

MODULE 2 : COMMUNICATION

LEÇON 2: L'AUTO-DIVULGATION

Idées clés pour cette leçon :

- L'auto-divulgation est importante pour construire des relations saines.
- Ce que nous partageons sur nous-mêmes joue un rôle essentiel dans l'établissement de la confiance et de l'intimité.
- Une divulgation inappropriée de soi peut créer de la méfiance et de la distance dans une relation.
- Verset clé : Romains 12 : 10

Par amour fraternel soyez pleins d'affection les uns pour les autres et rivalisez d'estime réciproque..

Comment les gens bâtissent-ils la confiance dans les relations?

L'auto-divulgation consiste à partager des informations sur vous-mêmes que les autres ne connaîtraient pas autrement. La quantité et le type d'informations personnelles que nous divulguons influencent la qualité et la profondeur de nos relations. Dans les relations saines, la divulgation de soi est réciproque (c'est-à-dire que les deux personnes le font ; ce n'est pas une seule personne qui partage). Partager des informations personnelles ou privées sur soi avec une autre personne ouvre la voie à une relation profonde. Par exemple, les informations personnelles que vous partageriez avec un pasteur ou un prêtre seraient différentes de ce que vous diriez à un patron potentiel lors d'un entretien d'embauche.

Pour un prisonnier ou un ancien prisonnier, l'auto-divulgation doit être faite intentionnellement et avec prudence. Êtes-vous d'accord? Quel est le danger de trop en partager? Quel est le danger de ne pas en partager suffisamment?

Savoir quand, combien, quoi et avec qui partager des informations personnelles peut s'avérer délicat. En effet, trop d'informations partagées trop tôt peuvent faire fuir les

gens et vous faire sentir rejeté par eux. En revanche, si vous ne partagez pas suffisamment d'informations personnelles avec un ami, votre relation risque de stagner, voire d'échouer complètement.

Plus nous faisons confiance à quelqu'un, plus nous avons tendance à nous ouvrir; plus nous nous ouvrons, plus nous avons tendance à faire confiance à quelqu'un. Une quantité appropriée d'auto-divulgation peut faire la différence entre la formation de relations satisfaisantes qui dureront toute une vie et l'absence d'amitiés profondes.

Avez-vous déjà participé à une conversation où vous ou l'autre personne avez révélé trop d'informations?

Quelles sont les caractéristiques que vous recherchez chez une personne avant de décider de vous ouvrir à elle en partageant des informations personnelles?

JEU DE RÔLE

Jouez le rôle de la situation suivante, qui implique une auto-divulgation, pour essayer de comprendre certaines des questions personnelles en jeu. Jouez la voix de MARC avec une curiosité croissante et la voix d'ÉLI avec un désespoir croissant.

MARC : Hey, Éli, comment ça va?

ÉLI : Je... et bien... Je ne sais pas. Pas trop bien, je suppose.

MARC : Pourquoi? Qu'est-ce qui se passe? Allez, tu peux me le dire.

ÉLI : C'est un peu gênant. C'est encore ma femme Alyssa. J'ai juste...

MARC: Quoi? Dis-moi. Je veux vraiment savoir.

ÉLI : Ah, en fait, laisse tomber. Ce n'est rien. Oublie ça.

Une auto-divulgation appropriée est basée sur la confiance dans une relation. Qu'avez-vous ressenti concernant le niveau de confiance dans la relation entre Marc et Éli?

Souvent, la peur d'être jugé par l'autre personne empêche l'auto-divulgation. Quelles sont les autres choses qui peuvent empêcher l'auto-divulgation?

Qu'est-ce que Marc aurait pu dire ou faire pour aider Éli à se sentir en sécurité de partager ou s'ouvrir à propos de ses problèmes?

Devriez-vous prendre l'habitude de dévoiler des informations personnelles aux gens?

L'une des plus grandes amitiés décrites dans la Bible est celle de David et Jonathan dans 1 Samuel 18. Leur amitié était apparemment improbable étant donné que Jonathan était le fils du roi actuel (Saül) et que David devait plus tard prendre le trône de Saül.

Lisez 1 Samuel 18 : 1-3.

Alors que David finissait de parler à Saül, Jonathan s'attachait à lui. Jonathan aimait David comme lui-même. ² Ce jour-là, Saül garda David chez lui et ne le laissa pas retourner chez son père. ³ Jonathan fit alliance avec David, parce qu'il l'aimait comme lui-même.

Quelles sont les caractéristiques de l'amitié entre David et Jonathan qui leur ont permis de s'ouvrir l'un à l'autre?

Proverbes 18: 24 dit :

Celui qui a beaucoup de compagnons les a pour son malheur, mais il y a des amis plus attachés que des frères.

Comment l'amitié et l'auto-divulgation vont-elles de pair?

Proverbes 12 : 22 dit :

Les lèvres mensongères font horreur à l'Éternel, tandis que ceux qui agissent avec fidélité lui sont agréables.

Existe-t-il une situation où choisir de ne pas divulguer quelque chose de personnel à quelqu'un pourrait être considéré comme un mensonge?

Lisez Jean 4 : 5-26.

Cette histoire est à propos de Jésus et d'une femme samaritaine, qui se rencontrent pour la première fois et se parlent à un puits d'eau. Jésus dit à la femme d'aller appeler son mari et de revenir vers lui. Elle répond : « *Je n'ai pas de mari* ». Jésus lui répond : « *Tu as bien fait de dire: « Je n'ai pas de mari », car tu as eu cinq maris et l'homme que tu as maintenant n'est pas ton mari* ». La femme admet que c'est vrai et croit que Jésus est un prophète. Jésus lui dit alors qu'il est le Messie qu'elle attendait. La femme court en ville et dit à tous ceux qu'elle peut trouver qu'ils doivent venir au puits pour rencontrer cet homme.

Dans l'échange ci-dessus, qu'est-ce qui est révélé et par qui est-ce révélé?

Quel effet l'auto-divulgation de Jésus a-t-elle sur la femme?

À votre avis, pourquoi Jésus a-t-il décidé de se dévoiler autant? Pourquoi ne s'est-il pas contenté de prendre Son eau et de partir?

Lisez Romains 12 :10.

Par amour fraternel soyez pleins d'affection les uns pour les autres et rivalisez d'estime réciproque.

Comment l'amour peut-il encourager et protéger les amis qui partagent des informations personnelles entre eux?

Répartissez-vous en petits groupes et discutez des points suivants si vous en avez le temps, ou réfléchissez à ces sujets cette semaine :

- *Lorsqu'il s'agit de parler de votre passé (y compris de votre expérience en prison), dans quelle mesure et à quel moment pensez-vous qu'il serait approprié de le partager avec une autre personne?*
- *Quels sont les moyens pratiques pour augmenter le niveau de confiance et le sentiment de sécurité dans votre relation avec une autre personne?*
- *Pourquoi partageriez-vous ou ne partageriez-vous pas? Comment choisissez-vous avec qui partager? Pourquoi le partage est-il important?*
- *Lisez Jacques 5 : 13-16. Que pouvez-vous faire pour pratiquer l'auto-divulgation de manière utile?*