

## Table des matières

□ <b>Carnet F2 - Communication et Influence Relationnelle</b> .....	3
---	---



# ☐ Carnet F2 - Communication et Influence Relationnelle

**Compétence parente :** Compétence F - Animer **Sous-compétence :** F2 - Percevoir le comportement relationnel d'un groupe et l'influencer activement **Date de création :** date **Statut :**

## ☐ Objectifs de Développement - Développer une acuité fine des comportements relationnels verbaux et non-verbaux - Maîtriser des techniques d'influence positive et éthique - Adapter ma communication aux contextes relationnels complexes - Développer une posture d'impact relationnel authentique

## ## ☐ Domaines de Maîtrise de la Communication

Domaine de Compétence	Outils/Modèles	Page détaillée	Portfolio
-----	-----	-----	-----
☐ Détection Comportementale	Johari, Analyse systémique	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Détection
☐ Communication Verbale	Watzlawick, CNV	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Verbale
☐ Communication Non-Verbale	Analyse proxémique, kinésique	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Non-verbale
☐ Influence et Feedback	Techniques de feedback, influence éthique	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Influence
☐ Posture et Cadre	Widovsky, posture d'autorité	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Posture
↳ Contextes Complexes	Gestion hiérarchie, peur, méfiance	<a href="#">Voir le carnet</a>	☐ Contextes

## ## ☐ Définition de la Compétence F2

Percevoir et influencer activement implique :

### #### ☐ Détection Fine

- - **Comportements verbaux** : contenu, structure, patterns
- - **Comportements non-verbaux** : posture, gestuelle, regard, proxémie
- - **Émotions et affects** : climat émotionnel, humeurs collectives
- - **Dynamiques relationnelles** : alliances, conflits, jeux de pouvoir

### #### ☐ Utilisation d'Outils Théoriques

- - **Johari** : conscience interpersonnelle et feedback
- - **Watzlawick** : niveaux de communication et paradoxes
- - **Senninger** : zones d'apprentissage et prise de risque
- - **Widovsky** : rôles et ressources relationnelles

### #### ☐ Influence Active

- - **Feedback** : constructif, régulateur, motivateur
- - **Cadre** : sécurisant, stimulant, adaptatif

- - **Posture** : authentique, ajustée, impactante

### ### □ **Adaptation Contextuelle**

- - **Hiérarchie** : navigation des enjeux de pouvoir
  - - **Peur et méfiance** : création de sécurité psychologique
  - - **Résistances** : transformation en énergie d'apprentissage
- 

### ## □ **Ma Grille d'Analyse Relationnelle**

#### ### □ **6 Dimensions d'Observation**

- 1. **Verbale** : ce qui est dit et comment
- 2. **Non-verbale** : ce qui se joue sans mots
- 3. **Émotionnelle** : climat affectif du groupe
- 4. **Relationnelle** : qualités des liens
- 5. **Contextuelle** : influence du cadre et du contexte
- 6. **Évutive** : dynamique et transformations

#### ### □ **Processus d'Influence Éthique**

Observation → Analyse → Intention → Intervention → Évaluation

---

### ## □ **Mes Outils Privilégiés**

#### ### □ **Fenêtre de Johari Appliquée**

- - **Élargir l'aire publique** : partage et feedback
- - **Réduire l'aire aveugle** : sollicitation de retours
- - **Gérer l'aire cachée** : choix de révélation stratégique
- - **Explorer l'aire inconnue** : expérimentations sécurisées

#### ### □ **Axiomes de Watzlawick en Pratique**

- - **On ne peut pas ne pas communiquer** : conscience du non-verbal
- - **Niveau contenu/relation** : décodage des métacommunications
- - **Ponctuation** : reconnaissance des perspectives
- - **Digital/analogique** : congruence des messages

#### ### □ **Zones de Senninger Relationnelles**

- - **Confort relationnel** : confiance établie
- - **Apprentissage relationnel** : défis communicationnels
- - **Risque relationnel** : tensions et conflits

#### ### □ **Rôles selon Widovsky**

- - **Productifs** : influence par l'expertise
- - **Sociaux** : influence par le lien

- - **Régulateurs** : influence par la médiation
- 

## ## ☐ **Synthèse de Mes Apprentissages**

### **Acquis Développés :**

- - Détection fine des micro-signaux relationnels
- - Maîtrise des techniques de feedback différencié
- -aisance dans la navigation des contextes complexes
- - Développement d'une posture d'influence authentique

### **Défis à Relever :**

- - Équilibre entre influence et manipulation
- - Gestion de ma propre communication non-verbale
- - Adaptation aux cultures relationnelles différentes

### **Évolutions Notables :**

- - Passage de l'observation à l'influence consciente
  - - Développement d'une éthique relationnelle claire
  - - Capitalisation des patterns d'influence efficaces
- 

## ## ☐ **Prochaines Étapes de Développement**

### **Priorités Immédiates :**

- - [ ] Maîtriser 5 techniques de feedback spécifiques
- - [ ] Documenter 10 situations d'influence relationnelle
- - [ ] Développer un protocole d'analyse non-verbale

### **Objectifs à 3 Mois :**

- - Réaliser des diagnostics relationnels en temps réel
  - - Expérimenter 3 postures d'influence différentes
  - - Capitaliser un répertoire d'interventions adaptatives
- 

## ## ☐ **Journal de Pratique Relationnelle**

### **Mes observations et interventions :**

- - Situations relationnelles complexes
  - - Techniques d'influence testées
  - - Adaptations contextuelles
  - - Apprentissages clés
-

## ## ☐ Ressources Complémentaires

- - [Bibliographie communication relationnelle](#)
- - [Mes techniques d'influence](#)
- - [Fiches posture et cadre](#)

---

## ## ☐ Bonnes Pratiques Émergentes

- - **Observer avant d'influencer** : diagnostic préalable
- - **Agir avec intention claire** : objectif relationnel défini
- - **Respecter l'autonomie** : influence non manipulatoire
- - **Évaluer l'impact** : ajustement continu

===== ☐ **Navigation** : [← Compétence F](#) | [Portfolio F2](#)

[carnet](#), [F2](#), [communication](#), [influence](#), [relation](#), [detection](#)

From:  
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**



Permanent link:  
[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:f2\\_communication&rev=1762272012](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:f2_communication&rev=1762272012)

Last update: **2025/11/04 17:00**