



LA FENÊTRE DE JOHARI

(Créé par Joseph Luft et Harrington Ingham en 1955...)

Pour acquérir une meilleure connaissance de soi, nous utilisons cet outil pour classer l'information à notre sujet dans 4 cases :

- 1) Ce que nous savons sur soi-même et qui est connu du public – Zone publique
- 2) Ce que nous savons sur soi-même mais que nous cachons au public – Zone cachée
- 3) Ce que les autres connaissent de nous et que nous ne savons pas – Zone aveugle
- 4) Ce qui est inconnu de soi et du public – Zone inconnue

L'objectif de cet exercice est d'agrandir la zone publique pour en connaître davantage sur soi-même et pour que les autres nous connaissent mieux. Ainsi, nous réduisons la taille de la zone inconnue. Pour ce faire :

- Interrogez les personnes proches de vous en qui vous avez confiance et demandez-leur de vous parler de vos forces et vos faiblesses, vos qualités et vos défauts. Ils vont probablement vous demander pour quelles raisons vous leur



posez cette question, à vous de voir si vous êtes à l'aise de leur expliquer vos démarches. Dites-leur qu'il est important qu'ils soient honnêtes avec vous pour le bien de l'exercice et de le faire par écrit est encore mieux si possible, car vous pourrez vous y référer par la suite (puisque la mémoire peut faire défaut).

- Soyez ouvert à accueillir des commentaires qui ne vous plairont pas. Ils vous permettront de savoir comment vous êtes perçus. Faites une introspection pour reconnaître si les critiques constructives sont fondées ou pas et si oui, elles seront d'excellentes pistes pour vous améliorer.
- Pour gagner en authenticité, soyez vous-même en tout temps et osez vous affirmer et vous dévoiler davantage avec bienveillance envers les autres et vous-même, tout en prenant garde de respecter vos valeurs, vos besoins et de nommer vos émotions ainsi que vos sentiments.
- Tout changement dans l'une de ces zones aura des répercussions dans les autres. (voir image à la page suivante)



Connu de soi

Inconnu de soi

Connu des autres

ZONE PUBLIQUE

- Ce que je montre aux autres
- Ce que les autres voient de moi
- C'est mon image

ZONE AVEUGLE

- La perception des autres
- Ce que je ne vois pas de moi
- C'est mon angle mort
- C'est ici que l'on veut connaître la perception des autres à notre sujet.

Inconnu des autres

ZONE CACHÉE

- C'est mon jardin secret
- Ma zone intime
- Ce que je ne montre pas aux autres

ZONE INCONNUE

- Ce qui est inconnu des autres
- Ce qui est inconnu de moi
- Il reste le plaisir de le découvrir