

Dialogue Intentionnel

1

LE MIROIR

L'objectif est de refléter fidèlement la parole de l'autre



Je t'entends dire...
ou **Si je comprends bien, tu as dit...**

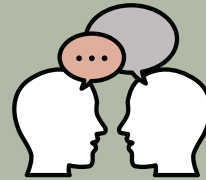
Ensuite:

Ai-je bien compris ?
ou **Y a-t-il quelque chose que j'ai oublié ?**

2

LA VALIDATION

Valider ne veut pas dire être d'accord, mais reconnaître la perspective de l'autre



Je peux comprendre ceci... en sachant que...

ou

Cela a du sens pour moi parce que ...

ou

Je peux comprendre que tu puisses voir les choses ainsi parce qu'il m'arrive de...

3

L'EMPATHIE

Se connecter au ressenti de l'autre



J'imagine que tu dois te sentir ...

Choisissez une à trois émotions . Les émotions sont des mots, pas des phrases.