

Exercice d'entraînement n° 4 : Originations

Définitions

Il est important de comprendre la différence entre une *origination* et un *commentaire*.

1. Une *origination* est quelque chose qu'une autre personne dit qui la concerne *elle*, ses idées, ses difficultés ou ce qu'elle ressent. Par exemple, « Je me sens très fatigué tout d'un coup » est une origination.

2. Un *commentaire* est quelque chose que dit ou remarque l'autre personne qui porte uniquement sur *vous*. Par exemple, « J'aime bien ta chemise », « Tes cheveux ne sont pas bien coupés » ou « Tu ne sais pas ce que tu fais » sont tous des commentaires.

Les originations sont totalement différentes des commentaires.

Les originations émises par votre coach ont trait à lui-même et à son état.

Les commentaires de votre coach sont des remarques à votre sujet et n'ont rien à voir avec son état ou avec la question. Un commentaire est une remarque que fait le coach à votre sujet pour ne pas répondre à la question.

Vous devez vous occuper des *originations*. On ne *tient pas compte* des commentaires.

But

Dans cet exercice, vous apprenez à reconnaître et traiter correctement les originations d'une autre personne. Dans cet exercice, vous apprenez à reconnaître une origination quand l'autre personne en donne une, et à ne pas sursauter ou être désarçonné, mais à traiter l'origination sans à-coups et à revenir à la question posée. Dans cet exercice, vous apprenez en outre à reconnaître qu'un commentaire est différent d'une origination et à ne pas en tenir compte, mais à retourner à la question posée.

Position

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

Questions

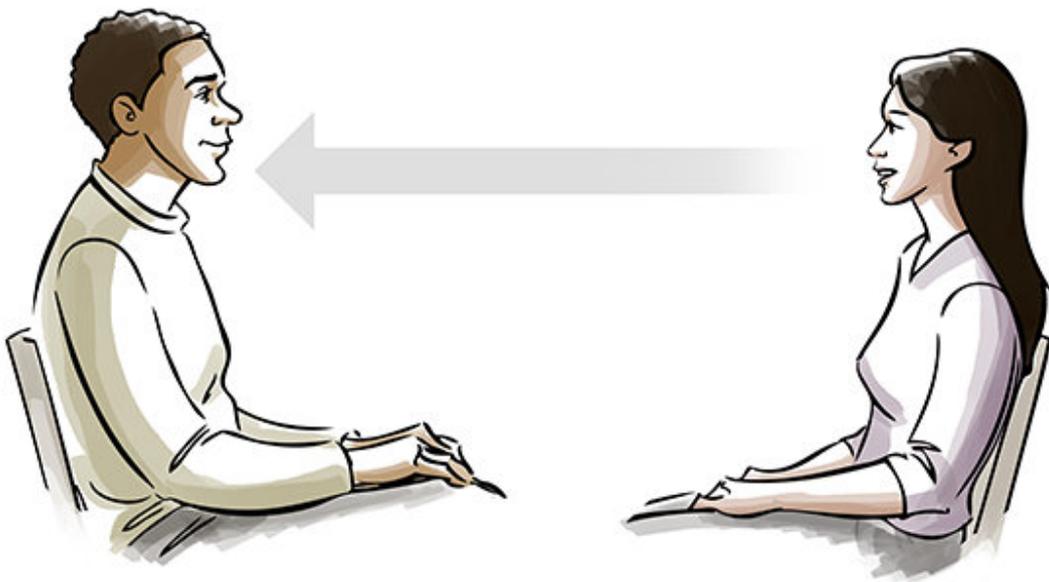
Pendant cet exercice, vous posez l'une des questions suivantes à la personne en face de vous :

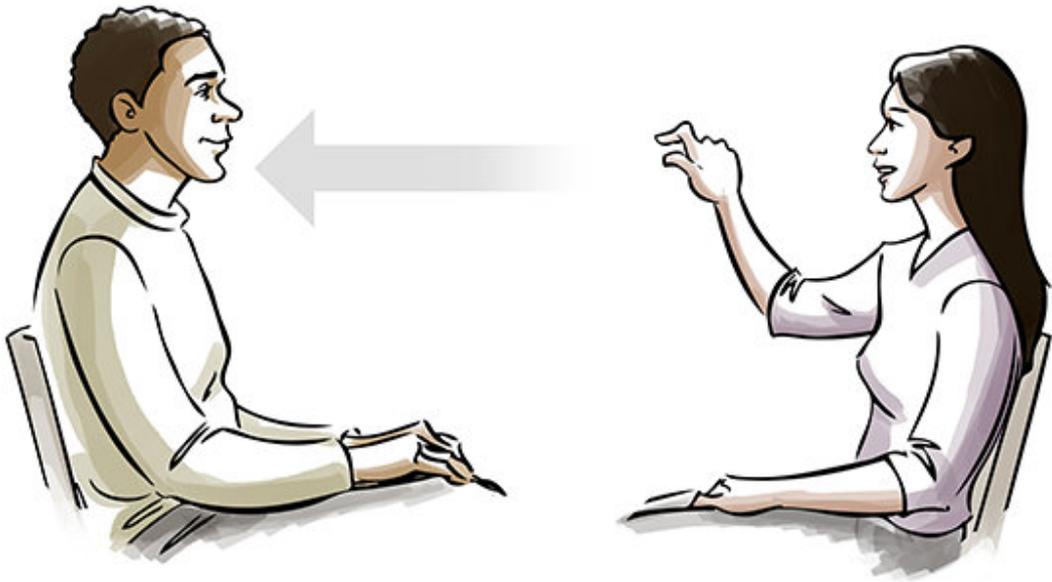
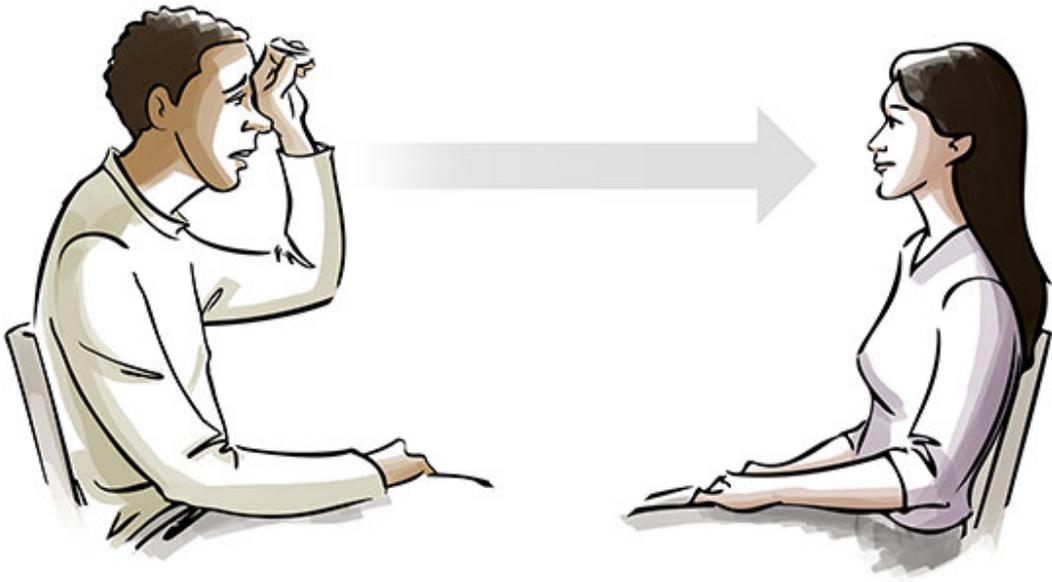
« EST-CE QUE LES OISEAUX VOLENT ? »

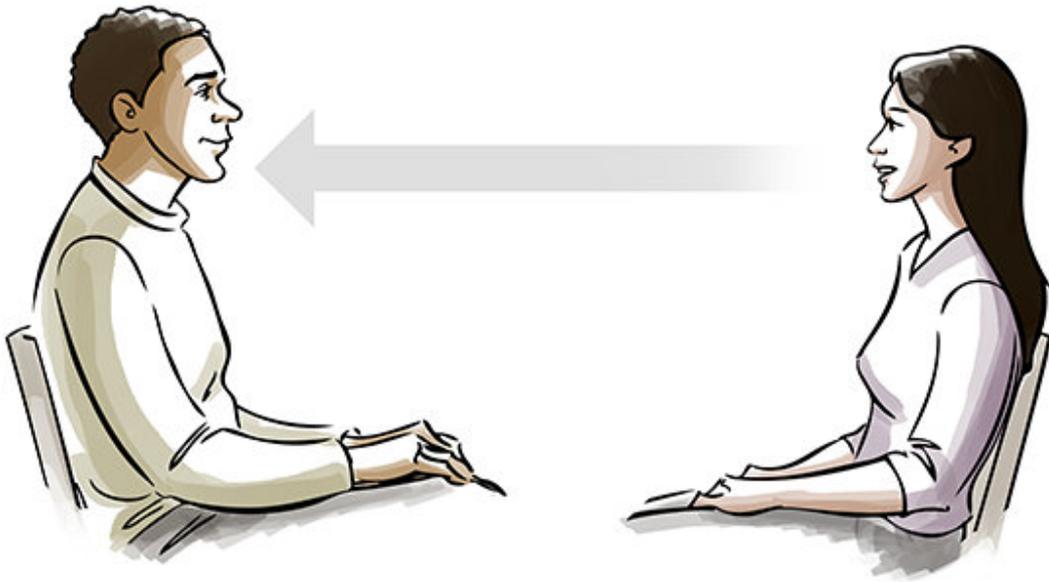
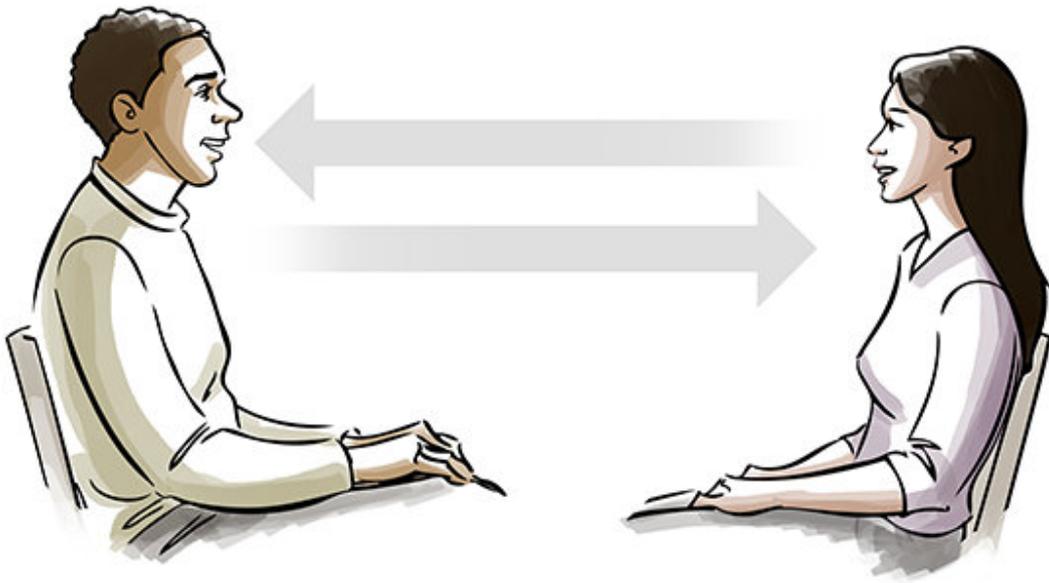
ou

« EST-CE QUE LES POISSONS NAGENT ? »

Choisissez l'une des questions à utiliser dans l'exercice et utilisez-la de nombreuses fois. Ne mélangez pas les deux questions.







Instructions

Cet exercice se fait de la manière suivante :

Vous : Demandez à votre coach : « Est-ce que les oiseaux volent ? » ou « Est-ce que les poissons nagent ? »

Coach : Quand l'étudiant vous pose la question, faites l'une des choses suivantes :

1. Répondez à la question.

2. De temps en temps, ne répondez pas à la question, mais faites une origination tirée d'une liste qu'on appelle Feuille d'originations (qui se trouve à la fin de cet exercice).

3. De temps en temps, ne répondez pas à la question, mais faites plutôt un commentaire.

Vous : Si votre coach a répondu à la question, accusez réception de la réponse et puis reposez la même question, nouvellement.

Si votre coach a fait une origination, traitez-la comme suit :

1. Comprenez l'origination.
2. Donnez un accusé de réception de l'origination.
3. Occupez-vous de l'origination en maintenant la communication avec votre coach.
4. Quand l'origination a été traitée, ramenez votre coach à la question posée.

Si votre coach a fait un commentaire, ne lui accusez pas réception, mais répétez la question.

Formulation

Si l'étudiant manque de persévérance, c'est un « Ça y est » du coach dans tous les TR, mais plus encore dans cet exercice-ci. Le coach doit toujours lire ce qui figure dans la Feuille d'originations quand il fait une origination. C'est une liste de diverses énoncés ou remarques concernant l'état du coach, ses soucis, etc. En voici un exemple :

Étudiant : « Est-ce que les oiseaux volent ? »

Coach : « Oui. »

Étudiant : « Merci. »

Étudiant : « Est-ce que les oiseaux volent ? »

Coach : « Je viens de me rappeler la première fois où je suis allé nager. »

Étudiant : « Merci de me l'avoir dit. » « Est-ce que les oiseaux volent ? »

Coach : « Oui, ils volent. »

Étudiant : « Très bien. »

Résultat final

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

1. Vous pouvez reconnaître les originations, vous en occuper et retourner à la question d'origine.
2. Vous pouvez aussi différencier les commentaires des originations, ne pas en tenir compte et revenir à la question d'origine.
3. Votre coach est satisfait que vous pouvez le faire.