

Nom de l'élève : _____

Pré-activité : Styles de communication

Partie 1 : Styles de communication

La plupart des gens utilisent l'un des cinq styles de relations avec les autres :

Passif, Passive	Assertif, Assertive	Manipulateur, Manipulatrice
● Malhonnête sur le plan émotionnel ● Indirect.e ● Inhibé.e ● Abandon de soi ● Blâme ● Éprouve du ressentiment mais n'exprime pas ses inquiétudes ● Apologétique 	● Honnêteté appropriée ● Direct.e ● Renforcement de l'autonomie ● Expressif.ve ● Confiance en soi ● Maintient des limites saines sans être contrôlant.e ● Empathique aux émotions des autres 	● Malhonnête sur le plan émotionnel ● Indirect.e et trompeur.se ● Contrôle par la culpabilité ou la coercition ● Accuse tout en paraissant innocent.e ● Évite la confrontation directe ● Se met en valeur aux dépens des autres 

Nom de l'élève : _____

Passif Agressif Passive Agressive	Agressif, Agressive
• Malhonnête sur le plan émotionnel • Indirect.e • Semble coopératif.ve en surface mais résiste indirectement • L'abnégation au début • La valorisation de soi au détriment des autres plus tard 	• Honnêteté inappropriée • Direct.e • Expressif.ve • Attaque • Blâme • Contrôle • La valorisation de soi au détriment des autres plus tard 

Partie 2 : Pratique

Lis l'exemple suivant d'une situation entre Riley et Cori, puis lis les quatre réactions possibles de Riley. Écris la lettre correspondant au style de relation utilisé par Riley dans chaque exemple :

A) Agressif.ve

P) Passif.ve

AS) Assertif.ve

M) Manipulateur.trice

PA) Passif-agressif.ve

La situation

Cori et Riley ont prévu de se retrouver à une soirée à 20h00. La fête était organisée par un.e ami.e de Cori. Riley ne connaissait pratiquement personne à cette soirée, si bien qu'il s'est senti.e très mal à l'aise de s'y trouver seul.e lorsque Cori est arrivé.e avec 45 minutes de retard.

Nom de l'élève : _____

Réactions possibles de Riley :

	Quand Cori arrive, Riley l'embrasse et fait comme si de rien n'était. Quand Cori dit "Désolé d'être en retard", Riley répond "Ce n'est pas grave".
	Lorsque Cori arrive, il s'excuse immédiatement pour son retard. Riley répond : "Oh non, c'est très bien que tu sois en retard. Je veux dire que je suis resté.e seul.e pendant 45 minutes à me sentir mal à l'aise et ignoré.e, mais je suppose que ça n'a pas vraiment d'importance. Je suis sûr.e que tu avais des choses bien plus importantes à faire que de tenir ta promesse envers moi."
	Lorsque Cori arrive, Riley le salue et demande à lui parler seul à seul pendant une minute. Riley lui dit : "Cori, tu as eu 45 minutes de retard et j'étais vraiment mal à l'aise d'être seul.e ici parce que je ne connais personne. Que s'est-il passé?" Iel lui donne une chance de s'expliquer, et après que Cori se soit excusé, Riley dit : "J'accepte tes excuses, mais je n'aime pas qu'on me fasse attendre. La prochaine fois, je veux que tu appelles si tu as l'intention d'être en retard."
	Lorsque Riley voit Cori arriver, iel commence à flirter avec un.e autre invité.e, pensant que cela lui apprendra à ne pas le.la faire attendre.
	Lorsque Cori arrive, Riley s'en prend à lui avant même qu'il ait pu dire quoi que ce soit, iel commence à crier devant tout le monde. "Où étais-tu? Pour qui te prends-tu de me faire attendre pendant 45 minutes, tu n'as pas d'égards pour moi! Maintenant tu peux oublier cette fête, nous partons maintenant!"