

# LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET LA RELATION D'AIDE

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa propre façon de communiquer et d'écouter
- Mettre en œuvre une écoute centrée, active et participative
- Se positionner dans la bienveillance, le respect de soi et de l'autre
- Se doter d'outils simples et vivants pour enrichir la relation et développer l'altruisme

## THÈMES ABORDÉS

### 1. La communication et l'écoute active

- Les conditions nécessaires pour une écoute de qualité
- Les situations d'écoute difficile (face au mutisme, aux difficultés d'élocution, aux propos incohérents, à l'agressivité ...) les obstacles et les limites de l'écoute
- Identification, projection, transfert et contre-transfert
- L'écoute active : les questions ouvertes / fermées, la reformulation, le reflet du sentiment

### 2. L'écoute attentive et la relation d'aide

- Être centré sur l'autre, savoir composer avec les émotions
- Les menaces que représentent le cloisonnement pour l'identité, l'image du corps et l'estime de soi
- Les mécanismes de protection mis en place par les personnes confrontées à la souffrance (maladie, perte d'un être cher, dépendance, manque de confiance ...)

### 3. La communication bienveillante verbale et non verbale

- Trouver une qualité de présence
- Etablir une qualité de contact : le contact juste pour soi et pour l'autre
- Travailler avec et non sur la personne
- La communication verbale, paraverbale et non verbale : mots, silence, musicalité

### 4. Les piliers pour une pratique de soins relationnels

- Être dans la relation : empathie et congruence
- Savoir instaurer une qualité de présence et de contact : présence à soi et à l'autre

### 5. Les propositions thérapeutiques

- L'ancrage par des gestes symboliques
- Le travail sur soi
- Soigner la relation blessée
- Mettre en situation :
  - Un outil de gestion : visualisation externe
  - Un outil d'évaluation : test kinésiologie

Stage intra : **3 jours**