**Analyse réflexive**

Par

Alexandre Reny

Groupe 01

Travail présenté

à

François Rancourt

Communication et relation professionnelle

350-420-BA

Cégep Beauce-Appalaches

25 novembre 2019

1. Une fausse croyance qui est présente chez moi est que je dois me montrer tout à fait compétent, apte et capable de réussir. Ce qui me pousse à maintenir cette croyance irrationnelle est que depuis mon enfance, on me pousse à performer et à réussir chaque tâche que j’entreprends et avec le temps c’est devenu une nécessité selon moi et qu’il ne me sert à rien d’effectuer une tâche que je ne vais pas bien réussir.

1.5. Cette fausse croyance a un impact assez positif sur ma communication car la peur de ne pas me montrer compétent et apte me pousse à réfléchir plus à ce que je vais dire de peur de dire une fausseté et ainsi montrer aux autres un manque de compétence. Cela rend un peu plus difficile en revanche de faire une présentation authentique car même si je veux être moi-même, le fait que je prends conscience que cela ne va pas impressionner me ralenti et me pousse à ne pas me présenter. Elle se maintient car lorsque que je m’échappe et me montre peu performant, les réactions des autres qui suivent m’incite à faire plus attention et à ne pas recommettre d’erreur, me poussant vers un présentation plus stratégique qui privilégie le « bien paraitre ».

2. Parent critique : 16, parent aidant : 26, adulte : 24, enfant nature : 14, enfant soumis : 19, enfant rebel :15. L’adulte est très visible chez moi et se manifeste dans mes prises de décisions fort majoritairement orienté vers la logique et non mes émotions. Par exemple, lorsque mes amis font une soirée, je vais aller me coucher tôt car je travaille le lendemain matin plutôt que de rester éveillé et m’amuser avec eux. L’enfant soumis se démarque aussi assez nettement car je respecte presque toujours les règles, même lorsque celle-ci ne font pas vraiment de sens ou ne sont pas juste. Par exemple, je ne dépasse pas la limite de vitesse même si la norme est plus élevée et que je sais que cela ne causera pas d’accident.

2.5. Mon état du moi adulte très fort à pour impact sur ma communication de me rediriger sur l’état du moi le plus approprié et ainsi la réponse la plus adéquate pour la situation. Par contre, cela a pour impact de dissimuler mes émotions et de me faire paraitre trop sérieux en permanence, en plus de nuire à certaine relation à cause de l’« honnêteté brutale » qui peut transparaitre dans mes propos. Cela se maintient car les conséquences qui suivent lorsque je prends des décisions qui manque de sérieux me déplaise trop alors cela me pousse à prendre des décisions et agissements basés sur le plaisir moins souvent.

3. Lors du test de l’échelle d’estime de soi de Rosenberg, j’ai eu un score de 26 ce qui témoigne d’une estime de soi faible et lors du test d’introversion et d’extraversion, j’ai eu un score final de 16E, ce qui signifie que je peux me considérer extravertie jusqu’à un certain point. Les résultats des deux tests ont quelque peu changé ma perception de moi et me l’ont fait questionner. D’un côté, je savais déjà fort bien avoir une faible estime de moi-même mais jamais je n’aurais pensé avoir un penchant vers l’extraversion, surtout après avoir eu un score si faible au test d’estime. Je ne m’étais jamais perçu comme extravertie car mon estime me donne une grande difficulté à parler devant un groupe ou être le centre de l’attention alors déterminé que je penche quand même plus dans cette direction malgré celle-ci me surprend grandement.

3.5. Mon estime de soi faible nuit à ma communication car celle-ci me pousse vers une écoute plus passive car j’ai tendance à être plus renfermé sur moi et ne pas trop vouloir donner mon opinion.

Cela se maintient car cela fait de moi un bon confident et les gens en profite ce qui m’incite à utiliser encore plus souvent l’écoute passive ce qui ne me donne pas d’occasion pour donner mon opinion et d’augmenter mon estime.

4. Le premier concept qui m’a marqué dans le cours de communication est l’état du moi. J’avais déjà vaguement entendu parler des différents états sans trop avoir de détails mais après l’avoir vu dans le cours et fait le test de l’égogramme, je comprends beaucoup mieux mes actions ainsi que ceux des gens qui m’autour après avoir vu leurs résultats au test. Le deuxième concept qui m’a marqué est celui de la reformulation/reflet. Ce qui m’a marqué avec ce concept est de constater à quel point l’on peut faire progresser la communication en « répétant » ce que la personne vient de nous dire ou de simplement faire ressortir l’émotion de celle-ci.

4.5. La compréhension de de la reformulation/reflet à pour impact sur ma communication que lorsque quelqu’un vient se confier à moi, je prête beaucoup plus attentions aux émotions de la personne pendant qu’elle parle et je réfléchis plus à la technique à utiliser lors de ma réponse. Cela m’encourage à utiliser une écoute plus passive afin de mieux discerner les différents éléments du contenu de la communication de la personne afin de pouvoir ensuite utiliser la reformulation ou le reflet afin de pouvoir mieux comprendre la personne. Cela se maintient car l’utilisation de la reformulation/du reflet nécessite une bonne écoute de la personne ce qui m’incite à utiliser l’écoute passive, une fois que j’ai toute les informations, l’utilisation des deux techniques devient plus facile et pertinente afin de maintenir la communication et la faire progresser.

6. La base de ma communication provient de mon estime de soi faible. Celle-ci cherche à s’augmenter par ma fausse croyance qui dit que je dois me montrer apte, compétent et capable de réussir et qui explique donc mon état du moi adulte et parent aidant très forts afin de sélectionner les situations et les scénarios où mes chances de réussir sont plus élevés et peux apporter la gratification d’aider les autres et c’est ainsi ce qui me pousse à utiliser des méthodes de communication plus passives afin de limiter les chances de me tromper/échouer. Cela explique aussi pourquoi je privilégie la reformulation et le reflet afin de pouvoir avancer la communication sans avoir à m’ouvrir mais qui en même temps. L’adoption de ces méthodes à pour effet de me restreindre au niveau de l’affirmation, ce qui n’augmente donc pas réellement mon estime de moi et me pousse vers une boucle qui maintient le tout ensemble.