

7.1 LIRE L'ARTICLE

## Exercice d'entraînement n° 1 : Transmettre une communication

---

### But

Cet exercice vous enseigne à transmettre une communication à une autre personne de façon qu'elle reçoive et comprenne ce que vous lui demandez ou lui dites de faire. Le simple fait de dire quelque chose à quelqu'un ne veut pas dire qu'il l'entendra ou le comprendra. Votre communication doit être claire et suffisamment forte pour être comprise.

### Position

Vous êtes assis en face d'une autre personne à une distance d'environ un mètre.



## Instructions

Cet exercice se fait de la manière suivante :

Trouvez un livre de contes très simple, comme *Alice au pays des merveilles*. C'est le meilleur à utiliser si vous pouvez le trouver, car il y a beaucoup d'endroits dans cette histoire où la communication est utilisée. En d'autres termes, le texte du livre dit : « Il a dit... » et « Elle a dit... ».

Vous : Choisissez une phrase dans le livre. Lisez la phrase à voix haute à la personne en face de vous en omettant les mots *il dit* ou *elle dit*.

Par exemple, vous avez la phrase du livre *Alice au pays des merveilles* :

« Elle dit : "Non, je regarderai d'abord." »

Quand vous lisez cette phrase à la personne en face de vous, vous dites : « Non, je regarderai d'abord. »

Vous lisez d'abord la phrase à vous-même. Puis, pensez à la phrase et faites-en votre propre pensée. Ensuite, dites la phrase à l'autre personne comme si c'était votre propre idée. Vous la transmettez à la personne en face de vous de manière naturelle, pas comme quelque chose que vous lisez à voix haute. Vous la dites également suffisamment fort pour que l'autre personne vous entende et de manière suffisamment claire pour qu'elle vous comprenne.

Coach : Lorsque vous êtes satisfait que ce que l'étudiant a dit est parvenu là où vous êtes et que vous l'avez compris, vous dites : « Bien. »

Demandez à l'étudiant de répéter toute phrase qui n'est pas arrivée là où vous êtes jusqu'à ce que vous soyez satisfait qu'elle est bien arrivée. Puis donnez-lui un accusé de réception et dites : « Bien. »

Vous : Une fois que le coach a dit « Bien », prenez une autre phrase du livre et continuez l'exercice, en répétant ces étapes.

## Formulation

Le coach dit « Commence » pour débiter l'exercice, « Bien » si la communication est reçue, ou « Ça y est » si la communication n'est pas reçue. « Ça y est » est aussi utilisé pour s'arrêter afin de discuter ou de mettre fin à l'activité. Si le coach a interrompu l'exercice pour discuter, il doit redire « Commence » avant de le reprendre.

## Résultat final

L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les points suivants se produisent :

1. Vous vous sentez capable de donner une communication comme si c'était votre propre pensée, tout en étant à l'aise.
2. Votre communication est reçue et comprise par une autre personne.
3. Votre coach est satisfait que vous pouvez le faire.