'augmentation de groupe whatsapp. Nous organisons donc une séance de prévention sur les incompréhensions que peut entraîner la communication par message.

On propose un jeu de rôle afin de sensibiliser à ce média.

- Jeu de rôle 1: vous êtes vous même , vous recevez ce message :



À quoi vous attendez-vous ? écrivez le sur un papier

On lit les papiers, chacun s'exprime sur les différentes interprétation qu'ils en ont eu.

- Jeu de rôle 2 :

Vous êtes une maman solo, qui a son enfant en garde alternée, l'enfant est actuellement chez son père.

C'est un matin classique, vous avez respecté votre timing habituel, vous vous rendez au travail pour présenter le dossier sur lequel vous travaillez depuis 3 mois.

Le père de votre enfant vous envoie ce même message:

contexte 1 : vous savez qu'il ne sera pas disponible avant le soir pour vous répondre

contexte 2: vous lui envoyez ce message : "dis moi" , il est midi, vous n'avez toujours pas eu de réponse

=> que ressentez-vous ? Sans dévoiler les contextes de chaque participant avant d'en discuter ensemble puis les dévoiler après les différents échanges.

- Jeu de rôle 3 :

vous êtes toujours la maman solo, Vous ne connaissez pas le contexte du père

Contexte 1 : le réveil n'a pas sonné, vous êtes en retard, vous n'avez pas eu le temps de déjeuner, ni de prendre de douche, et vous devez encore sortir le chien avant de partir au travail où vous devez présenter un dossier sur lequel vous travaillez depuis 3 mois.

Contexte 2 : vous vous êtes réveillés en avance, vous avez pu prendre le temps de vous doucher tranquillement et de déjeuner en musique tout en relisant le dossier que vous devez présenter aujourd'hui et que vous préparez depuis 3 mois. vous avez même le temps de faire une balade pour sortir le chien avant de partir au travail.

=> que ressentez-vous et que feriez-vous ? Sans dévoiler les contextes de chaque participant avant d'en discuter ensemble puis les dévoiler après les différents échanges.

- Jeu de rôle 4:

Vous êtes le père comment auriez vous pu formuler le message pour éviter le maximum d'interprétation.

DÉBRIEF FINAL : Pourquoi les SMS créent-ils des incompréhensions ?

- ♦ **1. Absence de ton et d'intonation**

→ Pas de voix, donc le cerveau **comble les trous** en fonction de l'humeur du moment.

- ♦ **2. Messages courts = facilement perçus comme froids ou agressifs**

♦ **3. Réponses rapides et automatiques = interprétées selon notre stress**

♦ **4. Contexte différent entre expéditeur et destinataire**

L'un peut être :

- en urgence médicale
- épuisé
- stressé
- occupé à autre chose
... alors que l'autre pense qu'il y a un conflit.

♦ **5. Nos propres émotions biaisent la lecture**

Stress, fatigue, culpabilité → on voit du reproche où il n'y en a pas.

Conseils :

- En cas d'émotions fortes, prendre un temps de recul pour les accueillir et les apaiser avant de répondre.

♦ **6. Le destinataire ne voit pas l'intention**

Or la communication, c'est **2 éléments** :

- ce que j'écris
- ce que l'autre comprend

Conseils :

- Pour que vos propos soient bien compris, ne tenez pas pour acquis que l'autre comprend les subtilités du message.
- S'assurer de votre bonne compréhension en validant le message, en redisant dans vos mots ce que vous avez compris, en posant des questions de clarification.

♦ **7. Smiley, ponctuation, formulation = essentiels**

Un simple « merci... » ou « ok » peut tout changer selon la personne.