

La fenêtre de JOHARI

La fenêtre de Johari de J. Luft et H. Ingham, modèle qui représente le degré de connaissance de l'autre et de soi-même dans les relations entre individus, illustre l'utilité de la rétroaction dans la connaissance de soi.

Cette fenêtre est une matrice de lecture de nos comportements en situation relationnelle.

Elle permet de représenter les écarts d'informations existant entre soi et les autres.

Elle met en évidence les différentes dimensions du soi.

(Les parties connues de soi et non connues)

(Les parties connues des autres et inconnues des autres)

Une ligne horizontale.

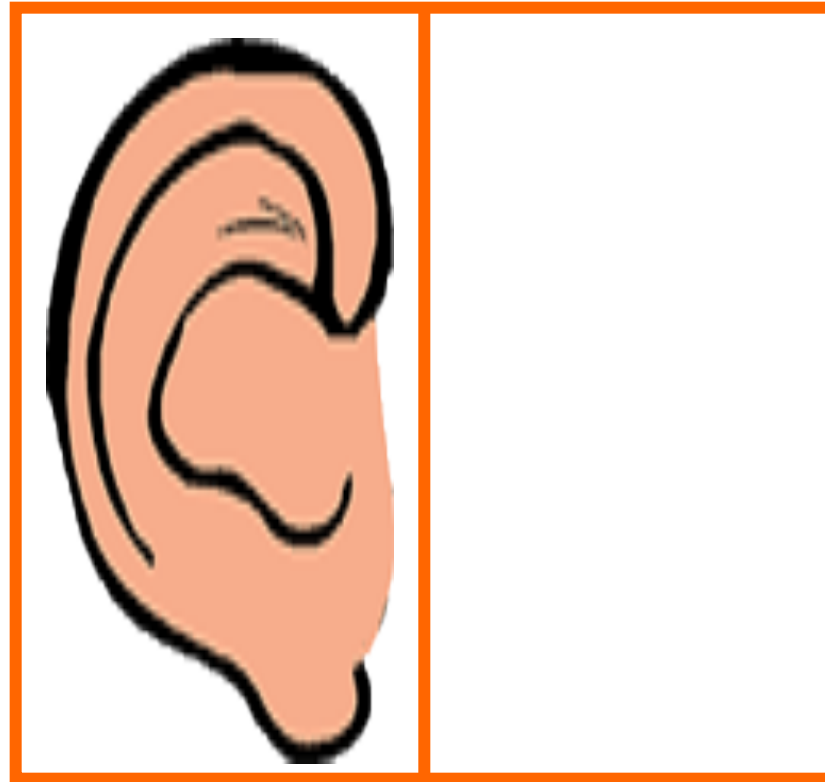
Plus tu parles de toi, plus les autres en savent sur toi.



C'est l'ouverture de soi!

Une ligne verticale.

Plus t'écoute, plus tu entends ce que les autres disent de toi.



C'est le feed-back!

		MOI	
		Ce que JE connais de moi	Ce que JE ne connais pas de moi
AUTRES	Ce que VOUS connaissez de moi	<p>1. L 'espace libre = le grand jour = mon aspect public. Il contient entre autres des éléments de l'état civil et permet une communication simple et efficace qui développe l'objectivité.</p>	<p>2. La zone aveugle = l'image de soi donnée aux autres. Elle peut être en contradiction avec l'image que j'ai élaborée moi-même, et être alors être perçue comme une menace à laquelle je peux réagir avec des mécanismes de défense (fuite, déni, attaque, justification).</p>
	Ce que VOUS ne connaissez de moi	<p>3. La face cachée = la zone d'intimité que je ne souhaite pas révéler spontanément.</p>	<p>4. L'inconnu = la zone la plus inconsciente de moi qui résulte de la face cachée et de la zone aveugle.</p>

Le secteur libre : connu de soi et des autres, il représente le soi public (Etat civil, profession... Nous ne ressentons pas d'anxiété lors de sa divulgation)

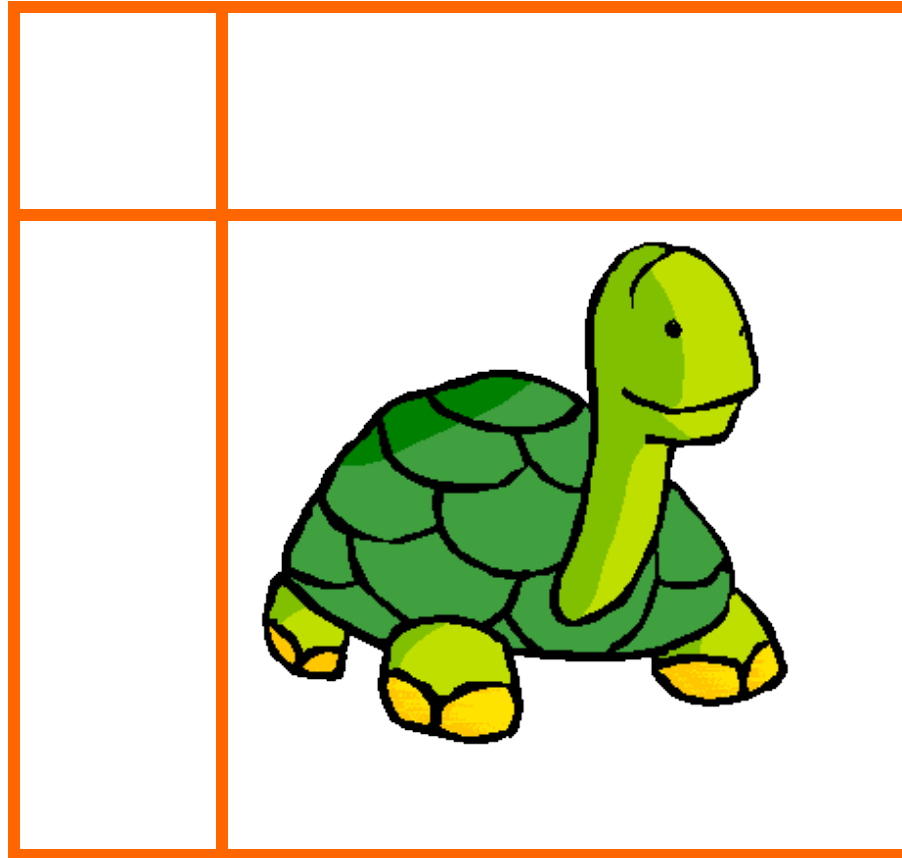
Le secteur aveugle : connu des autres et non de soi (Timbre de voix, mauvaise haleine...)

Le secteur caché : connu de soi et inconnu des autres, nous ne voulons pas le partager, c'est notre intimité (sentiments, motivations ...)

Le secteur inconnu : inconnu de soi et des autres. Ce secteur n'a pas encore atteint notre conscience

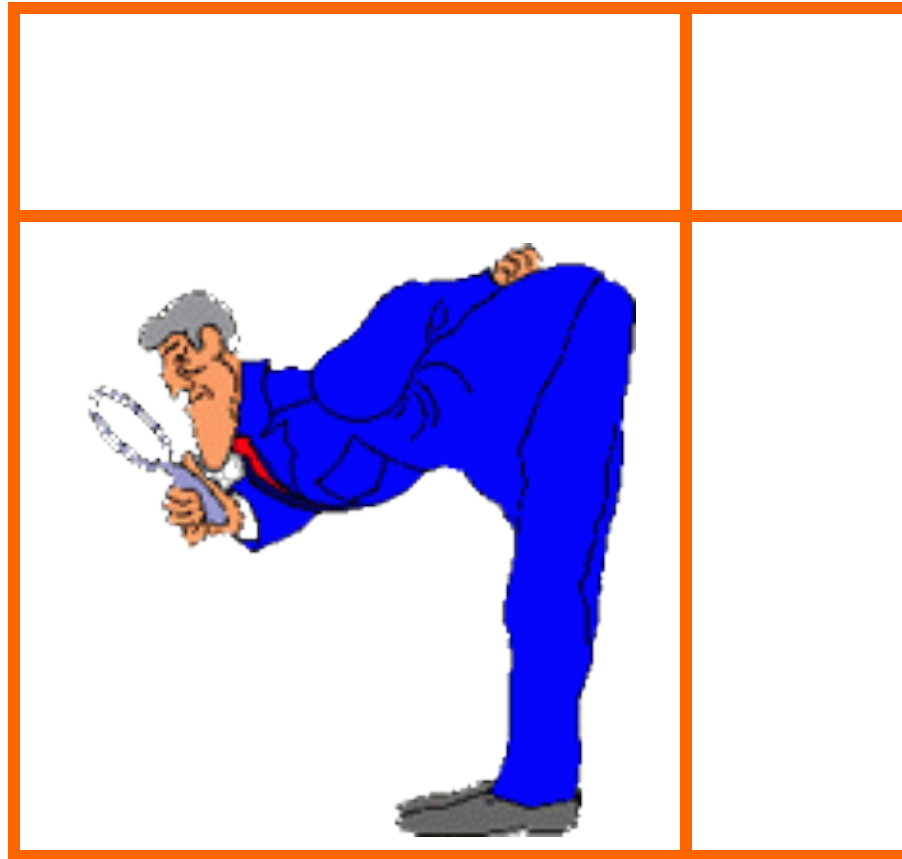
Tout échange débute par une exposition du secteur libre, nous protégeons notre moi réel en exposant des masques. (On discute du temps, de la voiture etc.) Une grande partie de l'énergie est dépensée à se protéger alors que les gens préfèrent un contact significatif à un contact superficiel.

Si la zone de l'inconnue domine ta fenêtre.



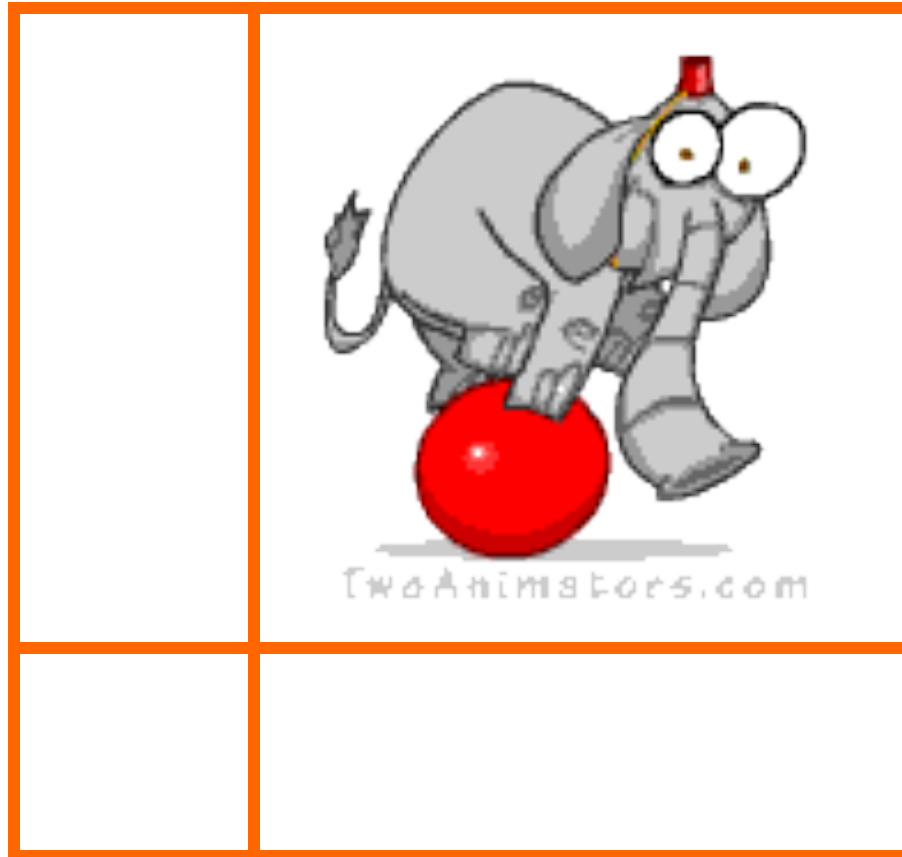
Les personnes qui manquent d'expérience ou qui croient peu en elles-mêmes, peuvent avoir une grande zone inconnue

Si la zone cachée domine ta fenêtre l'enquêteur .



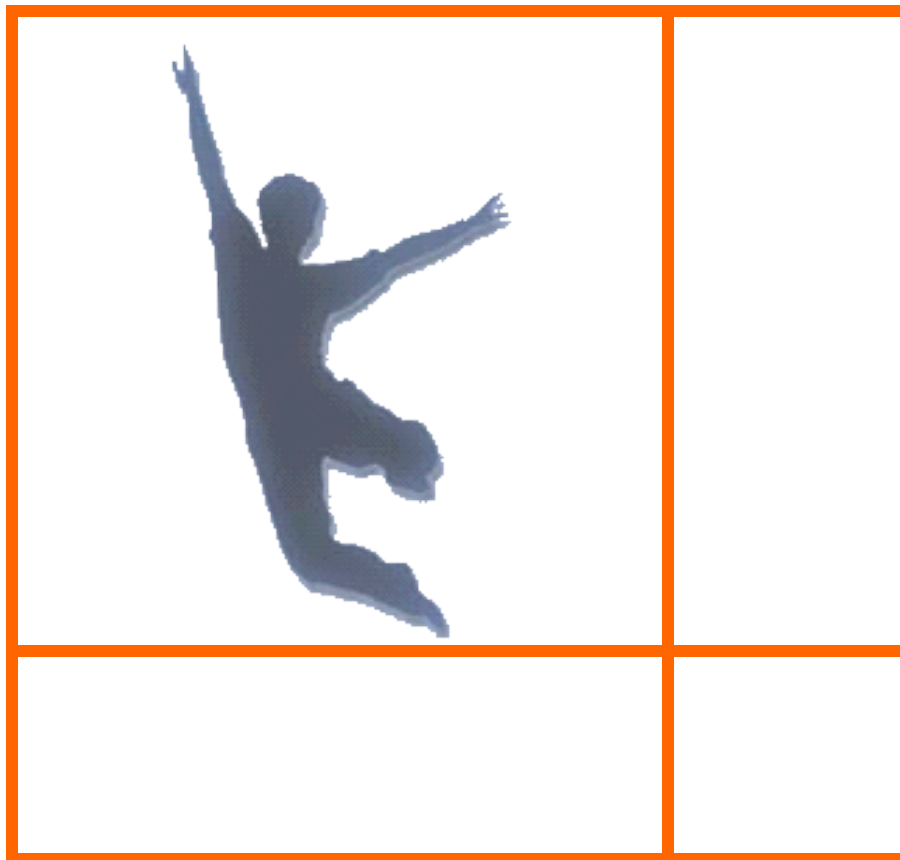
Il y a de l'information personnelle qu'il est utile de partager, en permettant aux gens de mieux nous comprendre.

Si la zone aveugle domine ta fenêtre.



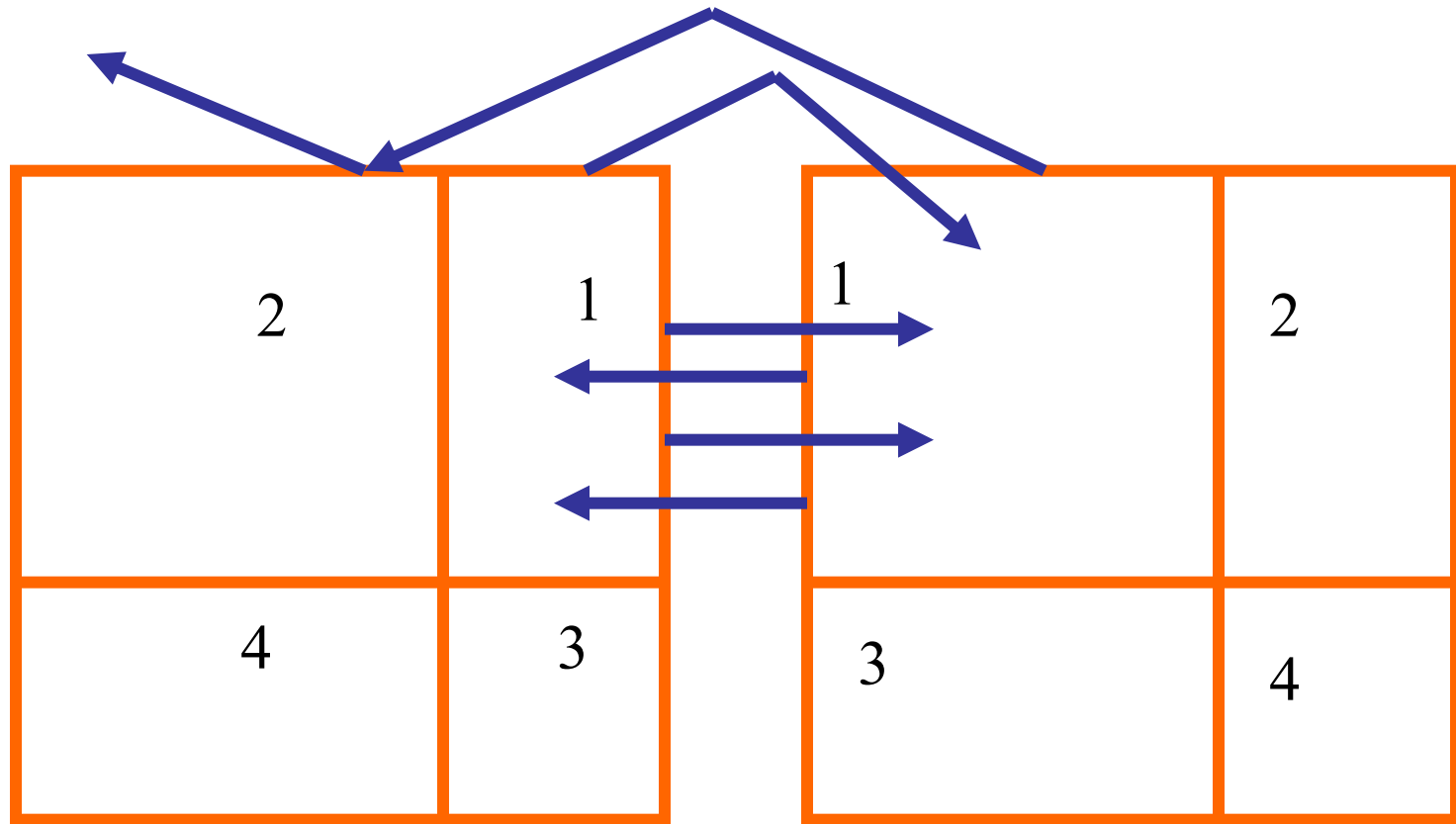
Pour diminuer cette zone,
il faut chercher des retour d'information, du feedback .

Si la zone aire libre domine ta fenêtre



L'objectif est d'augmenter cette zone, en diminuant les trois secteurs précédents **mais attention a garder un coin de jardin secret !**

Plus deux personnes se parlent,
plus leur relation est grande, et la zone libre importante



Mais n'oubliez pas, la relation s'arrête avec l'ouverture de soi.