

Sequence 5 : Gestion des obstacles a la communication

Grain 1 : Identification des freins et blocages a la communication

La communication peut etre entravee par differents types de freins ou blocages.

Exemples de freins :

- Le stress, la fatigue, la colere
- Les jugements, stereotypes ou prejuges
- Le manque d'ecoute ou d'attention
- Une mauvaise utilisation du langage
- Des differences culturelles mal comprises
- Le bruit, un cadre inadapte, un canal mal choisi

Ces freins peuvent provoquer :

- Des malentendus
- Des conflits
- Une perte de motivation ou de confiance

Les reperer est essentiel pour pouvoir les traiter.

Grain 2 : Strategies pour surmonter les resistances et les conflits

Les conflits et resistances font partie de la communication humaine. Ils ne sont pas necessairement negatifs s'ils sont bien geres.

Strategies efficaces :

- Écoute active : comprendre les besoins, emotions et intentions de l'autre
- Reformulation : clarifier le message et valider la comprehension
- Poser des questions ouvertes : faire emerger les vrais enjeux
- Chercher un objectif commun : passer de la confrontation a la cooperation
- Rester calme, factuel et respectueux meme dans la tension

Un conflit bien gere peut renforcer la relation et ameliorer la communication a long terme.