

## Le cerveau et la communication

- Nous sommes les propres acteurs de la communication
- L'image de soi est la façon dont nous croyons comment on est et est une clé de la communication interpersonnelle.
- Un enfant, à la naissance, ne connaît pas son environnement donc il va chercher tout d'abord à imiter / identifier et donc tester pour avoir une réponse à ses comportements. Il va progressivement comprendre ce qui est positif et ce qui est négatif (le bien et le mal).  
Si la vision de l'enfant est positive, alors on aura un enfant positif et optimiste et dans le cas contraire, on aura un enfant négatif et pessimiste. Il y a donc une trace de la vision des autres qui nous façonne.
- Le problème est qu'une mauvaise perception de soi entraîne des comportements inadaptés et des réactions incorrectes, et cela peut aller dans un cercle vicieux. Cependant, la perception n'est pas fixée et on peut toujours changer la vision de soi et des autres.
- L'estime de soi est le regard que l'on porte sur soi. Si l'on souhaite cacher certains de nos comportements pour être mieux vu, on pourra le faire mais on ne pourra pas le cacher éternellement.
- La communication est séparée en deux parties : l'exposition de soi-même et la rétroaction.
- Le lien est le trait de sociabilité de tout être humain et permet de définir la nature d'une relation entre deux individus. La relation est lorsqu'un homme est considéré comme être social avec l'existence de liens et intégré dans un tissu social. Elle est divisée en deux parties : relation conventionnelle et relation non conventionnelle.
  - \* la relation conventionnelle est la relation présente, où sont inscrites les normes sociales et hiérarchiques.
  - \* la relation non conventionnelle est décrite plus personnelle, plus libre et plus grande (famille, amis...)
- L'affiliation est la nature de l'"être-avec-les-autres". C'est la traduction de nos conduites et situations sociales envers les autres personnes.
- L'attraction définit l'intérieur d'une relation et peut posséder une dimension affective (ou également l'expression de nos attitudes positives).