

4 chaises pour mieux communiquer dans les situations difficiles

Mode Réactif

Mode Conscient

MES JUGEMENTS SUR L'AUTRE

MES JUGEMENTS SUR MOI

MES SENTIMENTS ET MES BESOINS

SES SENTIMENTS ET SES BESOINS ?

Ce que je pense de lui.elle :

Il-elle est
 Il-elle devrait
 Il-elle aurait dû
 Il.elle n'aurait pas dû
 Il-elle ne devrait pas

Ce que je pense de moi :

Je suis
 Je devrais
 J'aurais dû
 Je ne devrais pas
 Je n'aurais pas dû

Je me sens...

Parce que j'ai besoin de...

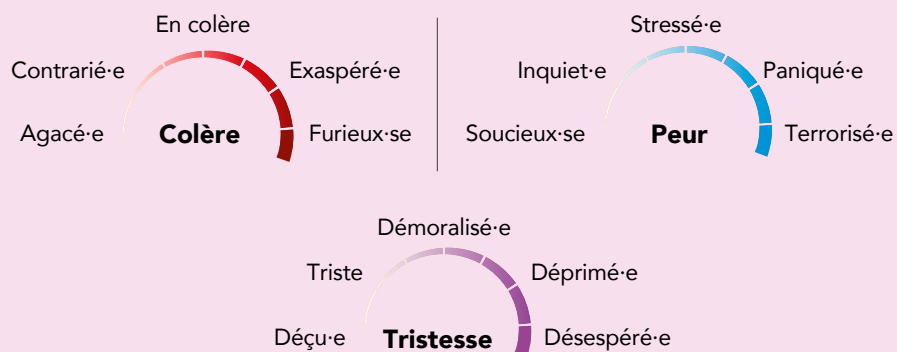
AUTO-EMPATHIE & EXPRESSION AUTHENTIQUE

Est-ce qu'il-elle se sent...!?

Parce qu'il-elle a besoin de...!?

ÉCOUTE EMPATHIQUE

Emotions - Sentiments



Besoins - élans de vie

SURVIE

Sécurité physique
 Sécurité matérielle
 Sécurité affective

CELEBRATION

... de la vie
 ... des réalisations
 ... des deuils et des pertes

AUTRES

...
 ...

BIEN-ETRE

Calme - Paix
 Douceur
 Repos - Détente
 Émerveillement
 Liberté
 Confiance
 Jeu - Loisir
 Rire - Légèreté
 Ordre - Repères
 Préservation temps & énergie
 Respect du rythme
 Simplicité
 Beauté - Harmonie
 Amour de soi
 Mouvement
 Intimité

REALISATION

Acceptation de ses limites
 Accomplissement
 Apprentissage - Evolution
 Autonomie
 Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
 Choisir les moyens de réaliser ses rêves
 Comprendre - Clarté
 Confiance en soi
 Créativité - Création
 Dignité - Intégrité
 Expression
 Se sentir exister - Intensité
 Sens - Signification

RELATION

Amour
 Appartenance
 Appréciation
 Attention
 Chaleur humaine
 Considération
 Coopération
 Contribuer
 Echange - Partage
 Ecoute
 Empathie
 Équité
 Équilibre entre donner et recevoir
 Gratitude : donner & recevoir

Bienveillance
 Authenticité
 Vérité
 Être vu-e dans la beauté de qui je suis
 Authenticité
 Interdépendance
 Reconnaissance
 Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
 Soutien
 Tendresse
 Avoir sa place
 Spiritualité