

#### EXPRESSION AUTHENTIQUE

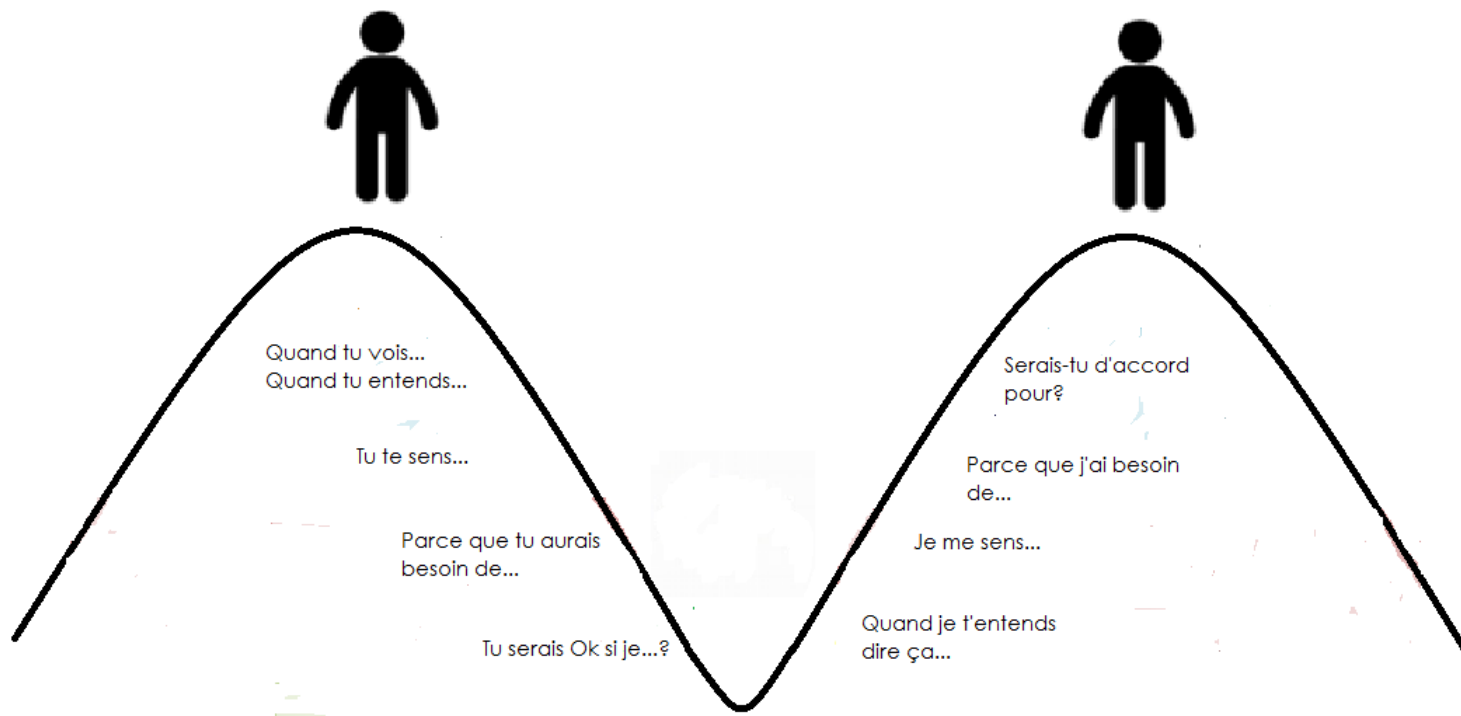
S'exprimer en parlant en "je", c'est-à-dire en se centrant sur ce que l'on ressent, sur ce que ça nous fait.

L'autre sera plus réceptif pour écouter si on ne lui fait pas de reproches, si on ne le culpabilise pas.

Pour les besoins, dire "j'ai besoin de" et non "j'ai besoin que tu", car l'autre ne peut porter la responsabilité de la satisfaction de nos besoins.

On peut donc se faire des demandes à nous-mêmes. On peut aussi faire une demande à l'autre, et vérifier si c'est OK pour lui. Cette demande n'est pas une exigence et on doit laisser à l'autre la liberté de refuser.

La demande doit également être réaliste et mesurable. C'est un premier petit pas visant à nourrir nos besoins.



**REFLET EMPATHIQUE:**

- Accompagner l'autre pour qu'il puisse exprimer ses besoins et ses ressentis.
- Répondre à une éventuelle demande en tenant également compte de nos propres ressentis et besoins.



