

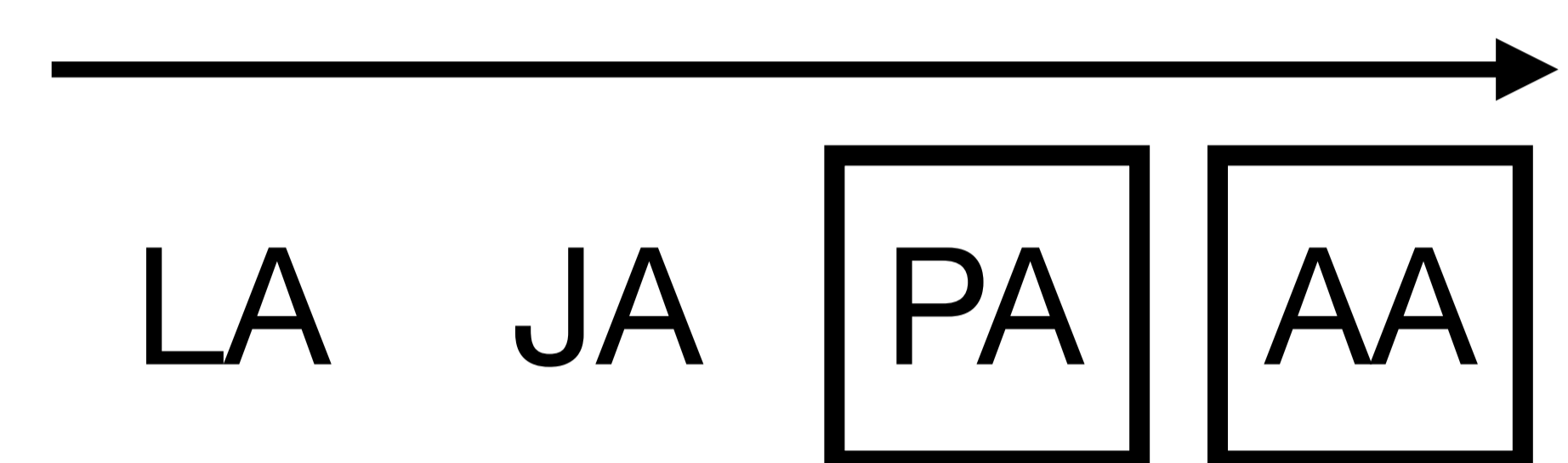
Les Positions Perceptuelles

Objectif de la technique :

Relativiser une situation d'interaction avec autrui en respectant le modèle du monde de l'autre. Mettre en évidence des divergences fondées sur des incompréhensions.

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé pendant ou après une action d'interaction afin de comprendre les mécanismes en jeu et relativiser son point de vue



Commentaires

Outil particulièrement puissant de sortie de crise

Procédure

Pour l'entraînement :

- 1) Je laisse revenir à moi une situation d'interaction avec une autre personne, où il y a eu divergence de points de vue
- 2) Je commence par vivre la scène de ma propre position perceptuelle : je suis à l'intérieur de mon corps, j'entends, je vois, je ressens ce qu'il se passe
- 3) Je change de position perceptuelle : je "sors" de mon corps et "rejoins" celui de l'autre : je vois à travers ses yeux, j'entends ce qu'il entend. J'essaie de retracer le cours de sa journée, voire de sa vie, pour savoir comment il en est arrivé à voir le monde de la sorte aujourd'hui. J'essaie de comprendre les croyances qui l'animent.
- 4) Je "ressors" du corps de l'autre et je prends une troisième position perceptuelle, appelée "méta", en dehors des deux protagonistes. J'observe la scène comme si j'étais un figurant au second plan. J'essaie de comprendre les enjeux depuis l'extérieur, les circonstances qui ont amené à la divergence.
- 5) Je reviens ici et maintenant. Je peux définir des axes de progression en termes de communication basés sur ces observations

Les Positions Perceptuelles

À quel point j'apprécie cette technique ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elements liés à la scène en
Position Associée à Moi

Elements liés à la scène en
Position Associée à l'Autre

Elements liés à la scène en
Position Méta

Elements d'amélioration de ma communication :

Quelles autres techniques
peuvent être complémentaires
à celle-ci ?