

# Table des matières

□ <b><i>Carnet F2 - Communication et Influence Relationnelle</i></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
-----	-----	-----	-----
<span>□</span> <b>Détection Comportementale</b>	Johari, Analyse systémique	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Détection</a>
<span>□</span> <b>Communication Verbale</b>	Watzlawick, CNV	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Verbale</a>
<span>□</span> <b>Communication Non-Verbale</b>	Analyse proxémique, kinésique	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Non-verbale</a>
<span>□</span> <b>Influence et Feedback</b>	Techniques de feedback, influence éthique	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Influence</a>
<span>□</span> <b>Posture et Cadre</b>	Widovsky, posture d'autorité	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Posture</a>
<span>✂</span> <b>Contextes Complexes</b>	Gestion hiérarchie, peur, méfiance	<a href="#">□ Voir le carnet</a>	<a href="#">□ Contextes</a>

## **## □ 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. **Évolutive** : 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 métacomUNICATIONS
- - **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**

