



# Communiquer avec le « Message-je »

Premier pilier de la **Méthode Gordon**, le "**Message-je**" permet de s'affirmer de manière respectueuse -de soi-même et des autres-, mais également de manière efficace.  
Il se définit par opposition au "**Message-tu**".

C'est une méthode de communication non-violente axée sur l'identification et l'expression des ressentis, sans jugement d'autrui, largement utilisée dans la parentalité positive, elle est très intéressante dans toute modalité de communication, notamment professionnelle.

## Contexte

La **Méthode Gordon** a été créée dans les années 70 par le psychologue **Thomas Gordon**, qui s'est spécialisé dans la résolution des conflits et l'apprentissage de techniques de communication.

Cette méthode est très utile au niveau professionnel et personnel car sa démarche est très semblable à la Communication Non Violente (CNV). Pour cela, elle explique qu'une bonne communication entre deux personnes ne peut se faire que si chacune écoute l'autre, et qu'elles expriment librement leurs besoins.

La Méthode Gordon est ainsi basée sur trois fondamentaux : Le "**Message-Je**", l'**écoute active** et la **résolution de conflit gagnant-gagnant**.

## Objectif de la formation

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Comprendre et les notions théoriques
- Pratiquer l'observation et l'empathie
- Se positionner dans une relation « je ...tu /vous »
- Comprendre le processus du lien et la différenciation Soi /Autrui

## Programme :

- ✓ **JOUR 1 : Eléments théoriques et mise en pratique**
  - Schéma de la structure identitaire, « JE »
  - Définition des psychotraumatismes
  - Eléments du fonctionnement de la personnalité
  - Composantes de la Communication
  - Conditions d'une Communication efficace et respectueuse
  - Expérimentation du processus communicationnel
- ✓ **JOUR 1 : Le fonctionnement émotionnel**
  - Expérimentation de situations chargées émotionnellement
  - Eléments théoriques : les émotions
  - Découvertes et ajustements

## Inscription

- sur le site [www.ecole-ests.fr](http://www.ecole-ests.fr) (dossier d'inscription à télécharger)
- par mail à [formationcontinue@eests.org](mailto:formationcontinue@eests.org)
- en venant retirer un dossier d'inscription directement sur les sites. Dossier à renvoyer par voie postale sur le site choisi, en mentionnant « Service Formation Continue ».

## Informations complémentaires



### Durée / Dates

**Durée :**

- ✓ 2 journée, soit 12 heures



### Lieux

Intervention en intra établissement

Intervention possible sur site de l'EESTS

## Public



La formation s'adresse à tout professionnel du secteur sanitaire ou médico-social

## Prérequis

Pas de prérequis

## Modalités d'accès

Inscription auprès de l'EESTS Lille sur le site [www.eests.org](http://www.eests.org)

Demande par mail à [formationcontinue@eests.org](mailto:formationcontinue@eests.org)

ou contact téléphonique au 03.20.93.23.32.

## Méthodes pédagogiques mobilisées

- Eléments théoriques en PNL
- Eléments théoriques en communication non violente
- Eléments théorique de la méthode Gordon
- Apports théoriques et techniques de communication.
- Apports méthodologiques.
- Mises en situations

## Modalités d'évaluation

- Evaluation réflexive tout au long de la formation
- Evaluation collective
- Evaluation des acquis (avant/après)

## Accessibilité

Accessibilité des locaux aux personnes en situation de handicap moteur et sensoriel (ascenseur, ergonomie des salles, boucle audio-magnétique pour les sourds et mal entendant, plan de circulation et d'accès en niveau 0, guidage braille et audio guidage, mise aux normes PMR des salles de cours et des toilettes, etc...)

En cas de besoins spécifiques, nous en informer ([formationcontinue@eests.org](mailto:formationcontinue@eests.org)) la demande sera transmise au référent handicap.



## Voie d'accès

Formation continue



## Intervenants

Les intervenants qui accompagnent et encadrent les étudiants.es/stagiaires sont des professionnels issus du champ de l'éducation spécialisée, de l'action sociale et médicosociale, des travailleurs sociaux en exercice et des cadres pédagogiques de notre centre de formation.

Chaque formateur détient des savoir-faire issus de ses expériences de terrain et des compétences qu'il mobilise au service de l'accompagnement des étudiants.es /stagiaires.



## Contact

[formationcontinue@eests.org](mailto:formationcontinue@eests.org)



## Coût

Nous contacter  
Devis sur simple demande