

# SÉMINAIRE SUR LE LEADERSHIP COMMUNICATIONS

---

Durée totale : 90 min

---

## PRÉPARATION

---

Photocopier les appendices 1 et 3 de l'annexe D pour chaque cadet.  
Photocopier l'appendice 2 de l'annexe D.

Les activités suivantes se dérouleront au cours de ce séminaire :

Numéro	Composant	Durée
1	Demander aux cadets de participer à un exercice de communication.	15 min
2	Diriger une discussion de groupe sur l'exercice de communication.	5 min
3	Démontrer et expliquer comment établir une relation d'après une mise en situation de jeux de rôle.	20 min
4	Expliquer comment interpréter le langage corporel.	15 min
5	Diriger une activité où les cadets auront à interpréter un langage corporel positif et négatif.	20 min
6	Diriger une discussion de groupe sur le séminaire sur la communication.	5 min

---

## DEMANDER AUX CADETS DE PARTICIPER À UN EXERCICE DE COMMUNICATION

---

### ACTIVITÉ

Durée : 15 min

#### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de donner et de recevoir des instructions sans indices non verbaux.

#### RESSOURCES

- les images qui se trouvent à l'appendice 1 de l'annexe D,
- du papier, et
- des stylos et des crayons.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

#### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se trouver un partenaire.
2. Demander aux cadets de s'asseoir dos à dos.
3. Distribuer du papier et des crayons à chaque cadet

4. Distribuer l'image A à un cadet et l'image B à l'autre cadet.
5. Demander au premier cadet de décrire et de donner des instructions à l'autre cadet pour reproduire l'image A. Le cadet qui reçoit les instructions ne peut demander de clarification, ils peuvent seulement demander de répéter.
6. Accorder sept minutes au premier cadet pour compléter les instructions.
7. Demander à l'autre cadet de décrire et de donner des instructions au premier cadet pour reproduire l'image B. Le cadet qui reçoit les instructions ne peut demander de clarification, il peut seulement demander de répéter.
8. Accorder sept minutes au deuxième cadet pour compléter les instructions.
9. Demander à chaque cadet d'échanger leur image.

### **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

### **DIRIGER UNE DISCUSSION DE GROUPE SUR L'EXERCICE DE COMMUNICATION**

Durée : 5 min

---



L'objectif de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de pratiquer leurs habiletés liées à la réflexion. Utiliser les conseils fournis pour répondre ou animer la discussion et les questions suggérées.

## DISCUSSION DE GROUPE



### CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet ait été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

### QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Qu'avez-vous ressenti en donnant des instructions? Est-ce que vos instructions étaient claires?
- Q2. Qu'avez-vous ressenti en recevant des instructions? Est-ce que les instructions reçues auraient pu être plus claires?
- Q3. Qu'est-ce qui était plus difficile, donner ou recevoir des instructions? Et pourquoi?
- Q4. Est-ce que cet exercice aurait été plus facile si vous aviez pu voir votre partenaire? Pourquoi ou pourquoi pas?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

---

## DÉMONTRER ET EXPLIQUER COMMENT ÉTABLIR UNE RELATION D'APRÈS UNE MISE EN SITUATION DE JEUX DE RÔLE

---

---

### CONNAISSANCES PRÉALABLES

---

#### ÉTABLIR UNE RELATION

Les relations s'établiront naturellement au fil du temps avec les cadets en qui ont a confiance et qui sont crédibles Le processus nécessaire pour établir une relation se fera plus rapidement en imitant les communications verbales et non verbales de l'autre cadet.

#### Imiter le langage corporel

L'imitation du langage corporel peut prendre différentes formes. On peut imiter la position de tout le corps de l'autre cadet, la position du haut ou du bas du corps ou l'angle de leur tête et de leur épaule. L'imitation peut aussi être faite en utilisant les mêmes mouvements ou la même vitesse de mouvement et de gestes. On peut décider d'imiter les choses entièrement ou partiellement.

#### Imiter la voix

On peut aussi imiter la voix de l'autre cadet. On peut imiter le volume, le ton, le rythme, les inflexions et les pauses. On pourrait imiter le type de langage, le vocabulaire et les types de voix.

#### Atteindre le même niveau d'énergie

On peut aussi égaler le niveau d'énergie de l'autre cadet. On peut tenter d'atteindre la rapidité avec laquelle ils respirent, qu'ils prennent de courtes ou de profondes respirations.

#### Technique du miroir

Au lieu d'imiter les expressions corporelles du cadet, on pourrait utiliser la technique du miroir. Lorsque le cadet croise sa jambe droite sur sa jambe gauche, on pourrait croiser la jambe gauche sur la jambe droite.

Un des objectifs pour établir une relation par l'imitation et la technique du miroir n'est pas de copier chacun des mouvements d'un cadet ou chacune des expressions corporelles qu'un cadet prend. Établir une relation est quelque chose qui se fait « avec » un cadet et non « à » un cadet.

---

### ACTIVITÉ

Durée : 20 min



En dirigeant l'activité de jeux de rôles, prendre le rôle de mentor. En jouant le rôle de mentor au cours du jeux de rôles, s'assurer d'utiliser l'imitation et la technique du miroir.

#### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets comprennent comment les communications développent les relations à l'aide d'une mise en situation de jeu de rôles.

## **RESSOURCES**

- les mises en situation des jeux de rôles se trouvent à l'appendice 2 de l'annexe D,
- du papier, et
- des stylos et des crayons.

## **DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

## **INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Distribuer du papier et des crayons à chaque cadet
2. Demander aux cadets de se porter volontaire pour prendre part au jeu de rôles.
3. Choisir un cadet qui prendra part au jeu de rôles.
4. Distribuer la mise en situation de jeu de rôles au cadet choisi.
5. Demander aux autres cadets d'écrire leurs observations de la mise en scène de jeu de rôles.
6. Diriger la mise en situation de jeu de rôles avec le cadet choisi.
7. Conclure la mise en situation de jeu de rôles après huit minutes.
8. Demander aux cadets de partager leurs observations de la mise en situation. S'assurer que chaque cadet donne des exemples de leurs observations.
9. Décrire l'imitation et la technique du miroir qui ont été utilisées au cours de la mise en situation de jeu de rôles.

## **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

## EXPLIQUER COMMENT INTERPRÉTER LE LANGAGE CORPOREL

Durée : 15 min

Le langage corporel représente les pensées du cadet. Il peut révéler certains problèmes, tels qu'un manque de compréhension, un désaccord ou un conflit. Il peut signaler une forme de soutien, d'accord ou d'encouragement. Il peut aussi montrer comment un cadet se sent par rapport à ce qui est dit ou son engagement par rapport à ce qu'il dit.

### Interpréter le langage corporel de l'autre

La plupart des gens comprennent le langage corporel intuitivement et assez rapidement. Les conclusions qui sont tirées vont directement dans notre subconscient. Toutefois, ça vaut la peine de s'attarder sur certains signaux autant positif que négatif. Si le langage corporel de l'autre est correctement interprété, il est facile de dire que la communication est réussie ou si elle a échoué.

Le signal	Ce que cela peut vouloir dire
Un signe de tête affirmatif.	Le cadet m'écoute et il est d'accord avec moi.
Se gratter le cou ou se frotter les yeux et regarder vers le plafond (femme) ou vers le plancher (homme).	Il se pourrait que le cadet ne dise pas la vérité.
Les points sont serrés.	Le cadet est frustré.
Une main sur la joue.	Le cadet a des doutes.
Une main sur la joue et le pouce sous le menton.	Le cadet est intéressé mais il a des doutes.
Enlever une poussière imaginaire.	Le cadet est en désaccord ou n'approuve pas ce qui a été dit, mais il n'ose pas le dire.
Bras et jambes croisés.	Le cadet ne porte pas attention ou il filtre ce qui est dit.

Il faut porter attention aux messages non verbaux du cadet. En se croisant les bras, le cadet peut vouloir dire « Je me sens menacé parce que ce tu dis et je ne veux pas l'entendre », mais il peut aussi vouloir dire « J'ai froid ». En tapant du pied, le cadet peut vouloir dire « J'aimerais m'en aller », mais cela peut aussi exprimer beaucoup d'énergie nerveuse ou un besoin d'aller à la salle de bain.

### Porter attention aux signaux négatifs

Le langage corporel d'un cadet peut servir de signal d'alarme pour avertir que quelque chose ne passe pas dans le processus de communication. Les signaux négatifs comprennent :

- les pieds ne pointent pas en direction du conférencier;
- taper du pied;
- faire rapidement un signe de tête affirmatif;
- se couvrir le nez;
- se frotter ou se gratter le cou ou le nez;
- regarder vers le ciel;
- éviter ou limiter les contacts visuels;
- une posture tendue;
- se couvrir ou se frotter les oreilles;
- dansoter;
- former un poing fermé, serrer les mains;
- expirant rapidement;
- être agité (p. ex. tapoter un crayon);
- tapoter la table avec les doigts;

- se couvrir la bouche;
- le corps n'est pas tourné vers le conférencier;
- boutonner un manteau ou une veste.

L'ennui peut se manifester par :

- du gribouillage;
- tambouriner avec les doigts;
- croiser les jambes en balançant le pied ou en donnant un coup de pied;
- se tenir la tête entre les mains;
- un regard vide;
- prendre de grandes respirations;
- tapoter le plancher avec le pied;
- cliquer et décliquer un stylo.

La frustration peut se manifester par :

- prendre de courtes respirations;
- soupirer de façon exaspérée;
- les mains serrées fermement;
- fermer les poings;
- pointer les index;
- se passer les mains dans les cheveux;
- se frotter l'arrière du cou;
- donner un coup de pied au sol sur un objet imaginaire.
- se torde les mains;

### **Porter attention aux signaux positifs**

Bien que le langage corporel puisse annoncer des difficultés imminentes, il peut être également signe de succès. Les signaux positifs comprennent :

- acquiescer avec attention;
- une posture détendue;
- le corps est tourné vers le conférencier;
- se frotter le menton;
- les épaules sont vers l'arrière et la poitrine est dégagée;
- des contacts visuels plus particulièrement lorsque les pupilles sont dilatées;

- des mains ouvertes;
- les pieds pointent en direction du conférencier;
- manipuler les documents ou le matériel qui est présenté;
- des « um-hums » attentionnés.

La coopération peut se manifester par :

- des mains ouvertes;
- s'asseoir sur le bord de la chaise;
- déboutonner un manteau ou une veste;
- la tête inclinée;
- se pencher vers le conférencier;
- s'approcher du conférencier.

L'évaluation peut se manifester par :

- les mains qui touchent le visage;
- la tête inclinée;
- se frotter le menton ou placer le menton dans la paume de la main;
- enlever ses lunettes pour les nettoyer;
- sucer un crayon ou la branche d'une lunette;
- regarder par dessus ses lunettes.



Distribuer l'appendice 3 de l'annexe D à chaque cadet.

---

## DIRIGER UNE ACTIVITÉ OÙ LES CADETS AURONT À INTERPRÉTER UN LANGAGE CORPOREL POSITIF ET NÉGATIF

Durée : 20 min

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'interpréter le langage corporel positif et négatif.

### RESSOURCES

S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se trouver un partenaire.
2. Sélectionner au hasard une équipe qui commencera en premier.
3. Demander à un des cadets de jouer le rôle de l'émetteur tandis que l'autre cadet joue le rôle de destinataire.
4. Demander au destinataire de choisir un signal du langage corporel pour la présentation de l'émetteur.
5. Demander à l'émetteur de parler de quelque chose qu'il a fait la semaine passée.



6. Demander au destinataire d'employer le signal du langage corporel choisi pour la présentation de l'émetteur.
7. Demander à l'émetteur de parler pendant deux minutes.
8. Demander à l'émetteur de deviner le signal du langage corporel utilisé.
9. Demander au reste de la classe de deviner le signal du langage corporel utilisé.
10. Demander au destinataire de confirmer ou de nier ce qui a été deviné. Si les cadets n'ont pas deviné correctement, demander au destinataire d'expliquer le signal qui a été utilisé.
11. Répéter les étapes 5 à 10 jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait joué le rôle de l'émetteur et de destinataire.

### **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

### **DIRIGER UNE DISCUSSION DE GROUPE SUR LE SÉMINAIRE DE COMMUNICATION**

Durée : 5 min

---



L'objectif de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de pratiquer leurs habiletés liées à la réflexion. Utiliser les conseils fournis pour répondre ou animer la discussion et les questions suggérées.

## DISCUSSION DE GROUPE



### CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet ait été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

### QUESTIONS SUGGÉRÉES

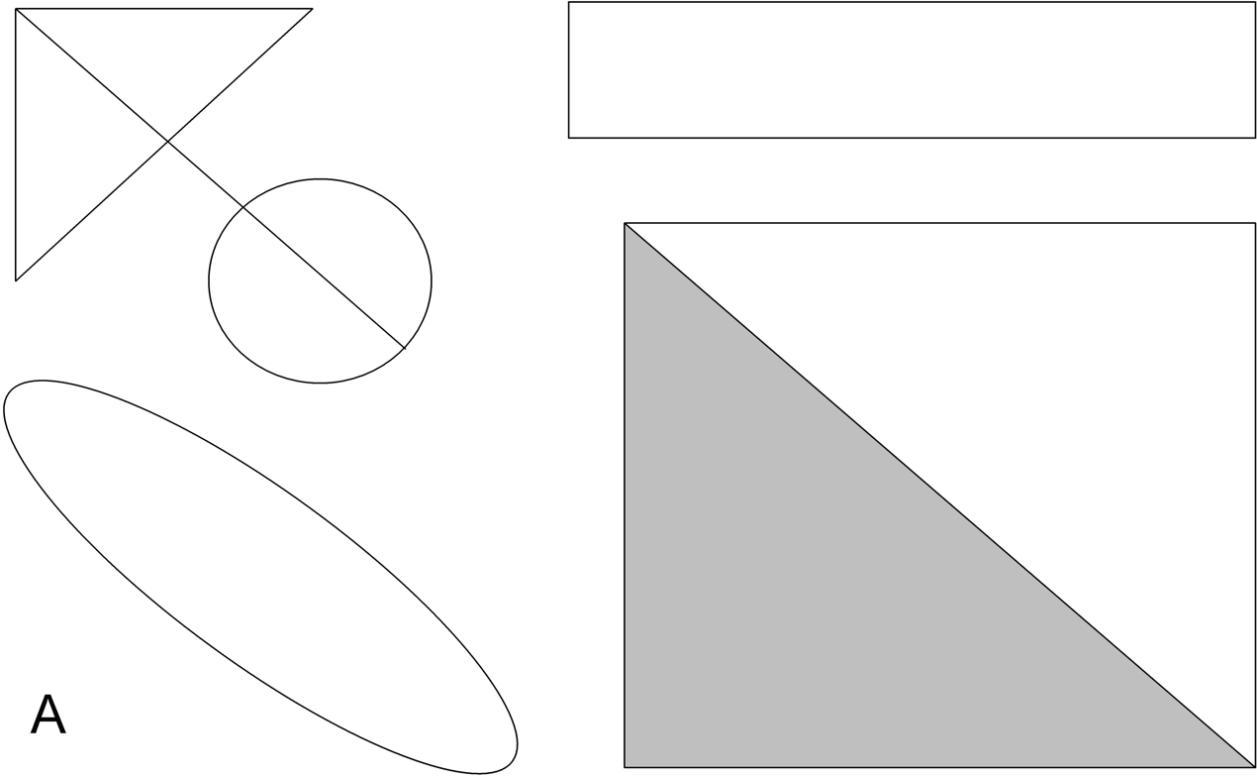
- Q1. Qu'avez-vous appris au cours du séminaire?
- Q2. Quelles activités avez-vous aimé le plus au cours du séminaire? Et pourquoi?
- Q3. Est-ce que cette information vous sera utile?
- Q4. À quelles occasions pensez-vous vous servir de l'information du séminaire?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.



A

Figure D1-1 Image A

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2009, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

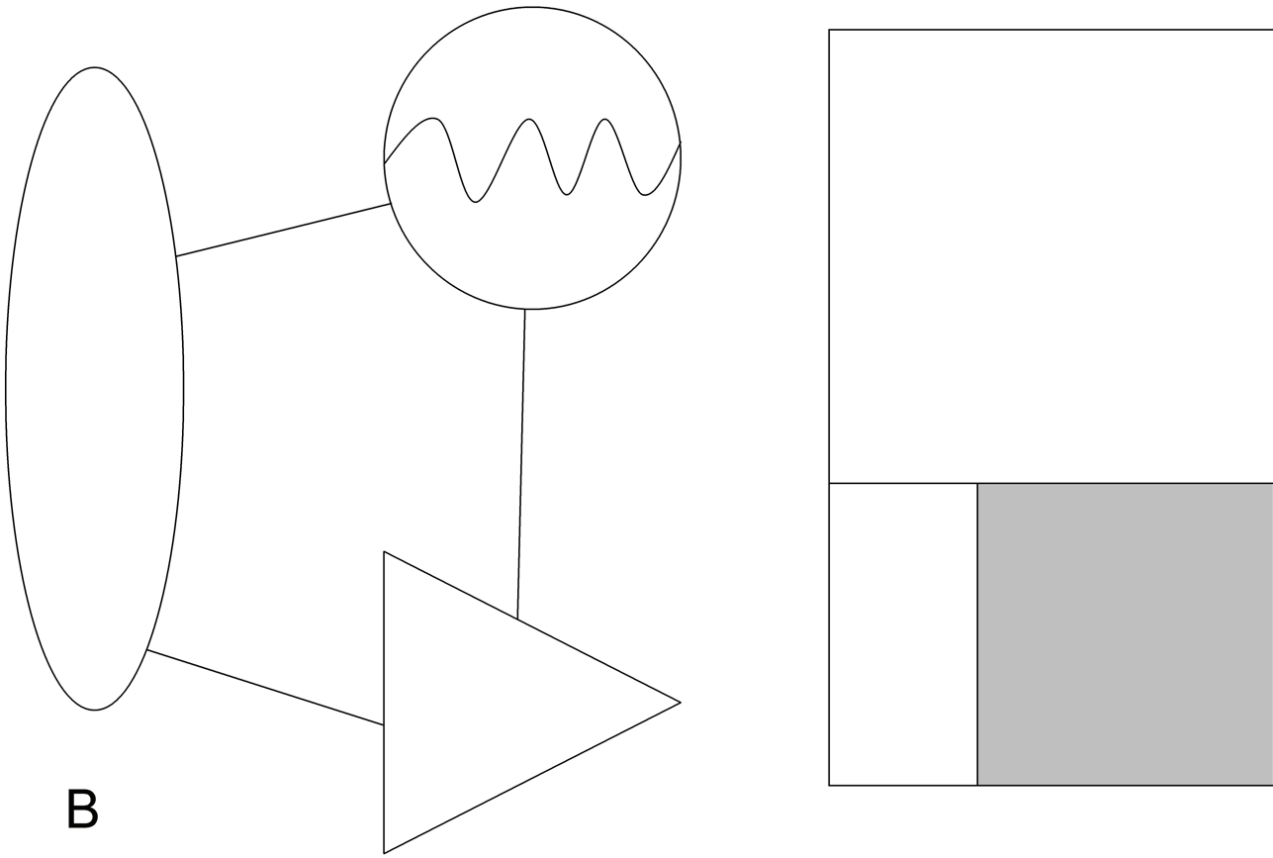


Figure D1-2 Image B

*Nota.* Créé par le Directeur - Cadets 3, 2009, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

## **MISE EN SITUATION DE JEU DE RÔLES**

Vous êtes un cadet de deuxième année qui est souvent timide et gêné. Vous êtes souvent en retard aux soirées d'instruction et vous ne vous ne prenez pas très bien soin de votre uniforme. Vous avez participé au cours d'instruction générale l'été dernier et cet été, vous désirez participer au cours de musique militaire – musicien élémentaire.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## INTERPRÉTER LE LANGAGE CORPOREL

Le langage corporel représente les pensées du cadet. Il peut révéler certains problèmes, tels qu'un manque de compréhension, un désaccord ou la naissance d'un conflit. Il peut aussi signaler une forme de soutien, d'accord ou d'encouragement. Il peut aussi montrer comment un cadet se sent par rapport à ce qui est dit ou son engagement par rapport à ce qu'il dit.

### Interpréter le langage corporel de l'autre

La plupart des gens comprennent le langage corporel d'intuition et assez rapidement, les conclusions qui sont tirées vont directement dans notre subconscient. Toutefois, ça vaut la peine de s'attarder sur certains signaux autant positifs que négatifs. Si le langage corporel de l'autre est correctement interprété, il est facile de dire que la communication est réussie ou si elle a échoué.

Le signal	Ce que cela peut vouloir dire
Un signe de tête affirmatif.	Le cadet m'écoute et il est d'accord avec moi.
Se gratter le cou ou se frotter les yeux et regarder vers le plafond (femme) ou vers le plancher (homme).	Il se pourrait que le cadet ne dise pas la vérité.
Les points sont serrés.	Le cadet est frustré.
Une main sur la joue.	Le cadet a des doutes.
Une main sur la joue et le pouce sous le menton.	Le cadet est intéressé mais il a des doutes.
Enlever une poussière imaginaire.	Le cadet est en désaccord ou n'approuve pas ce qui a été dit, mais il n'ose pas le dire.
Bras et jambes croisés.	Le cadet ne porte pas attention ou il filtre ce qui est dit.

Il faut porter attention aux messages non verbaux du cadet. En se croisant les bras, le cadet peut vouloir dire « Je me sens menacé par ce que tu dis et je ne veux pas l'entendre », mais il peut aussi vouloir dire « J'ai froid ». En tapant du pied, le cadet peut vouloir dire « J'aimerais m'en aller », mais cela peut aussi exprimer beaucoup d'énergie nerveuse ou un besoin d'aller à la salle de bain.

### Porter attention aux signaux négatifs

Le langage corporel d'un cadet peut servir de signal d'alarme pour avertir que quelque chose ne passe pas dans le processus de communication. Les signaux négatifs comprennent :

- les pieds ne pointent pas en direction du conférencier;
- taper du pied;
- faire rapidement un signe de tête affirmatif;
- se couvrir le nez;
- se frotter ou se gratter le cou ou le nez;
- regarder vers le ciel;
- éviter ou limiter les contacts visuels;
- une posture tendue;
- se couvrir ou se frotter les oreilles;
- dansoter;
- former un poing fermé, serrer les mains;
- expirant rapidement;
- être agité (p. ex. tapoter un crayon);
- tapoter la table avec les doigts;

- se couvrir la bouche;
- le corps n'est pas tourné vers le conférencier;
- boutonner un manteau ou une veste.

L'ennui peut se manifester par :

- du gribouillage;
- tambouriner avec les doigts;
- croiser les jambes en balançant le pied ou en donnant un coup de pied;
- se tenir la tête entre les mains;
- un regard vide;
- prendre de grandes respirations;
- tapoter le plancher avec le pied;
- cliquer et décliquer un stylo.

La frustration peut se manifester par :

- prendre de courtes respirations;
- soupirer de façon exaspérée;
- les mains serrées fermement;
- fermer les poings;
- se torde les mains;
- pointer les index;
- se passer les mains dans les cheveux;
- se frotter l'arrière du cou;
- donner un coup de pied au sol sur un objet imaginaire.

### **Porter attention aux signaux positifs**

Bien que le langage corporel puisse annoncer des difficultés imminentes, il peut être également signe de succès. Les signaux positifs comprennent :

- acquiescer avec attention;
- une posture détendue;
- le corps est tourné vers le conférencier;
- des mains ouvertes;
- les pieds pointent en direction du conférencier;
- se frotter le menton;
- les épaules sont vers l'arrière et la poitrine est dégagée;
- des contacts visuels plus particulièrement lorsque les pupilles sont dilatées;
- manipuler les documents ou le matériel qui est présenté;
- des « um-hums » attentionnés.

La coopération peut se manifester par :

- des mains ouvertes;
- s'asseoir sur le bord de la chaise;
- déboutonner un manteau ou une veste;
- la tête inclinée;
- se pencher vers le conférencier;
- s'approcher du conférencier.

L'évaluation peut se manifester par :

- les mains qui touchent le visage;
- la tête inclinée;
- se frotter le menton ou placer le menton dans la paume de la main;
- enlever ses lunettes pour les nettoyer;
- sucer un crayon ou la branche d'une lunette;
- regarder par dessus ses lunettes.