Synthèse des différents outils de communication

**Un Sentiment retenu**

|  |
| --- |
| Quand tu as dit (ou fait) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (parole, geste, action)  Je me suis sentie (ou je me sens) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (émotion : colère, peur, tristesse) |

**Une paranoïa**

|  |
| --- |
| Quand tu as dit (ou fait) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (parole, geste, action)  J'ai eu l'impression que \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (hypothèse, impression) |

**Une autocritique**

|  |
| --- |
| Quand j’ai dit (ou fait) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (parole, geste, action)  Analyse \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (en quoi ce n’est pas coopératif)  J’aimerais, je m’engage, je souhaite, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (changement sur lequel je vais travailler) |

**Une appréciation**

|  |
| --- |
| Quand tu as dit (ou fait) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (parole, geste, action)  J'ai apprécié \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (qualitatif) |

**Une demande**

(Consiste en une action : claire et concrète, positive, verbe d’action positive ce qu’on veut - pas ce qu’on ne veut pas, réaliste et réalisable, ouverte et négociable, ici et maintenant, consciente, axée sur notre intention.)

|  |
| --- |
| Description de la situation \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (observation, faits)  Je me suis sentie \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (émotion, sentiments)  Mon besoin est le suivant \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (besoin)  Est-ce que tu serais d’accord pour \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (action demandée à soi, à l’autre) |