

LA FENÊTRE DE JOHARI



La fenêtre de JOHARI met en évidence les différentes dimensions de soi et permet de développer vos habiletés personnelles, et de mieux comprendre les interactions en groupe, car c'est en se connaissant soi-même qu'on augmente notre compréhension des autres.

C'est un modèle est fondé sur 2 principes de base :

- Les individus peuvent construire des relations interpersonnelles efficaces et créer des relations de confiance en révélant des informations à leur sujet,
- Grâce au feed-back donné, chacun peut apprendre à mieux se connaître

Représentation de la fenêtre de Johari :

- **Zone publique** : Connue de soi et des autres, Elle représente le "soi" public : Etat civil, profession ... Il n'y a pas d'anxiété lors de sa divulgation
- **Zone aveugle** : Connue des autres et non de soi : timbre de voix, gestuelle ...
- **Zone cachée** : Connue de soi et inconnue des autres, nous ne voulons pas la partager, c'est notre intimité : sentiments, motivations ...
- **Zone inconnue** : Inconnue de soi et des autres. C'est un secteur qui n'a pas encore atteint notre conscience.

Toute communication débute par une exposition de la zone publique, nous nous protégeons en exposant des masques avec des discussions neutres (le temps, la voiture ...) Une grande partie de l'énergie est dépensée à se protéger.

Tout processus de communication où l'on s'engage personnellement se déroule en deux temps :

- une étape où l'on s'expose personnellement
- une étape de rétroaction

Il faut l'accepter pour communiquer

ESTIME DE SOI : ce que nous ressentons lorsque ce que l'on fait correspond ou se rapproche de l'image que nous avons de nous mêmes.

La fenêtre de Johari



L'objectif du feed-back est de permettre à la personne de réduire sa zone aveugle et d'avoir une meilleure connaissance d'elle-même.