République Démocratique et Populaire

Ministère des études supérieures

et de la recherche scientifique

Université Mohamed Lamine DEBAGHINE- Sétif 2

Facultés des Lettres et des Langues

Département de Français

Matière : Communication

Spécialité : Didactique des langues étrangères+Civilisation

Niveau : M1

Responsable de la matière : Dre KAÏM Nora

**Chapitre 01**

**La communication personnelle**

La communication personnelle est l’échange d’information, de pensées et d’émotions entre deux personnes ou plus. Elle peut se réaliser de différentes manières, notamment par le bais de la parole, du langage corporel, des gestes, des expressions faciales et même par l’écriture.

La communication personnelle est essentielle pour établir des relations interpersonnelles solides et pour exprimer nos besoins, nos désirs et nos sentiments aux autres. Elle nous permet également de comprendre les autres et de créer un sentiment de connexion et d’empathie.

Il existe différents types de communication personnelle, tels que la communication verbale (parler), la communication non-verbale (langage corporal), la communication écrite (lettres, courriels) et la communication visuelle (image, graphique). Chaque forme de communication a ses propres avantages et limites, mais elles sont toutes importantes pour une interaction efficace.

La communication personnelle peut être influencée par divers facteurs tels que le contexte culturel, les expériences personnelles, les croyances et les valeurs individuelles. Il est donc important d’être conscient de ces influences lorsqu’on communique avec autrui afin d’éviter les malentendus ou les conflits.

Pour améliorer sa communication personnelle, il est utile de développer des compétences telles que l’écoute active, l’empathie, la clarté dans ses propos et la capacité à exprimer ses émotions de manière constructive. Il est également important d’être conscient de son langage corporel et de son expression faciale afin d’envoyer des signaux cohérents avec ses mots.

En définitive, on peut annoncer que la communication personnelle joue un rôle crucial dans notre vie quotidienne en nous permettant d’établir des liens avec les autres et en facilitant notre compréhension mutuelle. En développant nos compétences en matière de communication personnelle, nous pouvons améliorer nos relations interpersonnelles et notre bien-être global.