

DIALOGUE COMME STYLE DE VIE

Pour vivre une vraie culture du dialogue, il est nécessaire d'entrer dans une dimension de la communication et de la vraie relation. Sur cette base, il y a des sentiments importants comme la confiance, la tolérance, l'empathie, l'amour et le respect de l'autre. Mais bien communiquer n'est pas toujours facile et dans certains cas, presque impossible, si on en reste à réagir et à défendre sa position plutôt que d'être disponible au dialogue. Il faut s'entraîner et souvent personne ne nous apprend à acquérir cette compétence fondamentale pour la vie.

L'objectif des exercices proposés sur cette fiche est d'offrir aux jeunes un espace pour réfléchir et s'entraîner sur plusieurs compétences qui aident à changer son style de communication et sa relation avec les autres (voir les objectifs des activités proposées), en s'exerçant ainsi à acquérir le dialogue comme style de vie.

Un test pour évaluer

Le questionnaire qui suit permet aux jeunes d'évaluer leurs compétences au dialogue et à la communication, dans le respect de la vie privée, les résultats ne seront partagés ni au groupe ni à l'animateur.

Indications pour remplir la fiche

Chaque personne du groupe reçoit une fiche. L'animateur explique qu'il s'agit d'une fiche qui reste anonyme, qui ne sera pas ramassée à la fin de la séance et que ce sont les jeunes eux-mêmes qui calculeront les points de l'évaluation.

Des thèmes plus difficiles seront expliqués avant de commencer.

Donner le temps qu'ils auront pour faire ce travail : pas plus de 10 minutes.

FICHE POUR L'AUTOÉVALUATION DES COMPÉTENCES DE DIALOGUE

Évalue, de façon objective, ton niveau aux capacités énumérées ci-dessous, en utilisant l'échelle d'évaluation :

5 = excellent ; 4 = bon ; 3 = suffisant ; 2 = insuffisant ; 1 = faible.

1	J'écoute avec intérêt les points de vue des autres.	
2	Je reste calme et je ne réagis pas négativement (je me fâche, je m'en vais, je deviens silencieux, ...) dans des dialogues difficiles, face à des opinions différentes des miennes.	
3	Je fais l'effort d'utiliser des mots compréhensibles pour celui qui écoute même s'il est d'une autre culture ou d'une autre langue.	
4	Je m'engage à comprendre ce que les autres veulent exprimer et je pose des questions pour mieux comprendre quand j'ai une difficulté.	
5	J'établis un lien avec les personnes même en dehors de ma famille et de mes amis.	
6	Je cherche à exprimer mon identité (expériences de vie et de foi, convictions, valeurs) sans m'imposer, afin que l'autre puisse accueillir et comprendre.	
7	En dialogue avec quelqu'un, je sais qu'il est important de reconnaître mes émotions et celles des autres.	
8	Je cherche à m'identifier à la situation des autres pour en comprendre les exigences et les	

Indications pour l'autoévaluation

Les points sont ajoutés en considérant 4 catégories reportées dans le schéma suivant (projeté pour le groupe) afin que chacun puisse calculer ses scores.

- A. **CAPACITÉ D'ÉCOUTE ET D'INTÉRÊT À CONNAÎTRE L'AUTRE** pour découvrir sa vie, les idéaux qui l'animent, sa culture, sa sensibilité (questions 1, 4)
- B. **PARTAGER LES CONVINCIONS, LES EXPÉRIENCES CONCERNANT SA VIE**, ses valeurs, ses idéaux (questions 3, 6)
- C. **RAPPORT AVEC LES AUTRES** en sachant leur montrer du respect, de la sensibilité, de l'estime et la capacité d'éclaircir les points de conflit ou de divergence (questions 2, 5)
- D. **CAPACITÉ À L'EMPATHIE**, savoir se mettre sur la même longueur d'onde que les autres, les accueillir dans leur altérité (questions 7, 8)

On peut expliquer la signification des 4 groupes en rappelant surtout :

- catégorie C : c'est la plus complexe car elle concerne non seulement l'habileté à communiquer mais aussi le rapport avec les autres dans la vie communautaire.
- catégorie D : c'est la capacité qui aide à se mettre en contact avec les autres tout en restant fidèles à son identité.

Interprétation des scores obtenus pour chaque catégorie :

De 10 à 7 → **Le but est proche !** Tu es ouvert aux autres et tu sais établir un bon dialogue aussi avec des personnes différentes de toi. Continue à maintenir ces compétences !

De 6 à 4 → **Un sprint encore !!** Tu connais l'importance du dialogue pour te réaliser, mais tu dois encore travailler sur quelques compétences. Va de l'avant avec courage !

Moins de 4 → **Ne pas arrêter la course !** Tu as quelques difficultés à instaurer un dialogue avec des personnes différentes de toi. Commence dans la vie quotidienne en écoutant davantage les personnes qui te sont proches et en leur communiquant quelque chose de ta vie. Chaque but a besoin d'entraînement pour être atteint !

Proposer un bref échange entre jeunes sur l'effet du test et quelles réflexions cela a stimulées.

On peut affronter ensuite avec le groupe un des exercices suivants pour exercer quelques compétences de dialogue spécifique. On propose 2 exercices sur les catégories B et D.

1. Communiquer soi-même (temps prévu : 30 minutes.)

Objectif : aider à s'ouvrir vers les autres et à reconnaître l'importance de communiquer de façon profonde et authentique pour construire des rapports solides et gratifiants.

Déroulement : Chaque jeune choisit un autre membre du groupe selon le critère de la connaissance minimale (qui on connaît le moins). Les couples ainsi formés se répartissent dans la pièce, en respectant une certaine distance pour ne pas être dérangés par les autres. Chaque couple doit décider qui est A et qui est B.

Première phase : tous les A, se présentent aux B pour se faire connaître. Une consigne à donner : "Vous avez 5 minutes pour vous présenter à votre compagnon de façon la plus complète possible, en faisant fructifier le temps que vous avez à disposition. Vous choisissez les nouvelles et les sujets qui vous semblent les plus adéquats." Aux B, on donne la même consigne d'écouter les paroles de A avec grande attention sans

intervenir, en encourageant celui qui parle avec une attitude d'intérêt et de participation. (Temps : 5 minutes) Quand les 5 minutes sont écoulées, les rôles changent : B se présente et A écoute (5 minutes)

Seconde phase : l'animateur écrit sur le tableau quelques termes sur lesquels il demande une réflexion personnelle.

Comment l'autre s'est-il présenté à moi ?

- M'a-t-il transmis des **informations** : où il vit, qui sont les membres de sa famille, âge, moyens de transport utilisés...
- A-t-il parlé des **relations** importantes dans sa vie : qui sont ses amis, les personnes de référence, quel type de rapport a-t-il avec elles...
- M'a-t-il communiqué **ce qui est important et donne sens à sa vie** : quelles sont ses convictions (aussi religieuses), ses idéaux, ses valeurs de fond, ses rêves pour le futur...

A-t-il communiqué surtout

- ce qu'il a ?
- Ce qu'il fait ?
- Ce qu'il est et qu'il aime ?

L'animateur passe en revue les différents points, en attirant l'attention non seulement sur ce qui a été dit mais surtout sur ce qui n'a pas été dit :

- Parce qu'il a préféré se présenter uniquement avec des informations générales ?
- Qu'est-ce qui l'a empêché de me faire vraiment participer de son existence ?
- Pourquoi ne m'a-t-il rien dit sur ses rêves et les buts importants auxquels il veut arriver dans sa vie ?

À ce point, la question se retourne pour toucher le nœud du problème : **Et toi, comment t'es-tu présenté à ton compagnon ? Repasse en revue la grille en repensant à ton discours.**

Maintenant A et B s'échangent leurs commentaires et réflexions sur ces sujets (5 minutes.)

Enfin, si quelqu'un le souhaite, il peut communiquer à voix haute ses observations :

- Y a-t-il quelque chose que tu as compris à travers cet exercice et que tu veux partager aux autres ?
- Quand et avec qui, dans la vie quotidienne, t'arrive-t-il d'avoir des dialogues où tu peux communiquer avec le cœur, en faisant participer l'autre de tes émotions, des projets, des valeurs importantes pour ta vie ? Qu'y a-t-il à la base de ces rapports ?
- Pourquoi serait-il important ou non de réussir à communiquer à ce niveau-là avec plus de personnes ? Quels avantages ou éventuels désavantages vois-tu ?

2. Sortir de son propre point de vue en assumant celui d'un autre (temps prévu 30 minutes.)

Objectif : entraîne l'empathie et la capacité à se mettre en relation avec les autres

Déroulement :

Première phase : Assis en cercle, chaque jeune a du papier et un crayon. On donne la consigne d'écrire brièvement sur une feuille anonyme – qui sera relevée – *le problème le plus important que nous rencontrons quand nous en entrons en dialogue* avec qui est différent de nous (par culture, conviction, âge...).

Ramasser les feuilles, les mélanger et distribuer au hasard : à chacun, vient attribué *le problème d'un autre*. Spécifier que si par hasard quelqu'un devait retrouver sa feuille, il serait l'unique à le savoir : pour tous les autres, il a un problème différent.

Seconde phase : On donne la consigne suivante : “Maintenant le problème que tu as entre les mains est devenu tien. Lis-le avec attention, car tu dois en parler aux autres avec des détails, beaucoup plus nombreux que ce qui est écrit sur la feuille. Les autres pourront te poser des questions et tu devras répondre. Puis ils essayeront de te donner de bons conseils à ce sujet.”

Si le groupe est nombreux, il ne sera pas possible de faire parler tout le monde, donc on appelle au hasard quelques jeunes à faire cet exercice ou on partage le grand groupe en sous-groupes plus petits (il faut un animateur dans chaque sous-groupe).

Troisième phase : Qui, au départ, a écrit la feuille donne une note de 1 à 10 sur l’efficacité de l’exposition de son problème et des conseils du groupe, en justifiant l’appréciation. Cela donnera un cadre général de la qualité du groupe à être “empathique”, capacité à se mettre dans la peau de l’autre.

N.B. : rendre présent à qui donne son appréciation de ne pas spécifier le problème ni le nom de celui qui s’est mis dans la peau de l’autre, afin de garder le caractère anonyme et de respecter la vie privée.

Cela peut continuer avec des questions qui stimulent l’échange entre jeunes sur l’importance de l’empathie, les obstacles et les bénéfices que l’on peut rencontrer en exerçant cette compétence.

Conclusions que l’on peut mettre en évidence à la fin du dialogue avec les jeunes

Le passage des exercices aux « conclusions » que nous vous proposons brièvement est toujours très délicat. On risque d’avoir fait un beau dialogue, des confrontations et à la fin, les conclusions n’aboutissent pas. Il faut trouver le lien qui mette en évidence les résultats des jeunes et ajoute, approfondisse ce qu’ils ont découvert à travers les activités précédentes.

- La capacité de vivre en dialogue avec les autres est une conquête et y parvenir comporte des difficultés mais c’est possible. Dans la société actuelle, cela s’avère être une vraie nécessité. Le dialogue devrait devenir notre style de vie de toujours.
- Parler de dialogue signifie parler de l’être humain, unique être vivant capable d’entrer en dialogue avec lui-même, avec les autres et avec Dieu. Dans le dialogue, deux ou plus éléments se mettent en relation, en se faisant le don réciproque de la propre identité, ce qui veut dire de leur point de vue sur les choses, sur la réalité. L’autre – chaque autre, du parent à l’ami, du compatriote à l’étranger – est toujours porteur d’un autre point de vue qui n’est pas la même que le mien parce que chacun de nous est unique dans sa personnalité et son histoire.
- Plus nous réussissons à dialoguer et à coopérer, plus nous élargissons nos opinions et nos points de vue, pour nous mettre aussi dans celles des autres. Les personnes qui partagent la même culture ne devraient jamais être renfermées sur elles-mêmes – si elles se ferment, elles régressent – mais elles sont appelées à rencontrer d’autres cultures et à créer de nouvelles réalités.
- La capacité au dialogue inclut différents niveaux de compétences qui comportent des capacités réceptives et communicatives. Nous pouvons synthétiser les principales compétences (voir le tableau pour le test initial) :
 - Capacité d’écoute et désir de connaître l’autre
 - Se connaître soi-même et avoir la capacité de “se communiquer” aux autres
 - Capacité de relation, de se mettre en relation avec d’autres
 - Capacité empathique, de se mettre en syntonie avec les autres
- Quand nous parlons de dialogue avec les autres cultures, nous devons inclure dans cette définition les individus et les communautés différentes de nous, les “autres” comme on peut dire. Il y a, en effet, des cultures avec des racines géographiques et anthropologiques, mais aussi des cultures ecclésiales différentes, celles religieuses et il y a des cultures comme celle des jeunes différente de celle des adultes, la culture laïque...

- Dialoguer avec cette attitude nous porte à découvrir et à apprécier les autres cultures, à grandir comme hommes monde, capables d'accueillir les trésors que donnent les autres et de donner ses propres trésors à tous les autres.