

La carte des 7 compétences relationnelles

Le guide de poche de la communication interpersonnelle, fondé sur la science.

FAMILLE 1 : COMPRENDRE L'AUTRE

01. Écoute active



À quoi ça sert : faire sentir à l'autre qu'il est vraiment entendu.

Le réflexe : reformuler ce que l'autre vient de dire avant de répondre.

02. Empathie



À quoi ça sert : ressentir et comprendre l'état émotionnel de l'autre.

Le réflexe : se demander « qu'est-ce que cette personne ressent, là, maintenant ? »

FAMILLE 2 : S'EXPRIMER SANS BLESSER

03. Communication Non-Violente (CNV)



À quoi ça sert : exprimer un besoin sans reproche ni jugement.

Le réflexe : remplacer le « tu » accusateur par « je ressens... parce que j'ai besoin de... »

04. Méthode ACR



À quoi ça sert : renforcer le lien en répondant bien aux bonnes nouvelles.

Le réflexe : accueillir la joie de l'autre avec un intérêt sincère, pas un « ah, cool » distrait.

FAMILLE 3 : GÉRER LES TENSIONS

05. Résolution de conflit



À quoi ça sert : sortir d'une tension sans l'aggraver.

Le réflexe : attendre ~20 min que le cerveau (cortex préfrontal) redevienne disponible avant d'en parler.

06. Influence sociale



À quoi ça sert : garder son cap face à la pression du groupe.

Le réflexe : se demander « est-ce que je cède par conviction, ou par peur d'être rejeté ? »

07. Intelligence sociale



À quoi ça sert : orchestrer toutes les compétences précédentes avec justesse.

Le réflexe : lire le contexte et l'état de l'autre avant d'agir.

Par où commencer ?

Commence par l'écoute active : c'est la compétence qui débloque toutes les autres.