

COMMUNICATION

violente

@BLOCULUS

1 PARTAGER LES FAITS

DÉCRIRE SANS JUGEMENT...

~~ÉCOUTE !~~

... LES FAITS ...

QUAND J'ENTENDS QUE...

... EN S'ASSURANT D'ÊTRE ALIGNÉS

NOUS AVONS RAREMENT APPRIS À ÉCOUTER NOS ÉMOTIONS ...



... ET À L'ÂGE ADULTE, ELLES SONT SOUVENT TABOU

NE PLEURE PAS !

ÉMOTION = FAIBLESSE

ENTREPRISE = PAS D'ÉMOTIONS

2 IDENTIFIER SON SENTIMENT

PRENDRE LE TEMPS DE LE/LES RECONNAÎTRE...

... JE ME SENS ...

... ET L'EXPRIMER À L'AUTRE POUR QU'IL/ELLE COMPRENNE NOTRE ÉTAT

JE

~~TOI~~

SENTIMENTS
TRISTE & APAISÉ
EN COLÈRE
FATIGUÉ RASSURÉ
HEUREUX
AVOIR PEUR

3 IDENTIFIER SON BESOIN

LES SENTIMENTS QUE NOUS ÉPROUVONS NOUS SIGNALENT DES BESOINS...

SENTIMENT	BESOIN
😊	SATISFAIT
😞	INSATISFAIT

... QUE NOUS IGNORONS BIEN SOUVENT... L'UN COMME L'AUTRE !

BESOINS
AMOUR
REPOS
ÊTRE RESSURÉ
COMPRÉHENSION
JUSTICE
CONFIANCE ...

IDENTIFIER ET PARTAGER SES BESOINS

ATTENTION
ZONE INCONNUE

... CAR J'AI BESOIN DE ...

4 FAIRE UNE DEMANDE

UNE DEMANDE DOIT ÊTRE CONCRÈTE ...

... POSITIVE ...

... ET NÉGOCIABLE

FORMULER UNE DEMANDE POUR RÉPONDRE AUX BESOINS EXPRIMÉS

POURRAIS-TU ...

~~FAIS ÇA SINON~~

SYMPTÔME
CAUSE

BESOIN