

© france

Et si ma santé -physique

psychologique,

affective,

émotionnelle-

se nichait au profond de moi

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

sans que je le sache ?

Comment faire jaillir cette connaissance à la surface,

que ma vie en soit changée,

et que je découvre pleinement

ma joie de vivre ?

La technique des

« *dyades de communication* » »

est un “travail sur soi” simple qui peut permettre :

° de me découvrir encore plus et très profondément,

° de clarifier ma communication aux autres et ma façon de communiquer,

° d’augmenter ma capacité relationnelle.

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

A/ C'est un travail en groupe sur la communication. Les personnes du groupe se placent en « **dyades** »

. Cela signifie que deux personnes, qui ne se connaissent généralement pas, se placent face à face, et échangent à haute voix, en même temps que les autres participants qui se sont placés, eux aussi, en dyade. Les participants échangent :

- alternativement

- suivant des règles précises

- sur une consigne que chacun a choisi pour lui-même, dans une liste préétablie.

- selon un découpage de temps très précis

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

- le temps étant géré par un animateur

B/ Une séance de travail comprend deux « sessions ».

Chaque session dure 40 minutes ; on fait une pause d' ¼ d'heure entre les deux et on réserve un second ¼ d'heure en fin de séance pour échanger ou poser des questions.

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

C/ Pendant une session, l'une des deux personnes parle, sur la consigne qu'elle a choisi, pendant 5 minutes. L'autre personne écoute avec la meilleure qualité de présence qu'elle puisse offrir, sans juger, sans interrompre, sans entrer en conversation, ni montrer des signes d'aucune sorte (lassitude, approbation, etc ...).

- À la fin des cinq minutes, l'écouter parle à son tour, et celui qui vient de parler écoute, lui aussi avec respect et attention.

Les participants alternent ainsi de rôle 4 fois. Chacun parle donc 4 fois 5 minutes, et écoute 4 fois 5 minutes, soit 40 minutes au total pour ce qu'on nomme une session de dyade.

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

D/ Chaque personne choisit au départ la consigne sur laquelle elle travaille, par exemple : « Dis-moi un problème que tu rencontres actuellement dans ta vie ». C'est cette consigne-là que va lui poser le partenaire. La personne répondra pendant 5 minutes, et gardera la même consigne jusqu'à la fin de la session, soit 4 fois. Le partenaire pourra, quant à lui, choisir une toute autre question, par exemple : « Dis-moi une chose que tu as faite et que tu n'aurais pas du faire, selon ta propre estimation ». Il travaillera lui aussi 4 fois 5 minutes sur la consigne qu'il a choisie. Une liste de consignes est proposée en début de séance.

E/ Cinq minutes, c'est long. Deux fois quatre fois cinq minutes, encore plus ! Cependant : je choisis une consigne, j'y réfléchis en même temps que je réponds, puis je laisse mon inconscient travailler pendant que j'écoute... Et lorsque c'est de nouveau mon tour de parler ce que je vais dire me surprendra peut-être. Si j'accepte mes pensées secrètes, mon imagination, mes désirs, mes interdits, mes émotions, etc..., tout ce que je n'exprime pas d'ordinaire, cela peut me faire découvrir des aspects de moi-même et des façons d'être dans mes relations aux autres que j'ignorais ou que je me cachais. Les sachant, je peux faire de grands pas dans ma

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

vie.

En définitive, le travail en « **dyade de communication** » est une forme de travail simple et précise qui permet :

- tantôt d'écouter complètement (et donc d'apprendre à faire ce que souvent nous ne savons pas faire : écouter l'autre).

- tantôt de s'exprimer entièrement (et de mieux comprendre ce que j'ai à dire en même temps

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

que la difficulté que je peux avoir à me faire comprendre.

Bien sûr, ***une discrétion absolue est demandée de la part des participants sur leurs propos comme sur ceux qu'ils entendent.*** D'ailleurs, cette discrétion se met généralement en place d'elle-même. Le seul moyen de constater que des changements se mettent en place est de pratiquer régulièrement ce genre de travail. Et on comprend alors de suite combien raconter à l'extérieur ce que j'entends comme ce que je dis pendant une séance de travail en dyade met en péril ce travail même.

Ce travail peut me permettre d'aborder tout ce que je souhaite éclaircir :

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

- aussi bien mes difficultés avec mon entourage.

- que mes problèmes de relations de travail.

- que mon désir d'arrêter de fumer.

- que mon souhait d'y voir mieux.

- que mes problèmes de maladie et de santé.

- que mes difficultés dans ma vie familiales, les relations à mes proches, etc, etc..., pour voir chacun de ces points, peu à peu, se clarifier.

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

L'***animateur*** de la séance est totalement présent à ce qui se passe :

- pour gérer le temps : c'est lui qui indique quand les cinq minutes commencent, et quand la session débute et se termine.

- il est présent aussi pour toute difficulté qui pourrait surgir, et ramener à la consigne par exemple.

- il est présent pour assister tout problème émotionnel qui pourrait apparaître.

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

- ou bien pour répondre à toute question qui pourrait se poser. Une de ses interventions sera souvent: « Peux-tu dire la même chose en ne parlant que de toi ? » lorsqu'un participants parle de l'autre ou des autres plutôt que de lui-même et de sa responsabilité dans sa vie.

Ce travail permet de prendre ou de reprendre la totale responsabilité de ce que je suis et une conscience plus juste de qui je suis.

Il ne va pas à l'encontre d'une autre démarche qu'elle soit d'ordre médical, psychologique, corporel ou autre. Il peut au contraire m'amener à clarifier en quoi ces démarches me sont utiles ou nécessaires, et peut les favoriser. Il peut également révéler qu'il serait utile et nécessaire d'entreprendre une démarche individuelle de travail et de recherche sur soi-même avec l'assistance d'un psychothérapeute. Mais pas forcément indispensable, car

Fonctionnement

Écrit par Administrator

Dimanche, 03 Avril 2011 14:09 - Mis à jour Jeudi, 09 Juin 2011 07:33

Le meilleur moyen d'en bien comprendre le fonctionnement et d'en profiter, c'est de les pratiquer !