EXPRESSION AUTHENTIQUE

Je fais une **DEMANDE** de :

1- Reformulation
« Est-ce que tu peux me dire ce que tu as compris de mes besoins ? »

2- Connexion
« Est-ce que tu peux me dire ce que ça te fait quand je te dis ça ? »

3- Action
« Est-ce que tu serais d'accord pour...? »

J'exprime mon BESOIN
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est important pour moi c'est ... »

J'exprime mon SENTIMENT
« Je me sens...»

J'exprime mon OBSERVATION
« Quand tu dis ou fais ça... »

J'exprime ce que je vis

J'écoute ce que tu vis

Je vérifie la disponibilité de l'autre

Je fais une **DEMANDE** de :

1- Validation
« Est-ce que c'est ça !? »

2- Connexion
« Est-ce que je peux te dire ce que ça me fait quand tu dis ça !? »

3- Action
« Est-ce que quelque chose peut être fait !? »

J'accueille ton BESOIN
« Parce que tu as besoin de...!? »
« Parce que ce qui est important pour toi c'est ...!? »

J'accueille ton SENTIMENT
« Est-ce que tu te sens...!? »

J'accueille ton OBSERVATION
« Quand tu dis ou fais ça... »

ECOUTE EMPATHIQUE

Je revalide mon INTENTION

AUTOEMPATHIE

Est-ce que j'ai l'élan de...

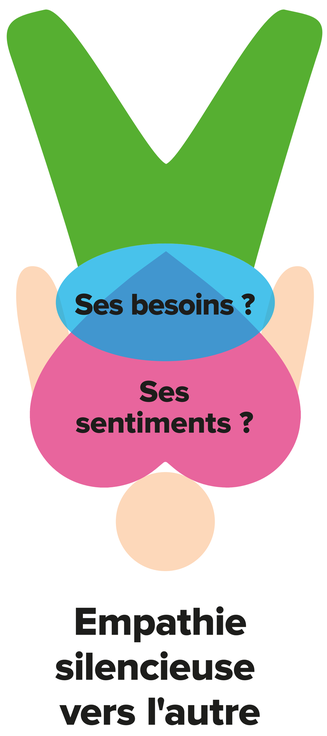
exprimer à l'autre ce que je vis ? | *me faire une demande à moi-même ?* | *écouter ce que vit l'autre ?*

Je me relie à mon BESOIN
« Parce que j'ai besoin de... »
« Parce que ce qui est important pour moi c'est ... »

Je me relie à mon RESSENTI CORPOREL et à mon SENTIMENT
« Je me sens... »

Je me relie à mon OBSERVATION
« Quand j'entends (ou je vois)... »

J'accueille tous mes JUGEMENTS et REPROCHES envers l'autre et envers moi



Empathie silencieuse vers l'autre

à partir de maintenant

Quelle est mon INTENTION ?
Je porte mon ATTENTION sur...