

# Fenêtre de Johari

La fenêtre de Johari est un outil de [communication](#) et de connaissance de soi, élaboré par les psychologues Joseph Luft et Harrington Ingham en 1955. Elle permet de mieux comprendre comment nous nous percevons et comment nous sommes perçus par les autres, favorisant ainsi la [confiance](#) et la cohésion dans les groupes.

Elle se présente sous forme d'une grille avec quatre zones :



Chaque zone représente une part du " soi ", définie par des comportements, sentiments, expériences, capacités, points de vue particuliers, connus par soi et au sujet d'un autre (personne ou groupe).

La relation entre les individus est d'autant plus efficace que la zone publique est grande, matérialisant ainsi le fait que les individus échangent naturellement de l'information et coopèrent pour limiter les distorsions, les incompréhensions, voire les conflits.

## Utilisation de cet outil en équipe ou avec un groupe

En équipe, cet [outil](#) aide à faire prendre conscience de l'intérêt de parler de soi et à encourager l'expression (et l'acceptation) de feedbacks constructifs.

Pour cela, il est nécessaire de :

- Créer un climat de confiance : Assurez-vous que chacun se sente libre de partager et de recevoir des retours.
- Favoriser l'[écoute](#) et l'ouverture : Insistez sur l'importance des retours bienveillants.
- Respecter le rythme de chacun : Chacun peut avoir un rythme différent pour accepter ou partager des informations personnelles.
- Accepter les différences de perception : Les retours peuvent révéler des divergences qui sont enrichissantes pour la connaissance de soi et des autres.

## Références

Luft, J., & Ingham, H. (1955) - « La fenêtre de Johari : un modèle graphique de la conscience interpersonnelle », dans les Actes du Laboratoire d'entraînement à la dynamique de groupe.

[http://wiki.niskacolades.org/Fen%C3%AAtre\\_de\\_Johari](http://wiki.niskacolades.org/Fen%C3%AAtre_de_Johari)