



Forum « Vice-Président »

Livret participant

« Mieux communiquer, c'est facile »

Equipe Mondiale du Leadership
District Multiple 103 France
Session 2020-21

Version : AVRIL 2021



Objectifs de la séance

Rechercher une meilleure communication à travers :

- La connaissance de Soi
- La connaissance de l'Autre
- Les freins à la communication

Ce Forum est un lieu d'échanges et de réflexions destiné à enrichir tes connaissances et t'apporter les informations nécessaires pour mener une excellente année de Président.

Ce Forum ne peut être exhaustif et renvoie vers « l'E-Book Président », qui est le document le plus complet à ce jour.

Ce Forum fait partie de ton parcours Leadership qui comprend :

- les modules de formation individuelle en ligne sur MyLion
- le suivi des autres FORUMS, ATELIERS et CONFERENCES proposées par le DM 103 - voir le catalogue en ligne sur le site [lions-france.org](https://www.lions-france.org) rubrique SMA, ou sur le lien suivant :

➤ <https://www.emldm.lions-clubs-france.org>

- les séminaires proposés par le Lions Clubs International

Le responsable Leadership de ton District (EML) est à ta disposition pour définir avec toi le parcours Leadership adapté à tes aspirations à prendre des responsabilités au sein du Lions Clubs International

Merci de ta participation !

Les sujets abordés

1. La Connaissance de Soi
2. La Connaissance de l'Autre et les Freins à la Communication

Ce document reprend ci-après les éléments de la présentation qui contiennent les informations essentielles.

« TREMPLIN VERS L'EXCELLENCE »

Communication et Animation, les Maîtres Mots

Livret 1 du participant

Module 1: mieux communiquer, c'est facile

Il s'agit de la première partie d'un tronc commun basé sur le comportemental qui se répartit en deux modules :

- la connaissance de Soi (les autres me voient-ils tel que je pense être ?)
- La connaissance de l'Autre afin de mieux communiquer (quels sont les freins à une bonne communication ?)

Pourquoi ?

En France, nous parlons des « valeurs » ; ce sujet est important pour nous, Lions ; c'est ce qui « lie » les membres d'un club (solidarité, respect, droit la différence, écoute, bienveillance, empathie, etc...). Et cette absence de valeurs (abandon ou oubli), transforment les problèmes en conflit...

Aujourd'hui, 15 % de nos clubs représentent jusqu'à 50 % des départs de notre District :

- soit parce que l'on a oublié d'offrir une chaise au nouvel arrivant pour qu'il s'assoit, avec nous, autour de la table...
- soit parce que des « anciens », à l'ego démesuré créent d'abord des problèmes, ensuite des conflits (Dieu a reconnu qu'il s'était trompé lorsqu'il avait créé l'homme : il aurait dû placer son nombril sur son front, comme cela, de temps à autre, l'homme aurait pu apercevoir le nombril de son voisin...).

Il nous faut retrouver ses valeurs communes, mettre en place un cadre référentiel commun et ce, afin de ne plus perdre autant de nos amis chaque année...

1. FONCTIONNEMENT : Renforçons nos valeurs

**Amitié, tolérance, bienveillance,
plaisir de se retrouver, s'amuser et servir...**

Les valeurs des Lions :

Voir Constitution / objectifs du Lions

et sur le site du DM 103 :
<https://www.lions-france.org/valeurs-et-objectifs-du-lionisme>

Document visible sur la slide (Lions Clubs International):

Objets

FORMER les clubs service commun dans le sein de LIONS CLUB, leur apporter un plaisir et un soutien d'entraide.

COORDONNER les activités et développer l'administration des Clubs Lions.

CHERCHER et développer un esprit de compréhension entre les membres du club.

PROMOUVOIR les principes de son gouvernement et de l'équipe.

UNIR les clubs en adhérant au bien être collectif, national et mondial de la communauté.

UNIR les clubs par des liens d'amitié, de bonne compréhension et de coopération mutuelle.

ENCOURAGER les clubs de membres participants à développer leurs clubs de service public, social et culturel, ainsi que de participer à des projets sociaux, culturels, sportifs, éducatifs, de bien-être, de santé et de loisirs.

DECLARATION DE VIEUX

ETRE au disposition membres de service humanitaire à la communauté.

DECLARATION DE MISSION

JOindre LES MOYENS aux possibilités de servir aux communautés de membres aux besoins humanitaires, de la santé, de l'éducation, de la compréhension interculturelle pour le bien-être des Lions Clubs.

Mais, nous ne pouvons pas, à chaque forum, parler de nos valeurs ; de plus, ce serait redondant car ces valeurs sont identiques, que l'on soit président, vice-président, trésorier ou simplement membre ; cela touche tout le monde.

Pour cela, a été créé ce forum « **tremplin vers l'excellence : Communication et Animation, les Maîtres Mots** ».

Pourquoi le faire au niveau du vice-président ?

Si nous la comparons à une année scolaire, l'année du vice-président correspond à l'année de première : en seconde, le passage du collège au lycée n'est pas toujours simple, et la terminale doit se finaliser par l'obtention du bac.

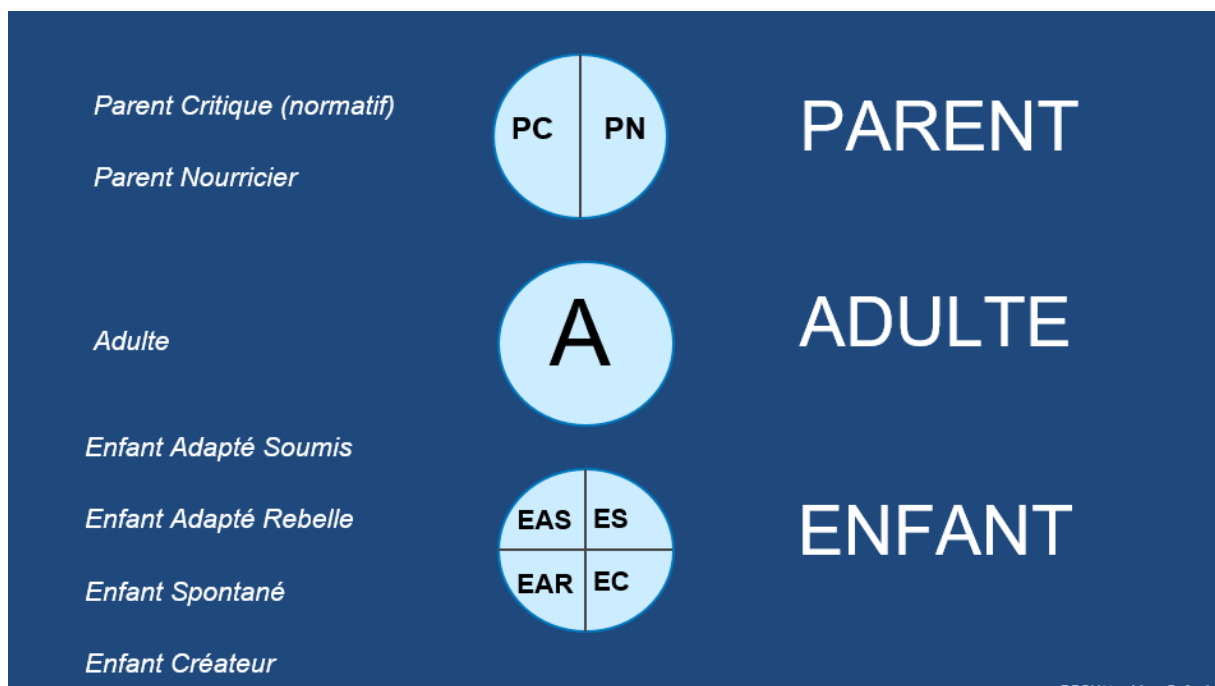
Par contre la première est une année de transition ; idem pour l'année du vice-président où ce dernier peut prendre du recul, réfléchir à son année de présidence ; du coup, il a plus de temps pour travailler sur lui-même et comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle.

I. La connaissance de soi

Notre âge et notre réussite sociale et professionnelle auraient tendance à nous faire penser que nous sommes d'excellents communicants...

Mais, les autres nous voient-ils tel que nous le supposons ?

En fait, notre « communication » est liée à la position que nous nous donnons lors de discussions. Il s'agit « des positions de vie » ou « des Etats du Moi » :



Bien évidemment, lorsque nous communiquons, nous utilisons, tour à tour, tous ces positionnements ; l'important, c'est de savoir si, sur une échelle de zéro à 10, nous n'avons pas un état si fort qu'il pollue nos autres positionnements...

A. Le positionnement « Parent »

il reproduit les émotions, les attitudes et le comportement des personnes « parentales » qui l'ont marquées (père, mère, professeur, patron)

il est dans le domaine de « L'APPRIS »

→ « j'ai appris, donc je retranscris »....

Au regard de leurs fonctions comportementales qu'il remplit, l'état du « Moi Parent » est subdivisé en 2 parties

➤ Le Parent Normatif ou Critique (PC)

➤ Le Parent Nourricier (PN)

1. Le « Parent Normatif » (Critique)

- il excelle dans :
 - Le règlement intérieur
 - Les recettes
 - Les normes (sécurité, structures, contrôle....)
 - Les valeurs
- il peut penser que :
 - « les gens bien ont obligatoirement des diplômes
 - « il ne faut pas jouer aux cartes »
 - « il ne faut surtout pas faire confiance aux patrons »
 - « il faut toujours regarder avant de traverser »
- il pense que :
 - « les gens sérieux portent des cravates »
 - « les portes sont faites pour être fermées »
 - « il faut être à l'heure quand on a un rendez-vous »
 - « une lettre à un client ne doit contenir aucune erreur »
 - « il ne faut pas aller sur un chantier sans casque »

ATTENTION : il existe des échelles de valeurs !!!

- si exagération
 - le Parent Critique est négatif, excessif, disproportionné, voire néfaste
 - Son comportement peut être ainsi :
 - Affirmer son opinion politique, en étant sûr d'avoir raison : « ce candidat est lamentable, son programme est nul »
 - Montrer à quelqu'un comment faire « tu fais comme ça et tu mets ça là »

- Sans exagération
 - Les enfants, notamment, ont besoin d'un cadre, de règles, de lois, d'interdits pour apprendre à vivre en société....

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Directif, protecteur (à sa façon), emprunté aux parents et à la culture
Attitudes Physiques	Bras croisés et menton rentré, tête en arrière, dos droit et rigide, sourcils froncés, attitudes de jugement ou d'évaluation Peut être froid, méprisant, dominateur
Voix	Assuré, autoritaire, critique, tranchante, intimidante, énergique
Mots	C'est bien, c'est mal, discipline, moral, immoral, pertinent, ridicule, vrai, faux, tu dois, il faut, toujours, jamais....
Contenu	Jugements de valeur, normes, morale, règles de conduite, principes, limites
Monologue intérieur positif	J'aime que les choses soient en ordre et il est important de le faire
Monologue intérieur négatif	On me considère comme un persécuteur et j'ai l'impression d'en être un.... Tant pis... c'est pour leur bien... 2
Avantages	Transmet ce qui structure le corps social et favorise l'intégration de l'individu Il pose des limites, des droits et des devoirs, et veille à leur application
Inconvénients	Fondamentalement conservateur, il peut être inadapté à son environnement Peut : <ul style="list-style-type: none"> • devenir « persécuteur » • Inhiber l'expression individuelle • Nier la sensibilité • Censurer la créativité

2. Le « Parent Nourricier »

- c'est celui :
 - Qui nourrit, console, entoure autrui
 - Qui apporte les croissants pour tout le monde
 - Qui vous dit :
 - « Si vous avez un problème, venez me voir »
 - « Je vais faire le rapport à ta place, ne t'inquiète pas »

ATTENTION : il existe des échelles de valeurs !!!

- si exagération
 - le Parent nourricier peut couvrir et surprotéger
→ empêche l'épanouissement

- Aime mais (parce que) a besoin d'être aimé
→ Peut « étouffer »...
- Sans exagération
 - Apporte beaucoup d'amour, d'amitié et de réconfort
 - Est souvent « le confident »

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Aidant, réconfortant, empruntés aux parents, aux figures parentales
Attitudes Physiques	Gestes d'accueil et d'ouverture, bras ouverts, souriant, regarde quelqu'un travaillé face à lui, penché en avant, attitude enveloppante
Voix	Apaisante, chaleureuse, réconfortante, douce, protectrice
Mots	Sécurité, protection, conseil, magnifique, très bien, confiance, aide, accueil, soutien
Contenu	Recettes ou façon de faire, habitudes, traditions
Monologue intérieur positif négatif	J'aime m'occuper des autres, je suis utile, je fais du bien Après tout ce que j'ai fait pour eux !!!
Avantages	Donne la permission de vivre et croître Il conseille, protège, soutient Crée les conditions nécessaires à l'épanouissement → d'où apparition d'un véritable adulte
Inconvénients	Sa générosité peut devenir « impitoyable » (mère/enfant) Peut empêcher l'épanouissement de l'autre (étouffe...) Au lieu de sauver l'autre, il peut « l'enfoncer » encore plus...

B. Le positionnement « Adulte »

- il collecte les informations nécessaires, internes ou externes; il les analyse, tire des conclusions rationnelles et détermine des probabilités
- il est dans le domaine du « PENSE »
- il excelle dans :
 - Les processus
 - Les méthodes
 - Les moyens
- il peut penser que :
 - « si la demande des clients reste à ce niveau, les stocks seront épuisés dans 3 jours »
 - « compte tenu de tous ces paramètres, la solution sera apportée au plus tard en mars »
 - « 1 + 1 fait toujours 2 (la terre est plate – Espagne au 13^{ème} siècle) »

ATTENTION : il existe des échelles de valeurs !!!

- si exagération
 - On parle « d'adulte Robotique »
→ Il paraît froid, insensible
 - On en rencontre chez certaines personnalités dites « obsessionnelles »
- Sans exagération
 - Extrêmement sécurisant pour les proches et l'entourage
 - On les retrouve chez les chirurgiens, les pilotes d'avions, les experts comptables, les ingénieurs,....

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Neutre, écoute, reformule, cherche les informations objectives, prend de la distance pour mieux comprendre la situation
Attitudes Physiques	Posture droite et détendue, ouverte et neutre, attentive, fréquents contacts oculaires avec l'autre, regard direct et neutre
Voix	Égale, détendue, neutre, affirmative, claire, confiante, calme
Mots	Quoi, quand, où, pourquoi, qui, comment, possibilité, probabilité, process, moyen, méthode, hypothèse
Contenu	Faits, idées, probabilités, méthodes d'analyse et de raisonnement
Monologue intérieur positif négatif	Je peux tout résoudre, il n'y a pas de mystère, j'ai confiance Aurait tendance à nier la richesse humaine de la personnalité (parent/enfant), peut devenir froid, distant, sans spontanéité
Avantages	A la capacité de gérer et d'intégrer le potentiel des autres états du Moi Résoud les problème, prévoit, prend du recul
Inconvénients	Il peut sembler froid, sans valeurs morales et sans sentiments Sans ses autres états du Moi (enfant/parent), il n'a pas d'énergie Son fonctionnement « exclusif » peut être considéré comme négatif Souvent appelé « l'ordinateur », il appréhende la réalité sans affectivité (Enfant) et sans jugement de valeurs (morales...) ni prise en charge (parent)

C. Le positionnement « Enfant »

- Cet Etat contient
 - Les sensations et émotions naturelles de l'instant présent
 - Les enregistrements des sensations et des émotions passées
- Il est dans le domaine du « SENTI »
- On distingue 4 parties à l'intérieur de l'Enfant
 - L'Enfant Spontané (ES)
 - L'Enfant Adapté Soumis (EAS)
 - L'Enfant Adapté Rebelle (EAR)
 - L'Enfant Créatif (EC)



ENFANT SPONTANE

- Il dit « ce qu'il veut quand il veut »

- il exprime, sous forme de mouvements physiques et d'émotions, ses propres besoins, en réaction directe au plaisir et à la souffrance
 - ➔ à la fois à son service et à ses dépends....

- il est gouverné par 4 émotions fondamentales :
 - La peur
 - La tristesse
 - La colère
 - La joie



ENFANT SPONTANE

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Libre, spontané, naturel, semblable à la petite enfance Tient peu compte des contraintes de l'environnement social
Attitudes Physiques	Aimant s'amuser, bouger, explorer, créer, langage corporel varié, peur de pudeur physique, saute, applaudit, regard direct, très expressif, vit toutes ses sensations,
Voix	Haute, libre, énergique, spontanée, fluctuante, parlant vite, excitée
Mots	Chic, beurk, ouais, m..., zut, chouette, c'est bon....
Contenu	Basé sur les sensations (plaisir et souffrance) et sur les émotions (joie, peur, colère, tristesse)
Monologue intérieur	Positifs ou négatifs suivant l'émotion ressentie au regard de la situation
Avantages	Source de toute énergie et de tout plaisir C'est la base biologique sur laquelle s'édifie toute la personnalité
Inconvénients	Peut être, parfois, un Enfant sauvage... S'il n'arrive pas à se contrôler, il peut devenir asocial... Il peut blesser car il ne tient pas toujours compte de la réalité sociale...



ENFANT ADAPTE

- Il est sous l'influence d'un Parent
- il « masque et régularise » les pulsions de l'Enfant Spontané
 - ➔ Il permet donc l'intégration au sein d'un groupe
- il est « terriblement » conscient du regard des autres, comme s'il pesait sur lui
- à cause de cette pression, réelle ou imaginaire, l'Enfant Adapté peut avoir 2 attitudes différentes :
 - ➔ il se soumet (Enfant Adapté Soumis) EAS
 - ➔ il se rebelle (Enfant Adapté Rebelle) EAR



ENFANT ADAPTE SOUMIS

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Réagit en soumission aux figures parentales et institutions
Attitudes Physiques	Soumise, tenant compte des autres pour les mettre à l'aise (attention à la Sur adaptation..), lève le doigt pour parler, respectueux, tête incliné, charmeur, recherche l'approbation
Voix	Douce, inaudible, respectueuse, raisonnable, plaintive, hésitante
Mots	Timide, coupable, honte, essayer, petit
Contenu	Savoir-vivre, sentiments, reflexes conditionnés
Monologue intérieur	Il ne faut pas exagérer, évitons de faire des vagues, l'essentiel c'est de s'entendre, ça ne sert à rien de se faire remarquer
Avantages	Intègre les automatismes sociaux utiles pour la vie en société
Inconvénients	L'excès de soumission mène à l'indécision, au trouble



ENFANT ADAPTE REBELLE

Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Réagit en opposition aux figures parentales et institutions
Attitudes Physiques	Rebelle, tenant compte des autres en se révoltant (voire jusqu'à la violence), coupe la parole, élève la voix, sourire malicieux, parfois grossier, répond du tac au tac, transgresse, débit rapide
Voix	Violente, énergique, forte, rageuse
Mots	Fier, oser, droit
Contenu	Réflexes conditionnés et sentiments
Monologue intérieur	C'est toujours pareils mais je vais me défendre, je vais leur montrer, ils n'ont pas le droit, c'est un abus de pouvoir, pas question de me laisser marcher dessus
Avantages	Protège l'Enfant face aux excès du Pouvoir
Inconvénients	L'excès de rébellion mène à l'agitation, ou à la violence, qui peut se retourner contre elle-même



ENFANT CREATEUR

- C'est une source vive de créativité et d'innovation
- sa pensée est « intuitive » et donc,
 - ➔ le côté « rationnel » du Parent Critique et Nourricier a peu de prise sur l'Enfant Créateur
- il a une relation très aigüe en tout ce qui concerne les relations interpersonnelles
 - ➔ souvent utilisé comme « poisson pilote » dans le domaine relationnel



ENFANT CREATEUR

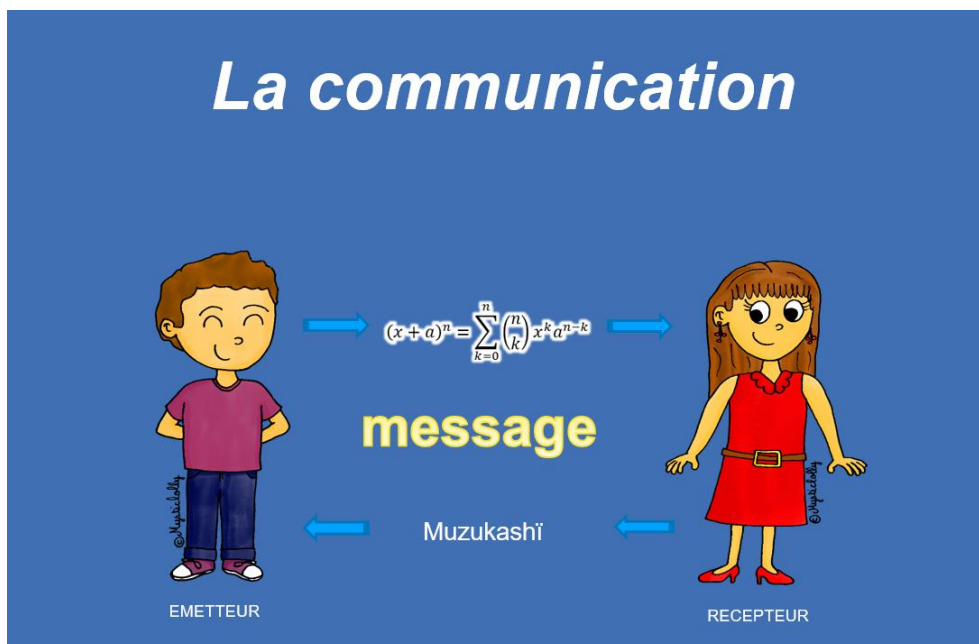
Tableau de reconnaissance

Comportement Général	Côté lunatique d'un enfant absorbé dans ses rêves et ses créations Navigue « au radar »
Attitudes Physiques	Regard brillant, œil vif, pétillant de malice, de vie, d'intelligence, agité, actif, bruyant, se balance sur la chaise, pose des questions la tête inclinée sur le côté
Voix	Charmeuse, primesautière, monte et descend, parfois mal articulé
Mots	Intuition, arranger, supposition, peut-être, hum ! Hum !
Contenu	Intuitions, idées magiques, comment manipuler les gens
Monologue intérieur positif	J'aime bien piger au quart de tour; ce qui me plait, c'est aborder une nouvelle personne, un nouveau travail, un nouveau problème
négatif	Je sens des choses confuses, des forces occultes autour de moi qui veulent me faire faire ce que je ne veux pas
Avantages	Il « pige » très vite, invente des solutions nouvelles et trouve des raccourcis Dans le domaine du relationnel, peut constituer, pour le Moi Adulte, un guide précieux Stimule l'activité créatrice et artistique de la personne
Inconvénients	Le brillant « petit Inventeur » n'est parfois que de surface... Il prend ses désirs pour des réalités Vit parfois dans un monde magique et est prisonnier de ses jeux

II. La connaissance de l'Autre et les freins à la communication

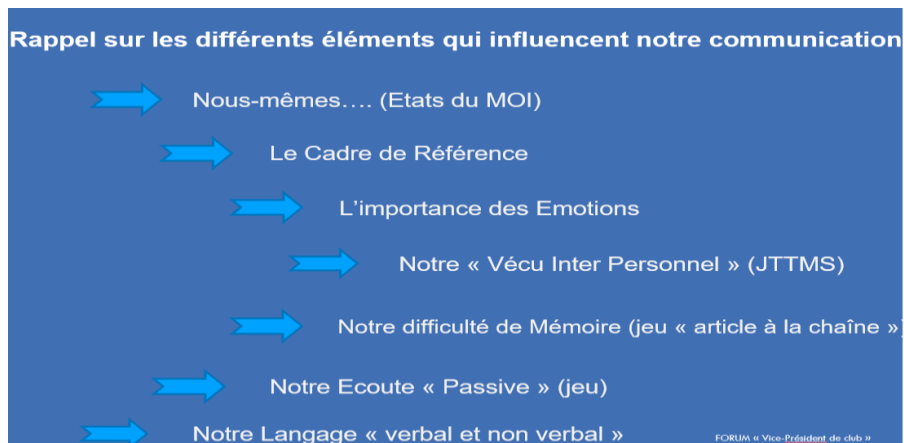
Le Savoir-Être marche toujours sur ses 2 jambes... Après avoir appris à « se connaître », il nous faut, pour bien communiquer, faire connaissance avec l'Autre. Et si la communication paraît simple, on a souvent tendance à oublier qu'il y a certains freins qui « polluent » notre communication.

A. Qu'est-ce que la Communication ?

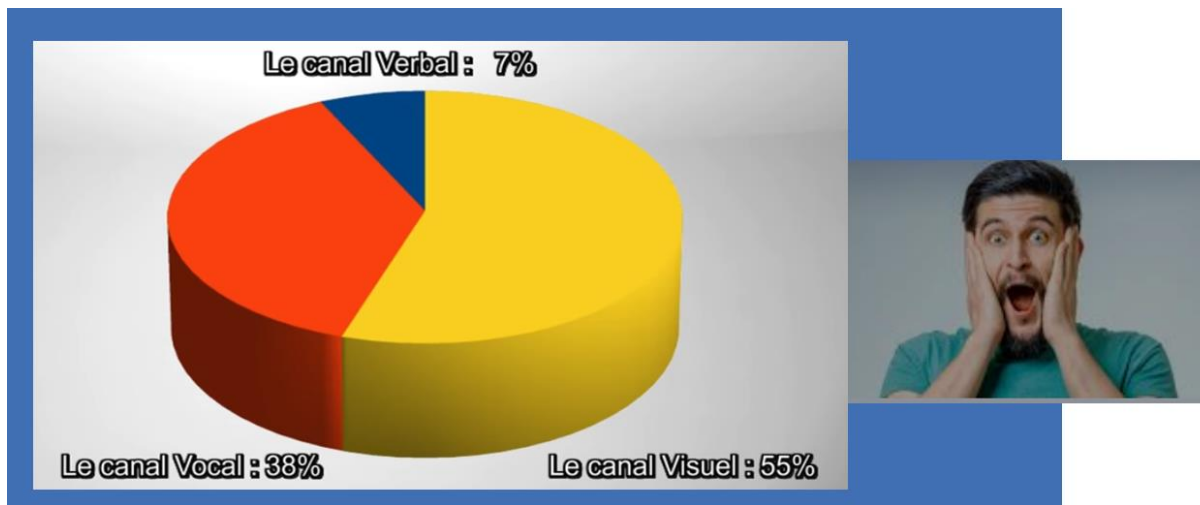


- Un émetteur (vous)
- Un récepteur (celui à qui vous parlez)
- Un message

B. Quels sont les freins à la Communication ?



c. Quel est l'importance du « non-verbal » dans la communication ?



d. Quel est le bon chemin vers « l'ouverture » ?

