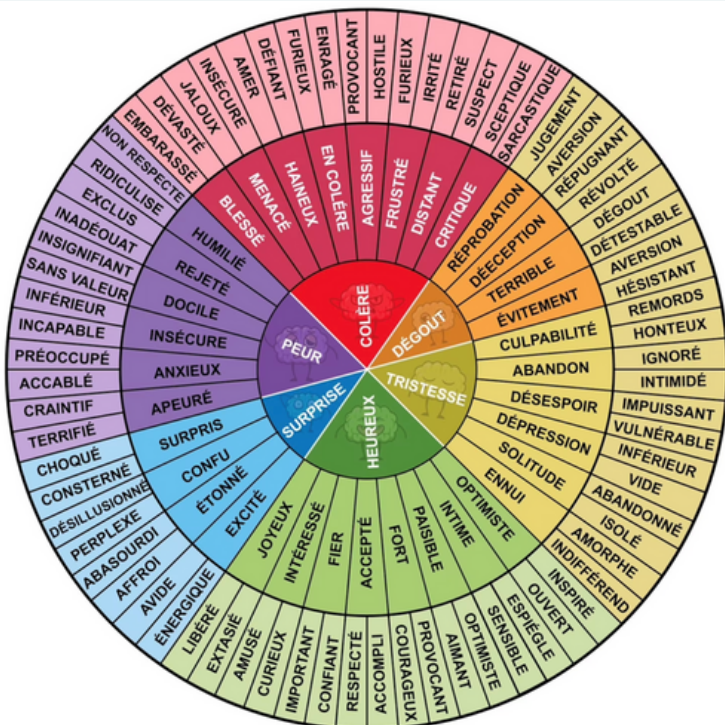


ÉCOUTER ET COMMUNIQUER MES ÉMOTIONS

1 Mes émotions existent et sont légitimes, il faut juste savoir les identifier :

“J’ai honte, je me sens désorienté(e), je culpabilise, je me sens en détresse, je suis en colère, j’ai peur, je suis inquiet(e), frustré(e), découragé(e) ...”

C’EST OK!



2 Facteurs qui favorisent VS défavorisent la communication :

- La spontanéité VS stratégies
- L’empathie VS l’indifférence
- Égalité VS supériorité
- Décrire VS Juger

3 Pour communiquer efficacement :

1. Décrire les faits
2. Exprimer ses émotions
3. Spécifier ses besoins
4. Formuler la demande



4 L’écoute :

“

L’écoute en communication est un aspect à ne pas négliger. **Pour répondre, il faut d’abord avoir écouté.**

”

5 Les différents types d’écoutes :

- L’écoute active: écouter avec attention.
- L’écoute empathique : soutenir et accompagner.
- L’écoute non-directive: accueillir les ressentis.

