

Journal de bord  
Communication assertive  
Test n°2

## Charte d'utilisation du journal de bord collectif

En formation adulte

### Introduction :

Le Journal De Bord collectif associé au module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre forum et de la Communication assertive, est un espace où les participants partagent leurs découvertes, leurs réflexions, leurs ressentis, où ils peuvent aussi exprimer et développer leur autonomie, leur motivation, leur créativité.

C'est l'élaboration d'une œuvre collective tangible qui témoigne d'un vécu d'expériences partagées et de vécus personnels singuliers.

Pour élaborer le journal de bord collectif des activités supports sont proposées afin de favoriser l'expression orale, écrite ou dessinée, de groupe ou individuelle.

Le module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre forum et de la Communication assertive est un module où les participants travaillent sur eux, sont amenés à parler de leurs émotions et ressentis ou de situations ayant pu être vécues de manière oppressante. Les outils du journal de bord sont aussi vecteurs d'expressions des ressentis personnels.

Afin de permettre un usage sûr et adapté de l'outil « Journal de bord collectif » auprès de publics variés, il nous semble important de spécifier des engagements indispensables concernant à la fois les formateurs et les participants à la démarche au travers d'une charte.

**Cette charte d'utilisation du journal de bord collectif devra être lue dès le premier jour de la séance de formation et signée par l'ensemble des participants prouvant l'engagement de tous sur les points cités ci-après.**

## LES PRINCIPES ÉNONCÉS DANS LA CHARTE S'APPLIQUENT À :

- Toute l'équipe formative utilisant le journal de bord
- Toutes les équipes de la structure dispensant la formation amenée à se saisir du journal de bord
- Tous les participants à la formation

## LES PRINCIPAUX OBJECTIFS DE CETTE CHARTE SONT :

- D'énoncer les valeurs associées à l'usage du journal de bord collectif en formation.
- De clarifier les usages du Journal de bord au sein de l'organisme de formation à la fois par l'équipe formative, les participants aux formations,

### I) NOS VALEURS

Au travers de l'élaboration du journal de bord, nous privilégions le bien être pour chacun, le dialogue et la cohésion de groupe.

#### 1.1 RESPECT et TOLERANCE pour vivre en harmonie la démarche collaborative

- Respecter la singularité de chaque participant
- Respecter la différence, prendre en compte toutes les personnes, sans laisser quelqu'un de côté.
- Accueillir les points de vue différents sans juger ou critiquer
- Avoir de la considération pour l'investissement de chacun dans la création écrite et artistique
- Avoir confiance en la possibilité d'évolution de chacun
- Respecter l'intimité des personnes, ne pas contraindre à la confiance

#### 1.2 LIBERTE

- De participer en tout, en partie ou pas du tout à l'activité proposée si quelqu'un se sent en difficulté ou dans l'inconfort
- Des participants de dire « non » à des attitudes perçues comme intrusives ou irrespectueuses
- Dans le choix des formes expressives (écrit/dessin)
- Liberté d'expression dans le journal de bord (oser dire ce qu'on a envie de dire)

Séquence n°1 (7h30)/les objectifs pédagogiques :

- 1) **Intégration et renforcement de la confiance en soi et dans le groupe :**
  - Établir les règles - répondre aux besoins des participants
  - Présenter l'outil Journal de bord collectif
  - Rassembler les premières associations, expériences et défis dans le domaine du travail
  - S'habituer à la méthode de théâtre, travail avec le corps
- 2) **Identifier mes comportements, attitudes, atouts dans le travail**
  - Rompre les schémas et favoriser la "démécanisation" par des activités théâtrales incluant le corps et le mouvement
  - Donner la possibilité d'explorer l'"identité professionnelle" des participants (rôles communs, activités, relations avec le patron et les collègues).
  - Comprendre et reconnaître l'importance de ses talents, de ses capacités et de ses attitudes dans le domaine du travail
  - Reconnaître ses traits, ses forces et ses pouvoirs et leur impact sur la satisfaction au travail
  - Renforcer le sentiment de confiance en soi et de compétence
  - Développer la capacité à faire face aux critiques

Séquence n°2 (6h)/les objectifs pédagogiques : Savoir reconnaître et exprimer ses émotions et ses besoins

- Découvrir les émotions selon ECKMAN
- Découvrir les besoins selon PLUTCHICK
- Découvrir les besoins selon Marshall ROSENBERG
- Reconnaître ses besoins au travail grâce à l'identification des émotions en situation de travail
- Renforcer l'attitude d'acceptation envers les émotions et les besoins perçus
- Commencer à réfléchir à la façon dont nous pouvons répondre à nos besoins au travail et à l'extérieur (à la recherche de stratégies de soutien)

- Séquence n° 3 (4h)/les objectifs pédagogiques :
- Approfondir les situations qui peuvent arriver aux participants sur le marché du travail et qui peuvent leur causer des difficultés.
  - Entrer dans le rôle d'un personnage pour aider à travailler sur les situations qu'ils peuvent rencontrer au travail
  - Ressentir et réfléchir à différentes situations sous différents angles.
  - Découvrir selon Thomas Gordon les tracers de la communication
  - Découvrir les 2 outils fondamentaux de la méthode Gordon : parler en « Je » et « écoute active ».
  - Application écoute active et parler « je » en interprétant des scénettes

Séquence n° 4 (4h)/les objectifs pédagogiques :

Découvrir les outils de la communication assertive

- découvrir les 4 étapes en CNV
- découvrir les images d'ennemis ;
- s'exercer à communiquer en utilisant le modèle des 4 étapes (individuellement, puis en binôme), sur des cas simples de participants et de mise en pratique de l'"image de l'ennemi".
- découvrir le théâtre Forum et le théâtre de l'opprimé

Séquence n° 5 (4h)/les objectifs pédagogiques :

- Suite activité scénettes et mise en pratique selon TF
- Clôture avec activités journal de bord

Séquence n°3 (4h)/les objectifs pédagogiques :

- Approfondir les situations qui peuvent arriver aux participants sur le marché du travail et qui peuvent leur causer des difficultés.
- Entrer dans le rôle d'un personnage pour aider à travailler sur les situations qu'ils peuvent rencontrer au travail
- Ressentir et réfléchir à différentes situations sous différents angles.
- Découvrir selon Thomas Gordon les travers de la communication
- Découvrir les 2 outils fondamentaux de la méthode Gordon : parler en « Je » et « écoute active ».
- Application écoute active et parler « je » en interprétant des scénettes

Séquence n°4 (4h)/les objectifs pédagogiques :

Découvrir les outils de la communication assertive

- découvrir les 4 étapes en CNV
- découvrir les images d'ennemis ;
- s'exercer à communiquer en utilisant le modèle des 4 étapes (individuellement, puis en binôme), sur des cas simples de participants et de mise en pratique de l'"image de l'ennemi".
- découvrir le théâtre Forum et le théâtre de l'opprimé

Séquence n° 5 (4h)/les objectifs pédagogiques :

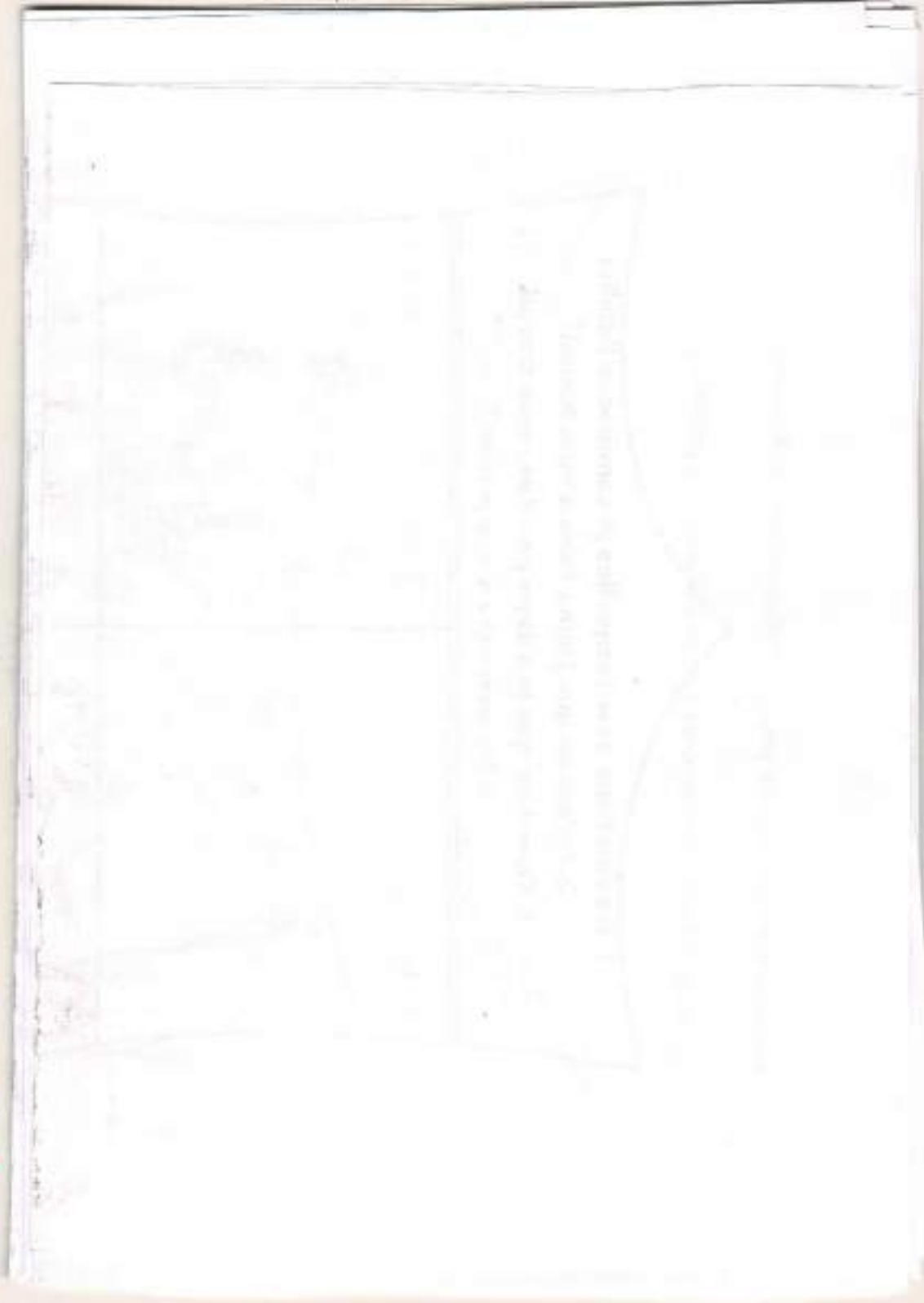
- Suite activité scénettes et mise en pratique selon TF
- Clôture avec activités journal de bord



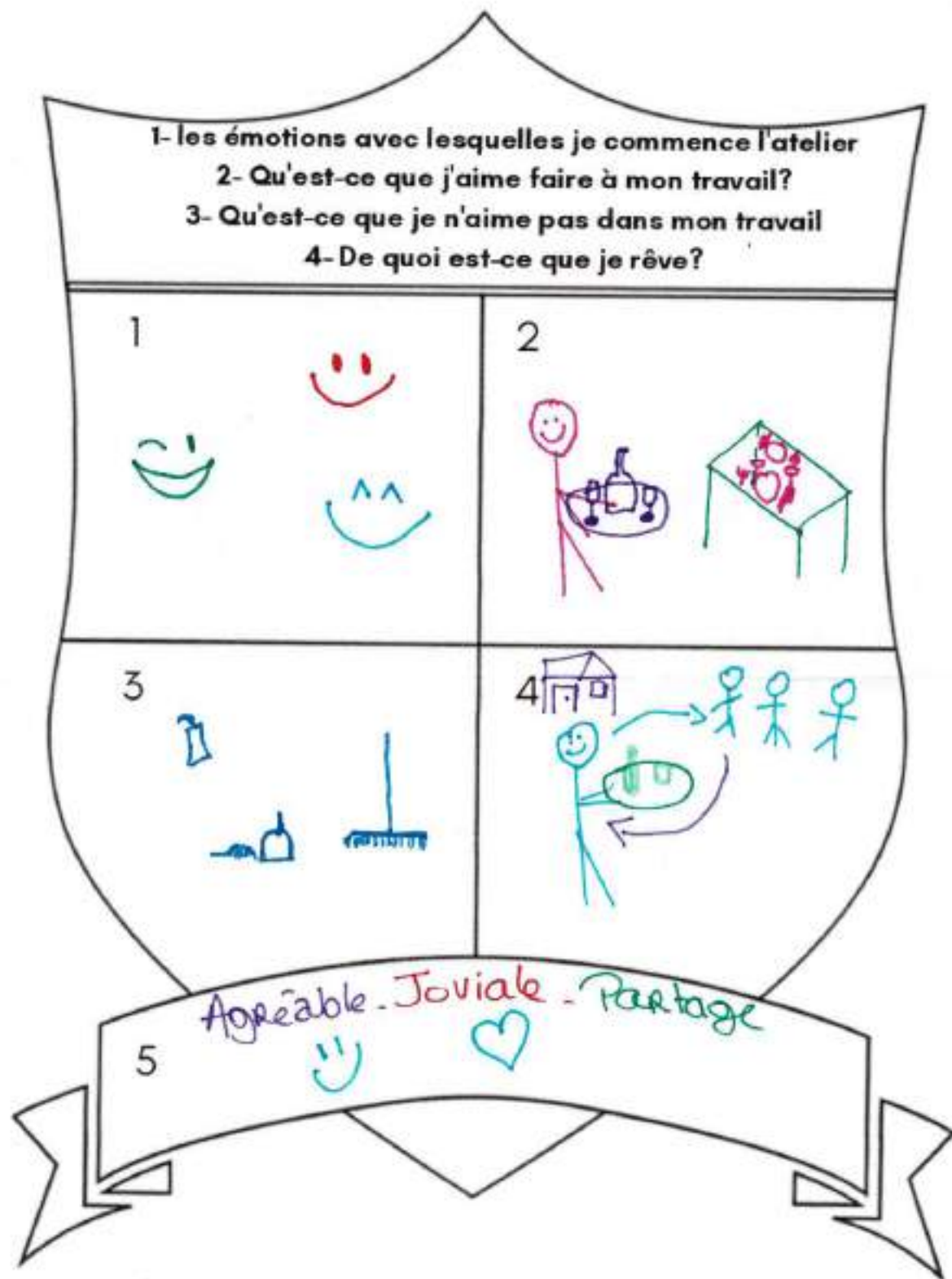
Thank  
you  
everyone!  
Eragon.



Des blasons : Nous complétons chacun dans votre coin votre blason. Ensuite nous nous plaçons en cercle, passons notre blason à votre voisin, qui interprète selon lui les dessins. Puis nous échangeons ensemble, en demandant votre point de vue personnel.







5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.

- 1- les émotions avec lesquelles je commence l'atelier
- 2- Qu'est-ce que j'aime faire à mon travail?
- 3- Qu'est-ce que je n'aime pas dans mon travail
- 4- De quoi est-ce que je rêve?

1



2



3



4



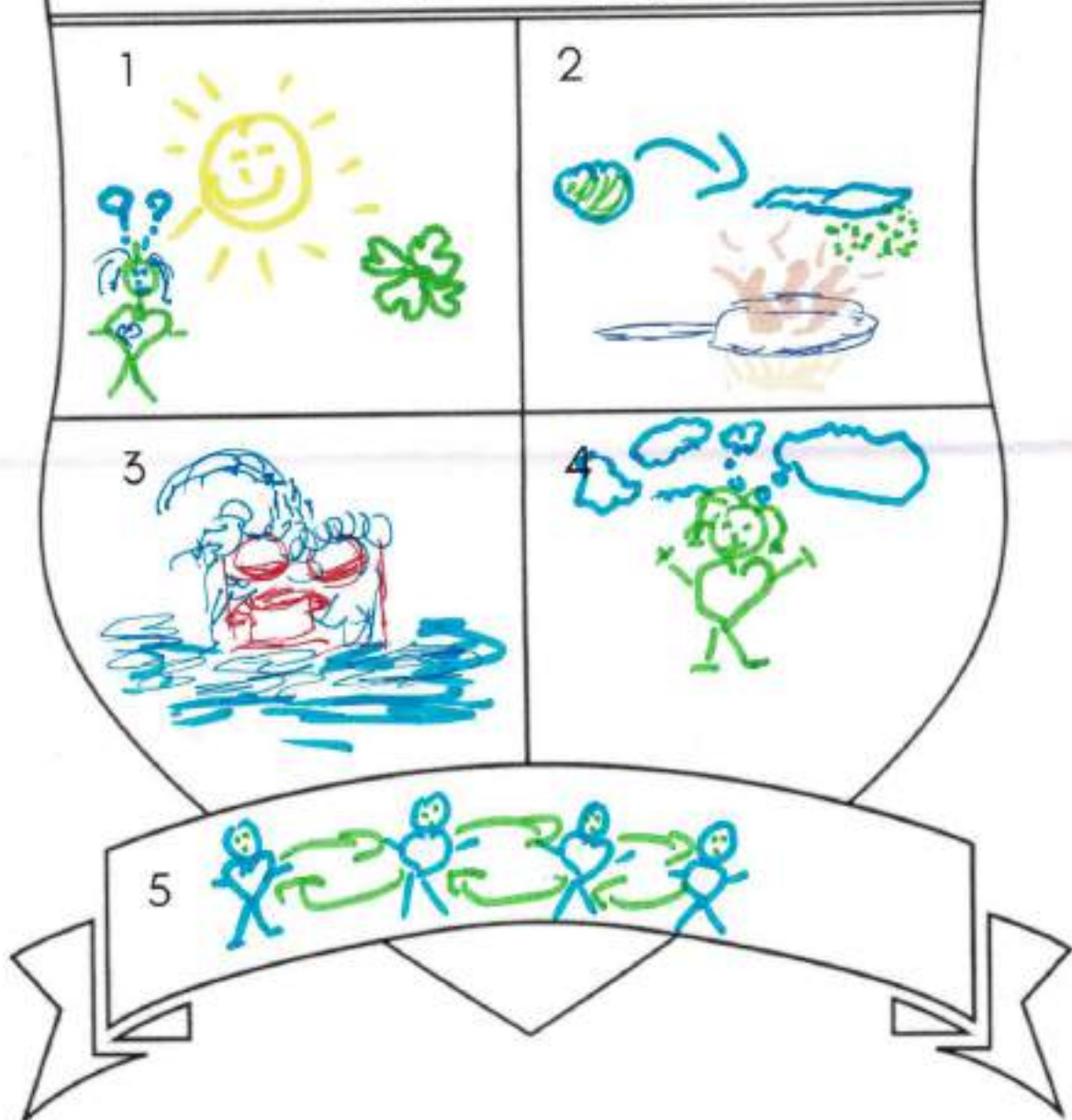
5

Remerciements à la Vie x une autre  
jour !!!

5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.

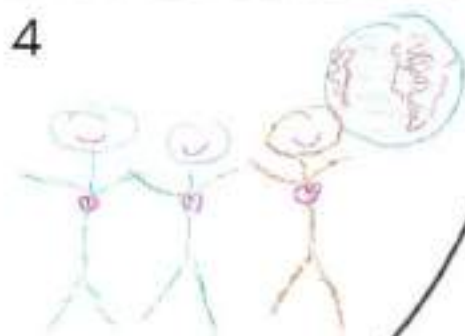
- 1- les émotions avec lesquelles je commence l'atelier
- 2- Qu'est-ce que j'aime faire à mon travail?
- 3- Qu'est-ce que je n'aime pas dans mon travail
- 4- De quoi est-ce que je rêve?



**5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?**

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.

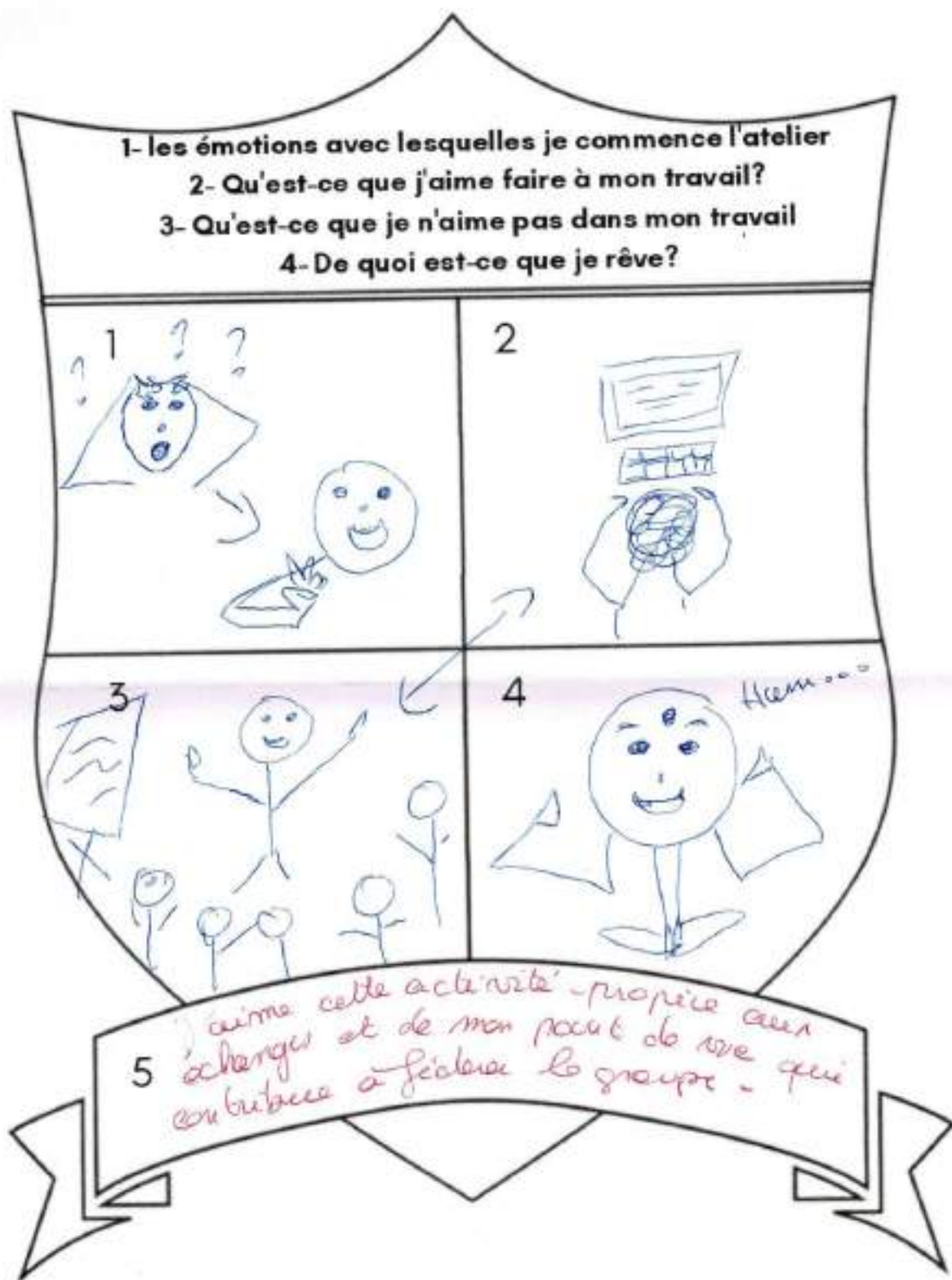
- 1- les émotions avec lesquelles je commence l'atelier
- 2- Qu'est-ce que j'aime faire à mon travail?
- 3- Qu'est-ce que je n'aime pas dans mon travail
- 4- De quoi est-ce que je rêve?



5 déposer notre état d'esprit du matin et connaître ceux des autres

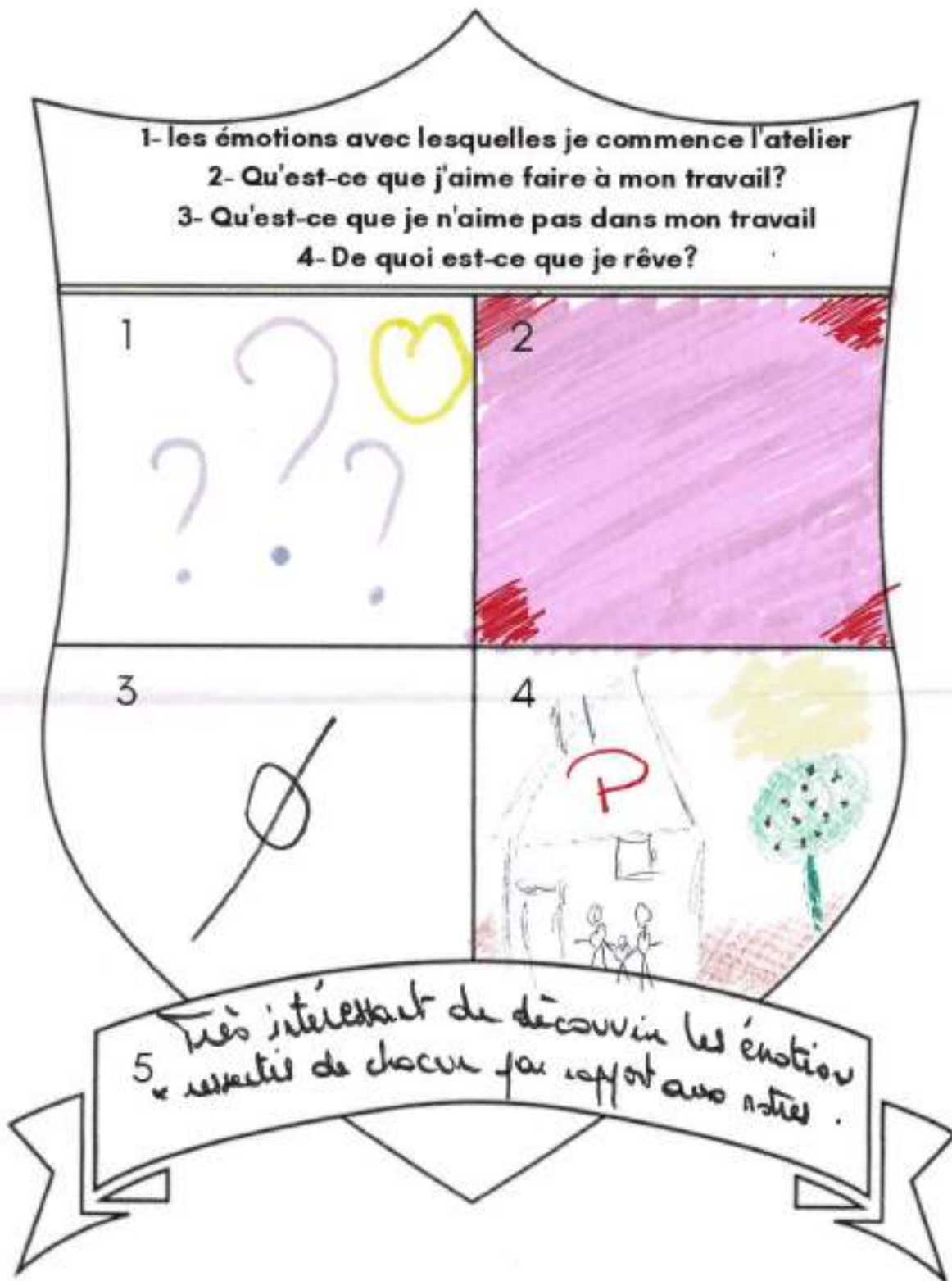
5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



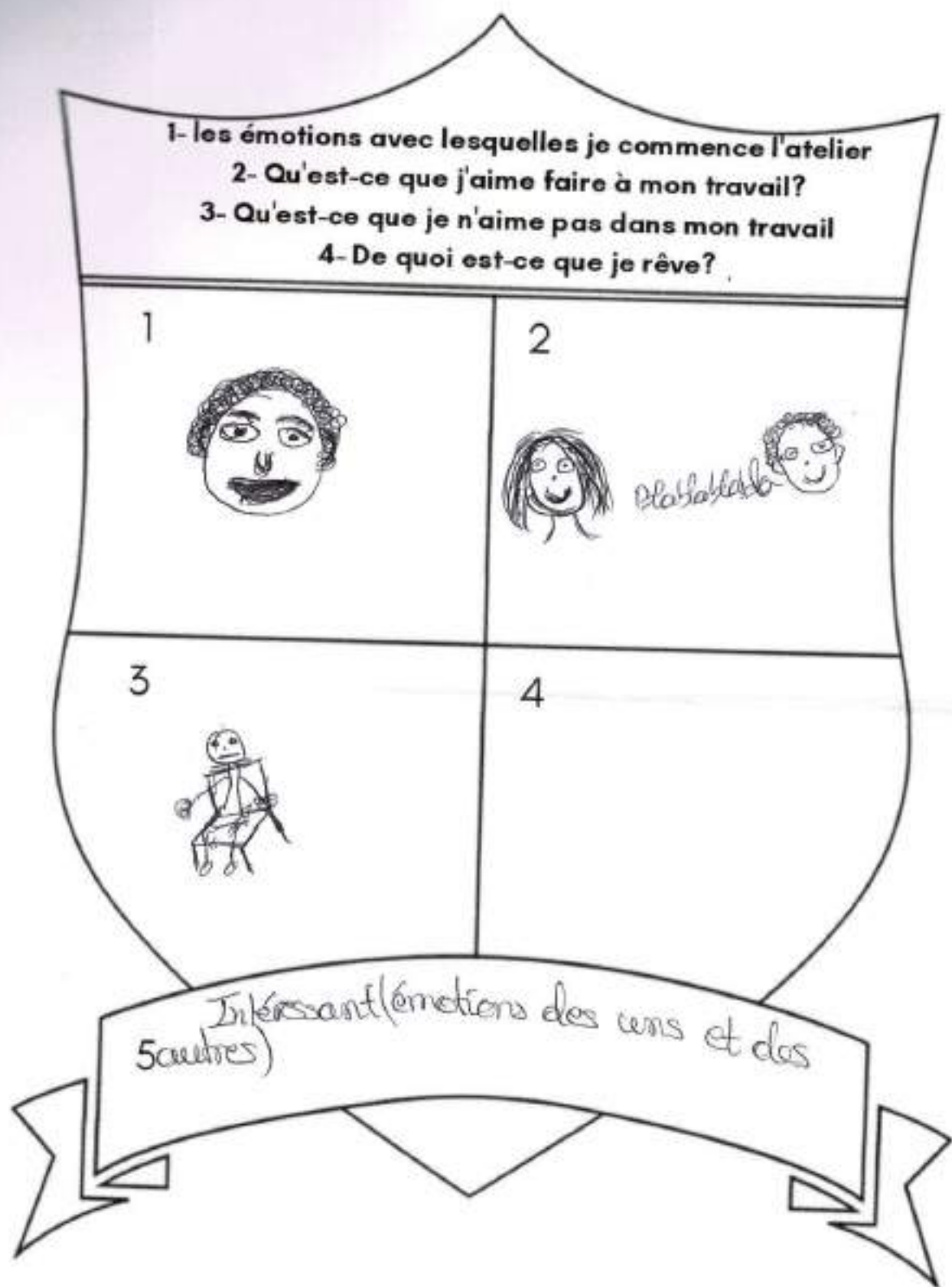
5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



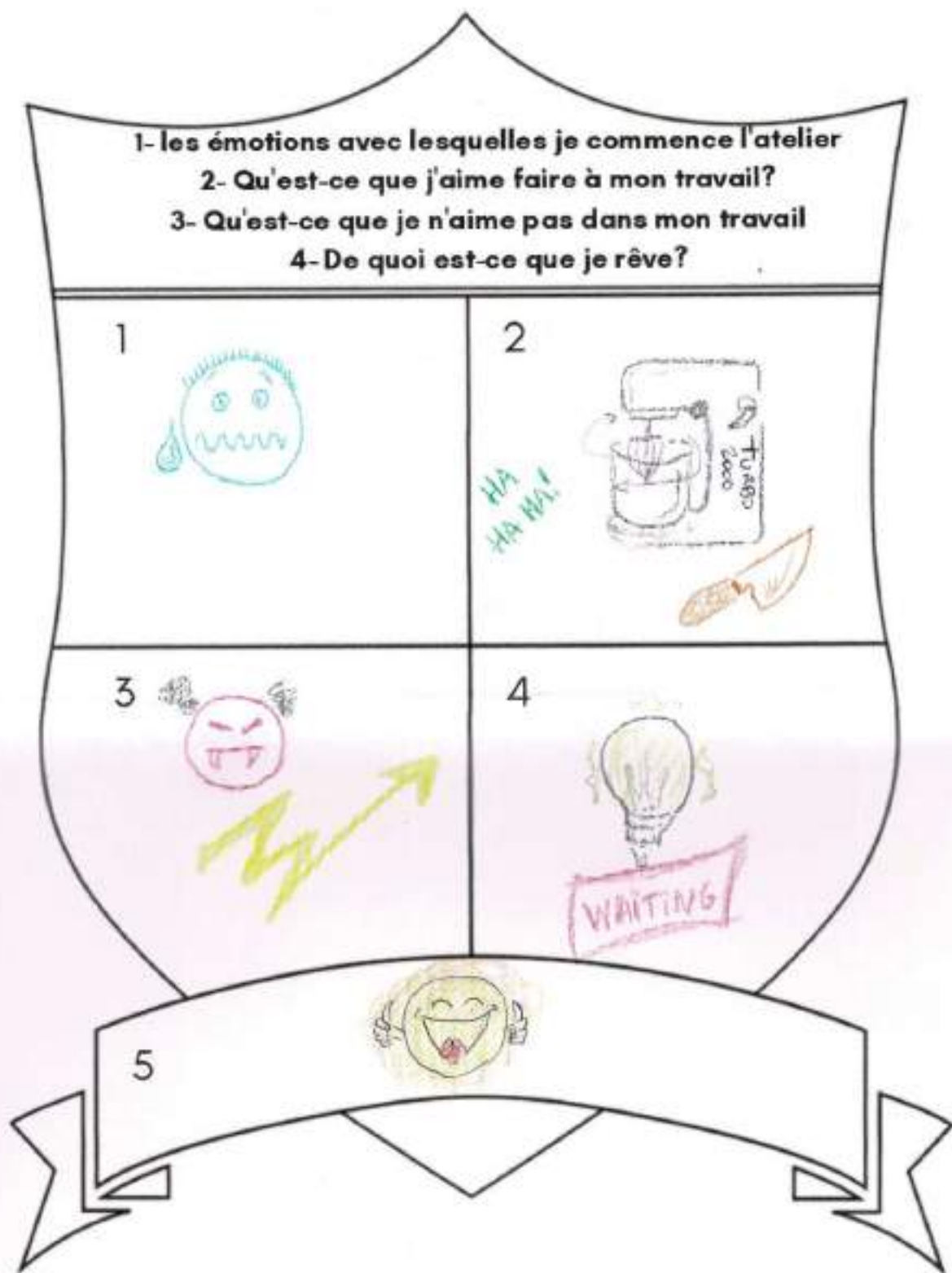
5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



**5: ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?**

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



1 phrase pour exprimer un bilan général de la séance.



Chaque est le fait qui mène à la réussite

LEARN TO YOUR OWN PACE, YOUR WAY



Les activités faites ont permis  
de réaliser les efforts ainsi  
que les qualités de chacun.



ce que nous retiendrons de la séance.



positif

thank you

Complicite

amour  
 communication  
 richesse  
 emue  
 échanges  
 partage  
 confiance  
 discounts

Communication

Partage

Regard

Changes

Phrase sur nos attentes concernant la prochaine séance,



Le plus de difficultés rencontrées

Une simplification  
stimulante des  
participants pour

pourquoi notre  
découverte  
réiproque - et aller  
vers une  
communication  
au top ensemble

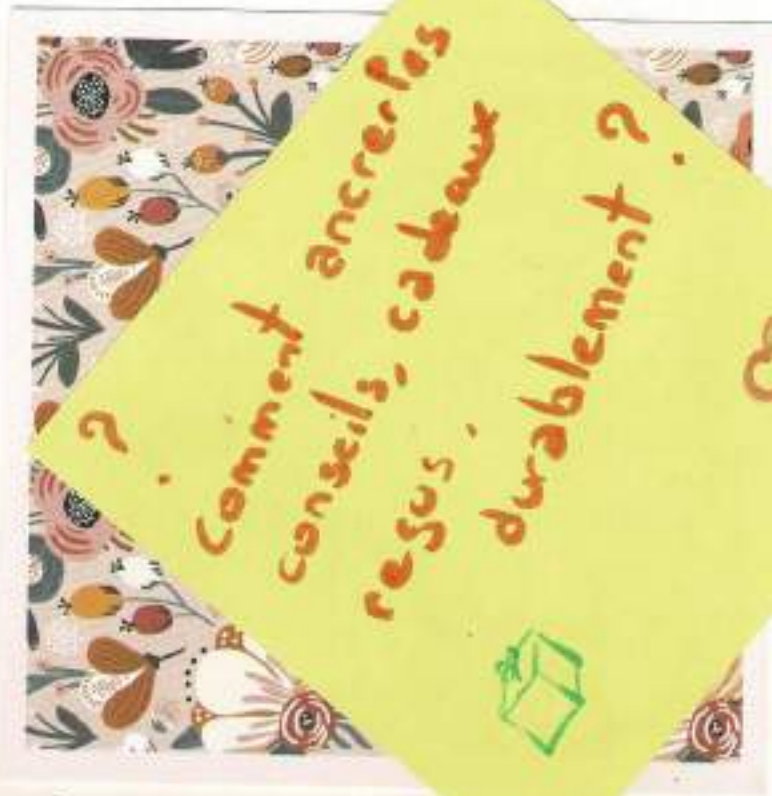
Pa

prochaine séance  
▽▽▽



Le qui nous pose question

Pourquoi n'accepte-t-on pas le regard des autres?



?

Comment ancrer les  
conseils, cadeaux  
regus,  
durablement?





• Arrivera-t'on à cesser les cessations  
le moment opportun ?

- Va-t'on pouvoir mettre la théorie en  
pratique ?



## libre expression.

A chaque fois  
que je me plante,  
je Pousse...

Un bout de chemin sur  
lequel durant la journée  
j'ai cheminé vers le  
sommet.

Ce n'est pas le but qui  
compte c'est le chemin.

Si on ne pouvait pas  
faire d'erreurs il n'y  
aurait pas de gomme  
ou de bout de crayons!

Dessine moi un mouton...





Glorie de l'accueil dans  
le groupe, avec joie  
et confiance



THANK  
You

Déconvoquez les tensions

Calme

Echanges  
Partage

Des échanges en nos clubs  
particuliers toujours ?

Calme  


Goûter, expérimenter la puissance  
de tous petits exercices qui  
parviennent au plaisir de l'apaisement  
dans les pensées et les sensations







Je me suis senti desob-  
lié, par rapport à ce que  
j'ai traité comme qualité  
des autres, et finalement j'ai tout  
sorti avec une personne que j'ai beaucoup  
aimé... Je demande tu pourrais  
me pardonner, je m'excuse (N)(A)(A)

# Arbres des besoins et des stratégies



# BESOIN DE BEAUTÉ

ARTISTIQUE

Travailler sur la créativité

Je mets de la couleur

Je suis artiste

Je mets de la couleur  
Je suis artiste  
Je mets de la couleur  
Je suis artiste

J'utilise l'architecture

Je pense toujours la vie est belle

J'évite la laideur

Je suis des compliments

Je suis harmonie

Je décore les lieux

Je pense les yeux et voir de beaux objets

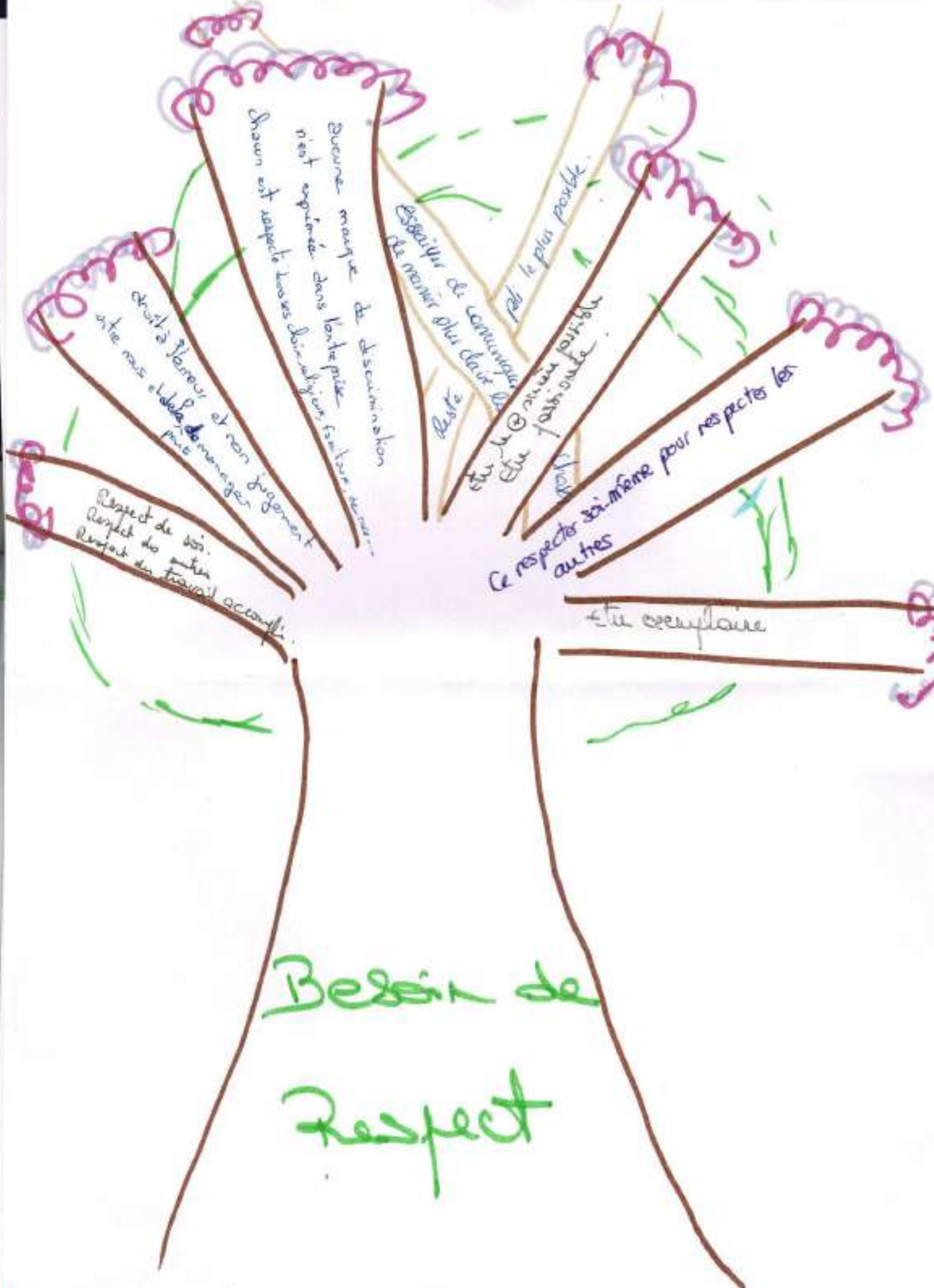








# Besoin de Respect



# Besoin d'Autonomie



Je m'asseure faire être en télé à tel avec moi

Je fais des ouvertures au des Femmes tures

Je suis un bon exemple pour les autres  
Je suis des personnes pour qui on m'aime  
et

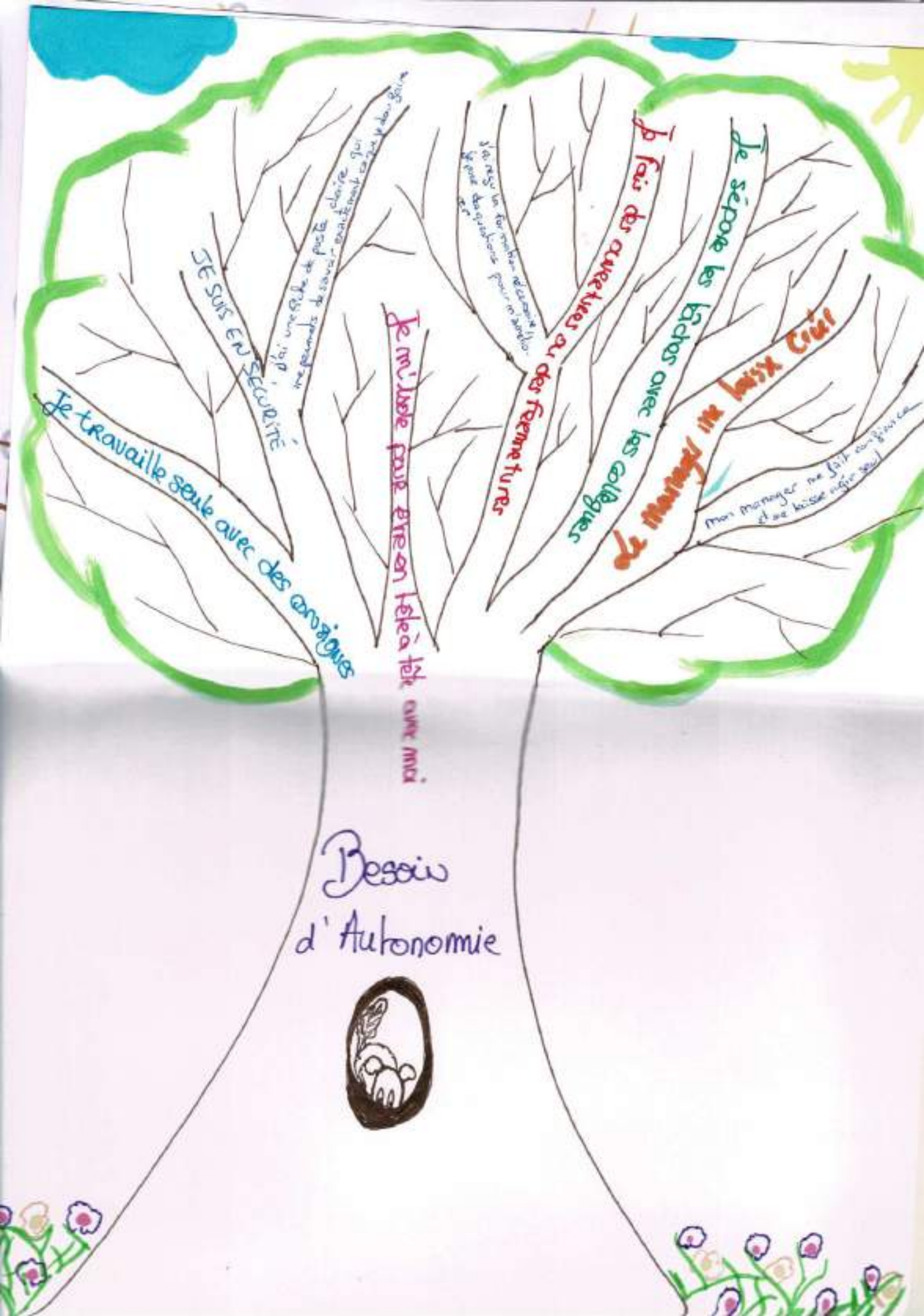
mon manager ne fait rien plus ca  
et ne laisse rien seul

Je sépare les tâches avec les collègues  
Je fais des tâches en laissant tout

JE SUIS EN SECURITE

Je suis un exemple de poste  
me permet de savoir exactement ce que je dois faire

Je travaille seule avec des collègues



Mon  
Emotion de  
Ce MATIN

**Toumement**

Ce MATIN Je me Sens Senti  
Très Bien, Secoin, calme

TENSION : Toumement

Fatiguee : de  
hin & nu xun suti - très très  
fatiguee, car j'ne suis pas bien  
oposee



FATIGUE  
MENTALE

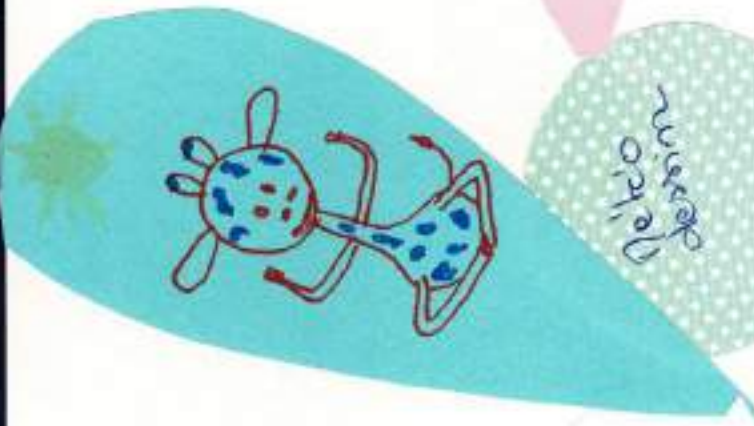
**Toumement**



joie de retrouver la pierre  
Carpone dans la pierre  
Car tes nouvelles nuit  
Contrariété

Contrariété : pendant la journée  
depuis avoir reçu des nouvelles  
pas très sympas







si le management est  
d'abord un acte  
de confiance

Beaucoup de  
détails, de petits  
détails, de confiance.

Coopérer  
pour  
le bien  
de  
tous

SALSA  
BESOIN DE BEAUTE  
VITE

Confuse

Emotions  
Salsa  
Risee  
package  
Sentiments

Journée enrichissante. Pique de  
suyot entre la # emotion - Sentiments  
Exercices ludique / intéressant.

Team + Sentiments







Be  
Kappel  
Exerc





jean  
3 e

La question de la  
jeunesse  
scène

Travaux  
pour  
l'écrit  
nature

Scénarios  
Igor / BARBET  
en restauration  
Scène 1  
Scène 2  
Scène 3

Le "est important  
au sein de la  
communication  
Happy Joe  
A to Z

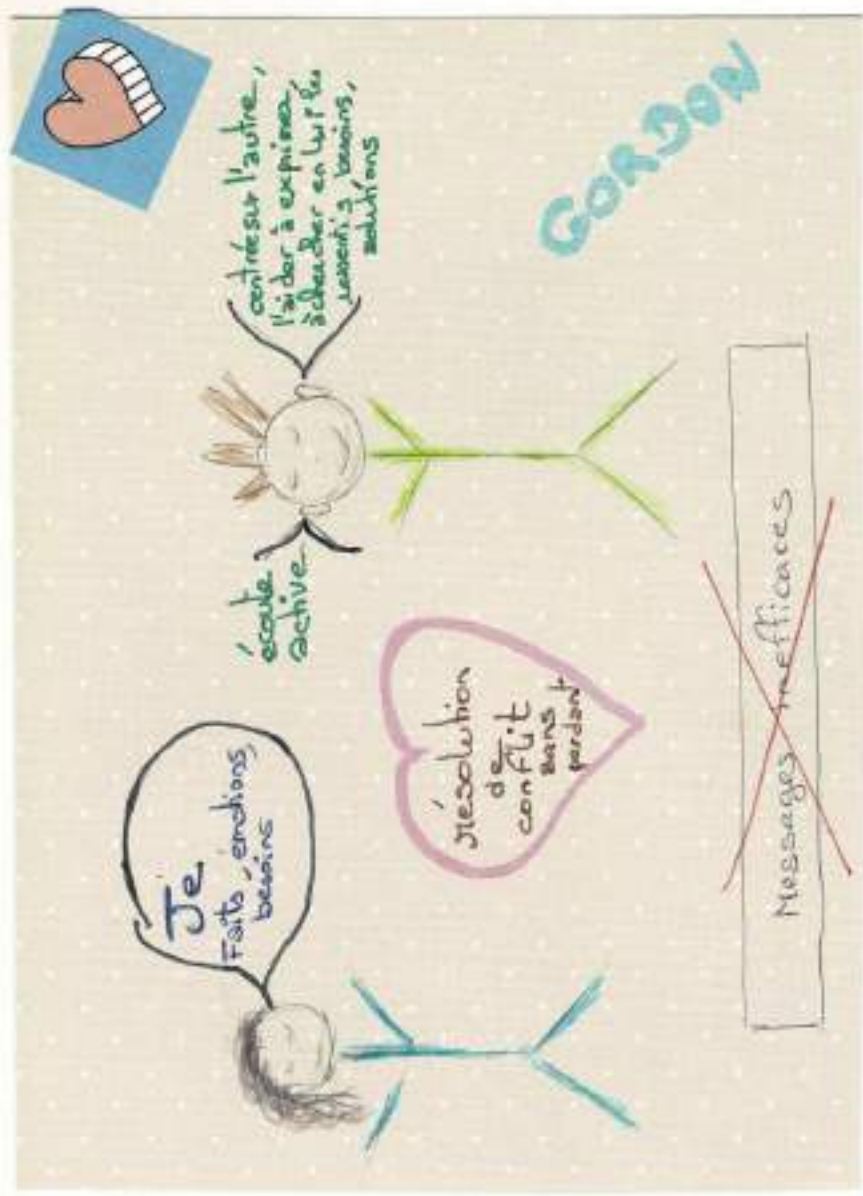
la transformation de  
la situation par la  
communication.

L' Huik ESSENTIELLE  
DE  
LA JOURNÉE →

thank  
you

Ce que j'attendrai :  
La réciprocité des participants  
La joie de chanter ensemble.

chant  
emotions  
ambiance



Emotions  
et sentiments  
en face de  
jeunes.

123ABC  
1+1=2

Manière d'avoir  
des amis avec  
attention et  
discrètement.

Survie:  
Air / Alimentation

Récréation:  
Déplacement / Lire

Relationnel:  
Chaleur Humaine / Partage

Reconnaissante  
En Paix

entre déception et peur de  
devenir une scène de crime  
notion avec cette notion  
Remise de Gordon...  
mon optimisme  
de trouver les  
connaissances et les  
notions pratiques



Je me sens  
en paix,  
calme et  
aligné.

Je me sens motivée  
pour la suite.

Je me sens pleine de  
gratitude pour la participation  
de tous -

Je me sens emballée pour  
la suite demain.

mes besoins  
de reconnaissance

RECONNAISSANTE  
Gratitude



Célébration: Partage des joies et des peines  
Sens: Sereine  
Besoin de communion et de discernement  
Participation: Concentration  
Défendre

Besoin de gratifier mes  
intention pour le peu  
à venir et de manger.

Besoin de  
Coopération





- Découverte du théâtre  
Forum.  
- Découverte de la méthode  
de P. Adenbourg des 4  
étapes (obstacle de la  
quinte)

① - se ouvrir en collectif (S)

② - se ouvrir en collectif  
- se ouvrir en collectif (S)

③ - se ouvrir en collectif (S)

④ - se ouvrir en collectif (S)  
- se ouvrir en collectif (S)  
- se ouvrir en collectif (S)

Quand X a mal parlé  
à Y avec un ton dur et  
féroce devant tout le  
monde

J'ai ressenti de  
l'agacement, de  
l'énervement et j'étais  
mal à l'aise

J'ai besoin de justice  
et de respect

Est-ce que je pourrais  
m'autoriser à  
intervenir pour apaiser  
la situation

4

1) J'écus en colère D?

2) J'écus en colère S

3) J'écus en colère

4) J'écus en colère

5) J'écus en colère

6) J'écus en colère

7) J'écus en colère

8) J'écus en colère

1) Mi observación es de una víctima  
o un violento pero un hecho  
insignificante, que retumba en  
todos los demás por su  
actitud.

2) de ridiculización y  
ofensa hacia mi persona.

3) J'aurie bien pouvon  
perdre et expliquer que  
son actitud se déplacer  
de Guer même pour moi  
comme pour de plusieurs

4) De calmer peut être  
deux côtés pour avoir  
plus loin. <sup>10 pas</sup>

Je voulais dit d'être là  
et prêt à telle heure pour  
que sans à l'heure à me fonder  
à une l'olais pas.

Je me sens en  
colère  
stressé  
et dans la crispation

J'ai besoin de  
"l'"  
compréhension de ta part  
et j'ai besoin de respecter  
mes engagements vis-à-vis de  
Amal (parahalle)

Est ce que tu serais  
d'accord pour qu'on  
mette en place quelques  
heures par semaine à l'heure  
sans rien oublier?

X à qu'il s'agit subitement l'entrespace,  
nous n'avons au aucun explication de  
La direction ences les salariés.

J'ai besoin de charges, de la tristesse,  
du dégoût et j'ai des certitudes.

J'ai besoin de reconnaissance, de  
Sécurité et de sécurité afin de  
me rassurer.

J'aimerais avoir un temps de  
discussion sur la direction afin de  
Comprendre la situation et de pouvoir  
accepter et être sensible vis à vis de  
la situation.

- A plusieurs reprises, tu me demandes  
faire des choses que j'ai pu faire de  
réaliser.

- Je me sentis en colère, agacé.

- J'ai besoin de respect mon  
rythme, et d'Autonomie.

- Est-ce que tu veux d'accéder par  
un lien plus d'Autonomie? et

- Faire un bilan au final  
Séver.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un spectateur ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris peut-être utile, mais que vous préférez garder les connaissances et ne pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.

*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*



... ne peut pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.  
\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un spectateur ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris peut-être utile, mais que vous préférez garder les connaissances et ne pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.

*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*



préférer garder les connaissances et ne pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.

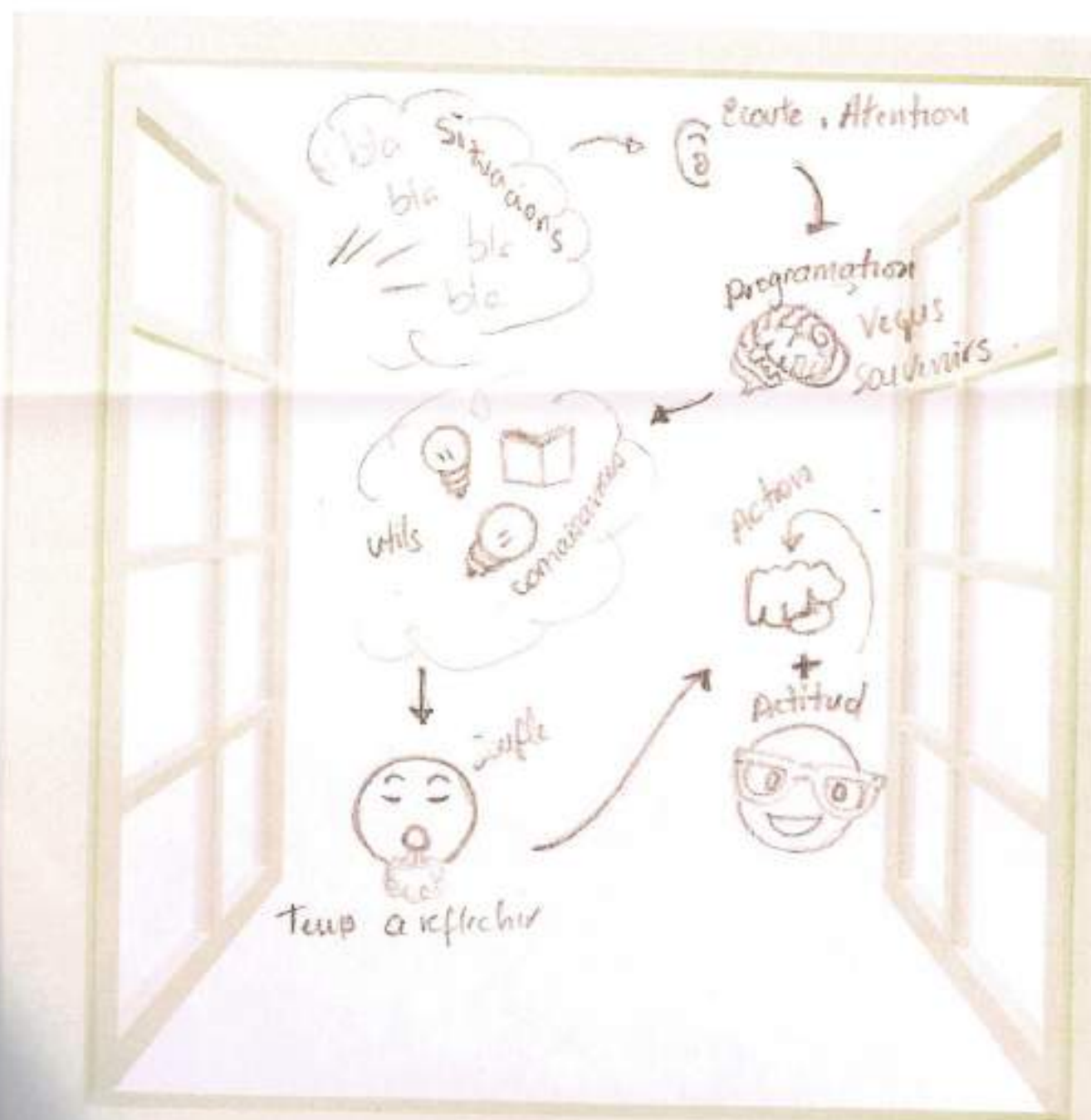
\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un spectateur ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris peut-être utile, mais que vous préférez garder les connaissances et ne pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.

\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.





# CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

Voulez-vous être un praticien ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le  
mettrez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.



*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

Voulez-vous être un praticien ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.

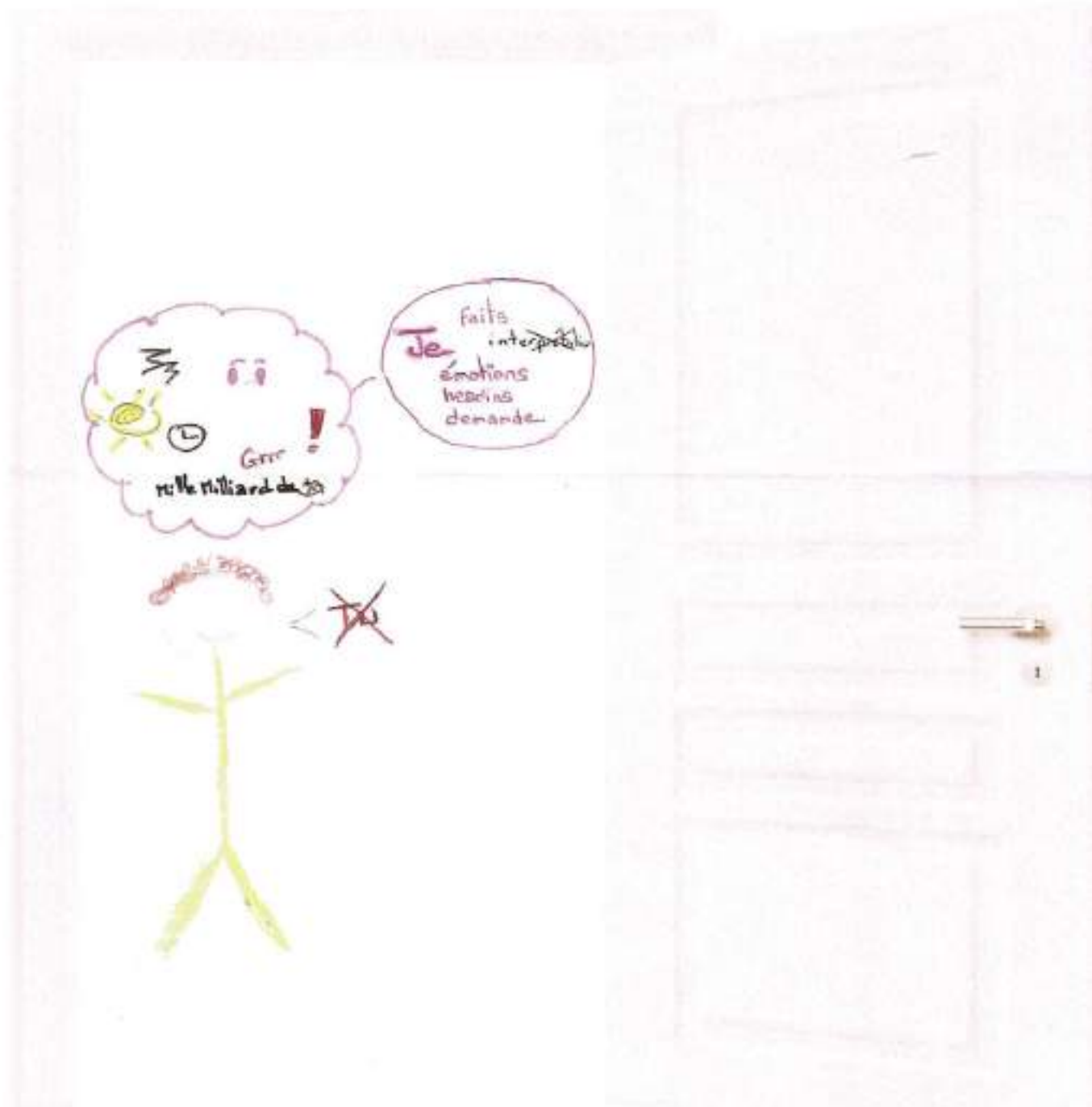


\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un praticien ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettrez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.

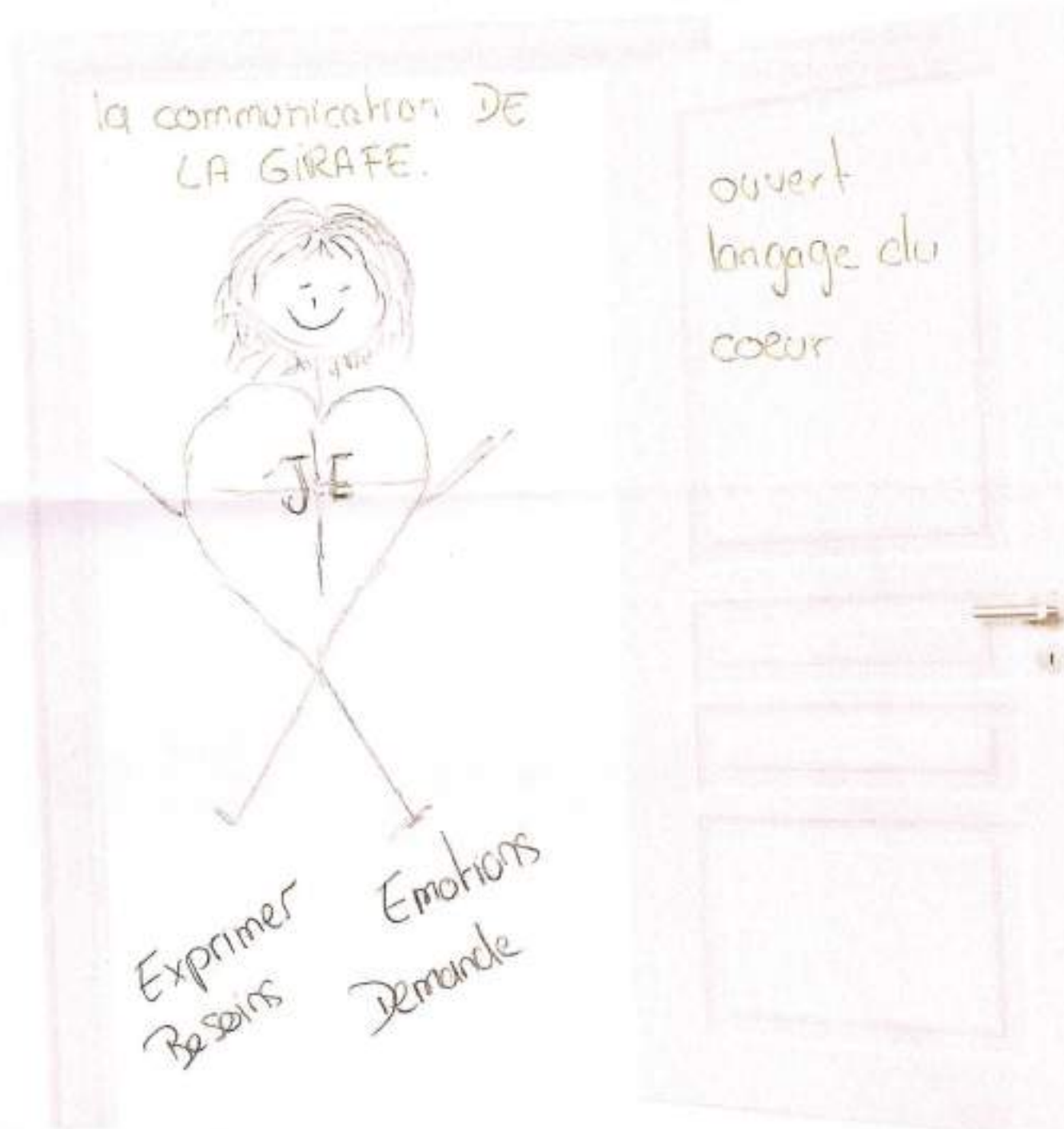


*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un praticien ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.



*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*



Etre acteur  
du changement

l'apprentissage  
du théâtre  
dans  
l'expérience

Ce que j'apprends dans  
l'histoire du théâtre  
interactif.

Apprendre les différentes  
manières de communiquer  
dans les communautés  
avec l'agressivité de  
Boo

Arriver à comprendre  
la vision  
des autres - le point de  
vue  
Apprendre de nouvelles  
choses avec les autres

Je ne me suis pas  
sentie mal à l'aise. Je ne me  
suis pas sentie mal à l'aise.  
Je ne me suis pas sentie mal à l'aise.

Pour ma part... J'ai senti du mal à  
l'aise. J'ai senti du mal à l'aise.  
J'ai senti du mal à l'aise. J'ai senti du mal à l'aise.

Je suis sûr que  
les gens ont  
différentes  
manières de  
communiquer.

J'ai appris dans  
le théâtre forum -  
l'énergie se transforme à  
chaque fois comme à  
d'habitude, plus fluide

la communication de la Girafe, le langage du cœur.

Utilise qui m'a été  
Donner mon propre rituel à la

Trouve le fait de pouvoir se  
à la place des 7 penitences  
un plus grande ouverture d'esprit  
se trouve intéressant de  
trouver des solutions.

que m'a été  
utilisé dans ma  
manière de  
communiquer  
de manière  
positive

mi'obliga a hablar en "je"  
et a' enmarcar los puntos  
que se van a tratar.

les différentes postures de communication avec les autres

de Grecs mais CHACUN pour  
plus facile, de faire les choses  
d'une manière que les  
autres de communiquer

apprendre à utiliser, s'approprier, enrichir le langage

