

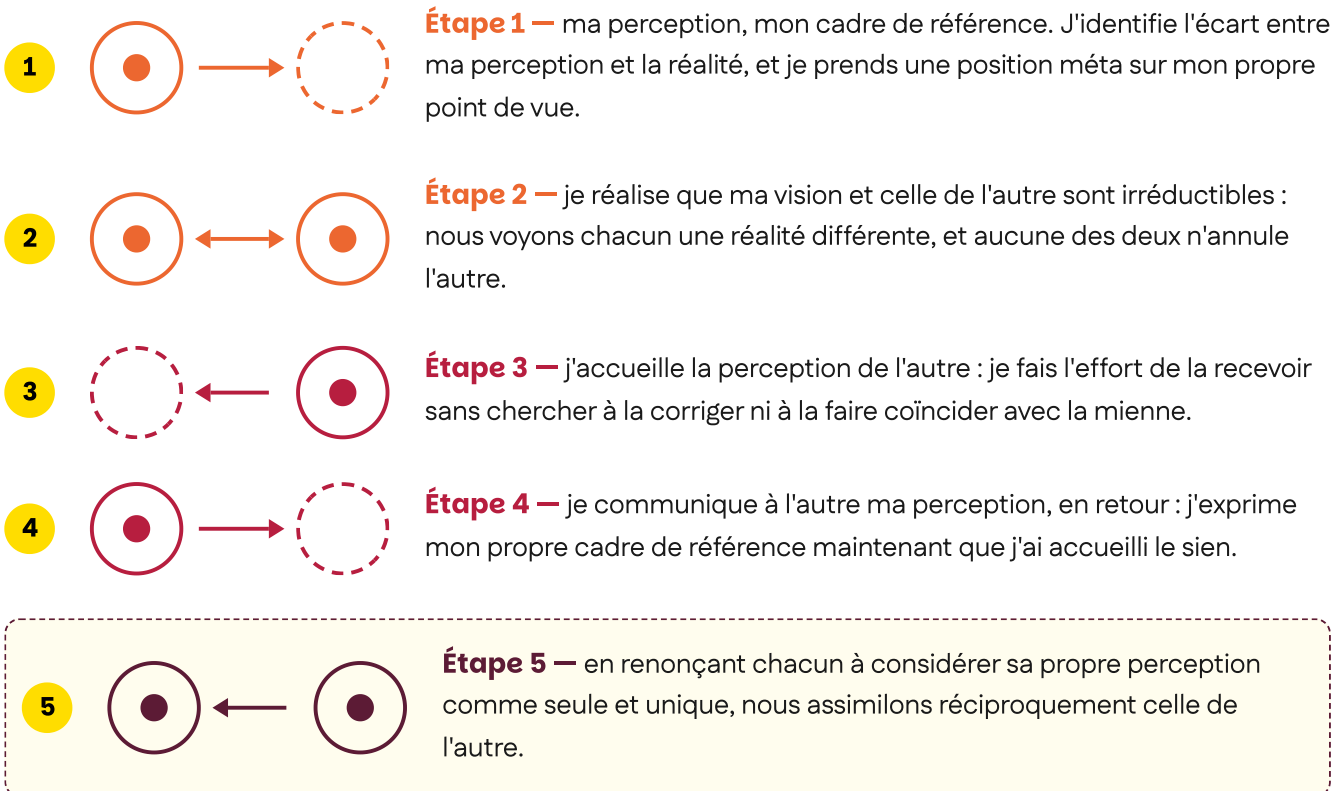
La métacommunication en 6 étapes

Fiche outil — comprendre et pratiquer la métacommunication

Se métacommuniquer, c'est prendre du recul sur sa propre communication : sortir un instant de l'échange pour observer ce qui s'y joue, plutôt que d'y rester simplement immergé·e. Chacun perçoit une situation à travers son propre cadre de référence — ce que Palo Alto appelle une « ponctuation » de la réalité. Le schéma ci-dessous décrit, en six étapes, comment deux personnes passent de deux perceptions individuelles à une réalité comprise et partagée.

Comment utiliser cet outil

Reprenez ce schéma seule ou à deux, après une incompréhension ou un désaccord. Identifiez à quelle étape vous vous trouvez actuellement, puis utilisez les questions associées pour avancer, étape par étape, vers une réalité commune. L'objectif n'est pas de gommer les différences de perception, mais d'apprendre à les accueillir et à les articuler.



6

Étape 6 — partiellement désidentifiés de notre perception initiale (un résultat jamais définitivement acquis), nous accédons chacun à une position méta d'où nous méta-communicons, après avoir communiqué nos perceptions initiales. Chaque partenaire renonce à s'identifier à sa perception de départ et accède à une représentation partagée, inaccessible sans ce processus en six étapes.

