

## COMMENT S'Y PRENDRE

Observations précises de ce qui augmente ou diminue notre bien-être. Implique d'être objectif.

## PIÈGES À ÉVITER

Éviter de mêler des évaluations (déductions ou interprétations) et des jugements à la description des faits.

## COMMENT S'Y PRENDRE

Formuler nos demandes dans un langage qui décrit clairement les actions que nous aimerions voir être mise en place. Exprimer ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas.

## PIÈGES À ÉVITER

- Éviter d'exiger, d'ordonner ou de menacer plutôt que demander. Demander permet à l'autre de conserver son autonomie.
- Éviter de réagir sur la défensive si l'autre n'acquiesce pas à notre demande.



## COMMENT S'Y PRENDRE

Prendre conscience et verbaliser les besoins qui engendrent nos sentiments. Il existe un lien entre nos besoins et nos sentiments.

## PIÈGES À ÉVITER

Éviter de limiter la cause de nos sentiments aux actions des autres. Le fait de reprocher à l'autre nos sentiments provoque souvent sa culpabilité et diminue sa capacité à avoir des interactions bienveillantes à notre égard.

## COMMENT S'Y PRENDRE

Prendre conscience de ce que nous ressentons et le verbaliser en utilisant un vocabulaire affectif.

## PIÈGES À ÉVITER

- Éviter les mots vagues et généraux qui ne décrivent pas clairement ce que nous éprouvons.
- Éviter d'interpréter les actes d'autrui plutôt que d'exprimer nos sentiments. Formulation «je me sens bien/mal» ainsi que «sentir que» qui expriment une opinion sans révéler nos sentiments.