

Sequence 1 : Comprendre les principes de la communication interpersonnelle

Grain 1 : Definition et importance de la communication interpersonnelle

La communication interpersonnelle est un echange d'informations, d'émotions et d'idées entre deux personnes ou plus.

Elle peut être verbale (parole, ton de voix) ou non verbale (gestes, posture, regard, expressions faciales).

Elle est essentielle pour :

- Créer et entretenir des relations sociales et professionnelles
- Partager des idées, des ressentis, des besoins
- Collaborer efficacement dans un groupe
- Éviter ou désamorcer les malentendus

Une communication interpersonnelle efficace favorise :

- La compréhension mutuelle
- La confiance
- La coopération
- La résolution de conflits

Elle est au cœur de toutes les interactions humaines, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.

Grain 2 : Facteurs influençant la communication

La communication est influencée par plusieurs facteurs qui peuvent en faciliter ou en perturber la qualité.

1. Les facteurs personnels :

- Émotions (colère, stress, joie)
- Croyances, valeurs et expériences
- Confiance en soi

2. Les facteurs culturels :

- Normes sociales et usages
- Langage corporel et distance relationnelle

3. Les facteurs contextuels :

- Le lieu et le moment
- Le bruit, les interruptions
- Le canal utilise (face a face, telephone, ecrit)

4. Les facteurs relationnels :

- Le lien entre les personnes (hierarchique, affectif, professionnel)
- L'historique de la relation (conflits passes, affinite)

5. Les obstacles techniques :

- Langue ou vocabulaire inadapté
- Difficultes d'elocution ou de comprehension

Comprendre ces facteurs permet d'adapter sa communication et d'instaurer un echange plus fluide, respectueux et efficace.