|  |
| --- |
| Communication |
| Les 4 C |
| Rapport |

|  |
| --- |
| Martin HAYOT | m.hayot@students.ephec.be | HE202125  08/01/2024 |

Table des matières

[Communication 2](#_Toc155647638)

[Où j’en étais : 2](#_Toc155647639)

[Où je voudrais aller : 2](#_Toc155647640)

[Collaboration 2](#_Toc155647641)

[Où j’en étais : 2](#_Toc155647642)

[Où je voudrais aller : 2](#_Toc155647643)

[Esprit Critique 3](#_Toc155647644)

[Où j’en étais : 3](#_Toc155647645)

[Où je voudrais aller : 3](#_Toc155647646)

[Créativité 4](#_Toc155647647)

[Où j’en étais : 4](#_Toc155647648)

[Où je voudrais aller : 4](#_Toc155647649)

# Communication

## Où j’en étais :

J’ai déjà eu pas mal de cours sur la communication que ce soit à l’école (Primaire et secondaire) ou à la maison grâce à ma mère qui est Sophrologue et qui s’intéresse beaucoup à la psychologie humaine.

J’ai toujours été assez au courant de la communication non-violente, l’écoute active, les accords toltèques, etc… Donc je ne pourrais pas dire que j’ai appris quelque chose en particulier, je dirai que c’était un rappel pour moi.

Je suis quelqu’un d’assez réservé en général et j’ai du mal à lâcher prise sur ce que les gens peuvent penser de moi. Ce qui fait qu’avant cette formation et même aujourd’hui, J’ai toujours eu cette peur de décevoir ou qu’on ne m’aime pas. Tout cela affecte et a fait qui je suis aujourd’hui et pourquoi je suis quelqu’un d’assez calme et observateur et donc aussi d’une certaine façon introvertie.

## Où je voudrais aller :

J’aimerais améliorer ma capacité à me lâcher en public et lorsque je suis en groupe de personnes que je ne connais pas. Ainsi que d’améliorer ma communication non-verbale. Ma communication verbale est évidemment une voie importante qui peut toujours être amélioré. Cependant, j’y ai toujours travaillé donc je dirai que c’est n’est plus un but mais plutôt que cela fait déjà parti de moi.

Pour conclure, cela permettra de réduire le stress des interactions sociales professionnel et même personnel. Cette amélioration de la communication renforcera mes relations professionnelles, facilitera la collaboration et permettra d’accroître ma capacité à influencer positivement que ce soit pour le TFE où pour ma vie professionnelle futur.

# Collaboration

## Où j’en étais :

Jusqu'à ce cours, ma capacité de collaboration était généralement efficace. Cependant, je reconnais que la gestion de mes émotions, en particulier de la colère, a toujours été un défi, surtout dans des situations spécifiques :

* Lorsque je percevais un manque de rigueur chez mes collègues, cela entraînait une perte de temps et de motivation de ma part. J'avais l'impression de devoir assumer le travail de plusieurs personnes sans nécessairement obtenir une contribution équivalente, ce qui impactait négativement le projet dans son ensemble.
* Lorsque certains membres de l'équipe ne contribuaient pas du tout ou très peu.

Cependant, je dois souligner que j'ai toujours apprécié travailler en groupe, en particulier avec des personnes plus compétentes que moi, car cela m'a offert des opportunités d'apprentissage considérables.

## Où je voudrais aller :

Mon objectif est d'améliorer ma capacité à communiquer de manière factuelle, même lorsque cela peut déplaire, tout en réduisant l'impact de mes émotions, telle que la colère ou la frustration. Un exemple concret illustrant cette évolution serait le suivant :

**Exemple :**

Dans une récente réunion d'équipe, j'ai remarqué qu'un collègue ne contribuait pas autant que nécessaire à un projet spécifique. Plutôt que de laisser la frustration prendre le dessus, j'ai choisi de m'exprimer de manière factuelle. J'ai exposé clairement les faits en soulignant les tâches qui n'avaient pas été complétées et l'impact que cela avait sur le projet dans son ensemble.

Au lieu de laisser mes émotions dicter ma réaction, j'ai adopté une approche plus constructive. J'ai ouvertement discuté des attentes et des contributions nécessaires pour atteindre nos objectifs communs. Cette approche a permis d'ouvrir un dialogue plutôt que de créer une tension, favorisant ainsi une meilleure collaboration au sein de l'équipe.

**Conclusion :**

Dans l'ensemble, je cherche à transformer ma réaction émotionnelle en une communication plus objective et constructive, créant ainsi un environnement de travail plus efficace et positif.

Je compte mettre cela en place de manière journalière. C’est un travail quotidien car c’est un changement de mon comportement social et cela prend du temps mais grâce à la mise en place de bonne habitude, c’est possible !

# Esprit Critique

## Où j’en étais :

Comme je l’ai dit plus haut, j’ai toujours été observateur. On m’a souvent dit que j’avais une certaine sensibilité et que j’avais une bonne capacité d’empathie et de compréhension des autres. Grâce à cela et l’aide de mon père qui m’a toujours challengé dans mes idées et m’a toujours poussé à la réflexion, j’ai pu développer mon esprit critique et mon côté rationnel.

Plutôt que d’écouter les réflexions des autres et simplement enregistrer un discours prémâché, j’ai très rapidement compris qu’avec les sophismes et la rhétorique, on pouvait facilement faire croire ce que l’on veut à quelqu’un qui n’y prête pas particulièrement attention. J’ai aussi compris qu’il ne fallait pas oublier de ne pas totalement rester fermer à ses propres pensées et garder une écoute attentive car pour avoir un esprit critique, on doit toujours rester ouvert à la discussion. Sinon, on s’enferme dans ses croyances et ses idéologies et on finit dans les extrêmes à force de renforcer ses croyances dans un seul sens.

## Où je voudrais aller :

Pour être honnête, je dirai que ce n’est pas forcément de moi que j’aimerais une amélioration sur l’esprit critique. Je pense qu’on se dirige vers des temps où les gens ne peuvent plus exprimer des opinions sans conséquences et cela me fait peur pour la liberté d’expression. J’ai toujours été un grand fan des livres de dystopie (grâce à mon père), j’ai donc lu 1984 de George Orwell, Ravage de René Barjavel, etc… Lire ses livres m’a ouvert les yeux sur certains comportements qui pourrait mener l’humanité vers des temps sombres.

**Conclusion :**

Je pense que mon seul but pour le futur est de bien en parler à mon entourage, de sensibiliser sur l’esprit critique et les dérives de la désinformation. Pour le côté professionnel, mon esprit critique me permettra de me faire moins manipuler facilement et améliora mon argumentaire lors de débats concernant la société ou un produit. Pour mon TFE, cela me permettra de rédiger un rapport plus sensé et plus complet, de faire de meilleurs choix par exemple : choisir la bonne technologie pour un projet nécessitera une analyse approfondie et donc l’esprit critique sera clé.

# Créativité

## Où j’en étais :

Mes parents m’ont très tôt obligé de faire de la musique, j’ai commencé la guitare à 7 ans et en même temps j’ai suivi des cours de solfège pendant 5 ans. Ensuite, j’ai arrêté car selon moi je l’avais toujours fait pour mes parents. J’ai compris que plus tard pourquoi mes parents avaient eu totalement raison. Ma sœur faisait du piano et moi de la guitare et il me semble que je voulais faire du piano aussi mais que ma sœur ne voulait pas que je l’imite et que je fasse pareil qu’elle, c’est pour cela que j’ai fait de la guitare et que j’ai surtout arrêté dès que j’avais fini les cursus classiques. C’est surement pour cela que je pensais que ça ne me plaisait pas les trucs créatifs, j’avais eu une mauvaise expérience.

Plus tard, j’ai découvert le digital painting et mon côté créatif à refait surface. J’étais en science forte en secondaire et je voulais devenir scientifique et ça à tout chambouler. J’ai aussi commencé le piano par la suite.

**Mes dessins :**

****

Depuis, j’ai toujours un attrait à l’aspect créatif et cela me permet de m’épanouir dans l’informatique car le code c’est un peu comme de l’art.

## Où je voudrais aller :

Je voudrais pouvoir matérialiser mes idées et créer des choses innovantes qui seront utiles pour quelqu’un. Pour cela, j’ai décidé de mettre un plan d’action en place.

J’ai téléchargé une application (Notion) qui me permet d’organiser mes projets, mes cours et ma vie. Je vais écrire, dans des notes organisées, tout ce qui m’ennuie dans la vie de tous les jours ainsi que des idées de projets. Cela me permettra d’avoir une base de problématiques et de piste à creuser pour pouvoir déployer ma créativité et ensuite mettre en place celle-ci et la matérialiser en un produit utile qui réponds à des besoins concrets.