Les mécanismes de la communication

Des faits au comportement,
ou comment comprendre sa réalité subjective

émetteur

récepteur

Informations

Informations

Informations

Informations

1

LES FAITS
DECLENCHEUR / STIMULUS EXTERNE
La réalité - Réception d'informations

2

MA PERCEPTION DES FAITS
selon mes filtres :
1. VAKOG (5 sens - canaux de perception)
2. puis je filtre les infos par :
sélection/omission,
généralisations,
distorisions

3

MES INTERPRETATIONS DES FAITS
Selon mon modèle du monde, le sens que je donne à ce que j'ai perçu des faits
> Confrontation des faits filtrés à mon cadre de référence interne pour maintenir la cohérence de ma réalité subjective : mon cerveau cherche une correspondance (positive ou négative) avec ce qu'il connaît déjà

4

MES EMOTIONS
Ce que je ressens selon le sens que j'ai donné à ce que j'ai perçu : ma réponse émotionnelle déclenchée par la correspondance trouvée

5

MA REACTION
Ce que je fais en fonction de mes émotions > mon comportement
Mes émotions déclenchent alors une réaction (et non pas les informations elles-mêmes !)

Comportements + + +

Comportements + + +

Comportements - - -

Comportements - - -

6

De fait, je deviens émetteur, car on ne peut pas ne pas communiquer !

© unegrainedevie.com
Reproduction totale ou partielle interdite
Illustrations tirées de Freepick.com