



**Marcelline Bengaly et  
Hélène Fortin Lachance**

Préface de Stéphanie Hovington

2024 | 160 pages

978-2-7605-5956-1 **PAPIER**

## GUIDE PRATIQUE POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

### Connaissance de soi, gestion des émotions, écoute

Les compétences relationnelles font l'objet d'une multitude de publications, mais rares sont les ouvrages qui en présentent les fondements. Véritable ressource d'autoformation sur la connaissance de soi, la gestion de ses émotions et l'écoute, ce guide dévoile des stratégies indispensables à l'élaboration de relations interpersonnelles saines et constructives. Alliant théorie et pratique, il offre une vision holistique des concepts de base, appuyés d'illustrations et d'exercices d'application.

Cela en fait un ouvrage très accessible à toute personne désireuse de développer ses compétences relationnelles, peu importe son bagage personnel et professionnel. Il constitue également un outil de formation continue en relation d'aide, puisqu'il suscite une démarche réflexive approfondie, un aspect fondamental de toute pratique d'intervention dans ce domaine. Finalement, il s'agit d'un indispensable pour la formation des personnes étudiant dans des domaines qui visent des professions où les relations humaines sont centrales tels que la psychologie, la psychoéducation, les sciences de l'orientation, le service social, les sciences infirmières, la nutrition, la physiothérapie, etc.

## PRÉFACE

## INTRODUCTION

## CHAPITRE 1

## Qui suis-je ? Les fondements identitaires des relations interpersonnelles

- 1 / Comprendre la dynamique du fonctionnement identitaire dans les relations interpersonnelles
- 2 / Utiliser les dynamiques identitaires en contexte de relation d'aide professionnelle
- 3 / Exercices pratiques : se connaître pour mieux construire ses relations

## CHAPITRE 2

## Que me disent mes émotions ? Le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles

- 1 / Comprendre les émotions et leurs messages
- 2 / Appliquer en contexte professionnel la gestion des émotions
- 3 / Exercices pratiques : répondre au message des émotions de façon adéquate

## CHAPITRE 3

## Est-ce que je sais vraiment écouter ? L'importance de l'écoute dans les relations interpersonnelles

- 1 / Comprendre l'écoute et ses caractéristiques
- 2 / Adopter des attitudes d'écoute adéquates en contexte professionnel
- 3 / Exercices pratiques : améliorer son écoute

## CONCLUSION

**MARCELLINE BENGALY** détient un doctorat en psychologie et est professeure titulaire à l'Université Laval où elle assume la responsabilité de deux cours fondamentaux en relation d'aide depuis plus de 10 ans. Elle coordonne, par ailleurs, plusieurs travaux de recherche sur l'analyse des processus de reconstruction identitaire chez des personnes aux prises avec des transitions complexes.

**HÉLÈNE FORTIN LACHANCE** est psychoéducatrice en milieu scolaire et oeuvre comme bénévole dans divers organismes communautaires. C'est auprès d'une variété de clientèles qu'elle adopte une approche bienveillante et ludique. Le partage de ses connaissances sous forme pratique est une grande passion pour elle.