



Les quatre manières de recevoir un message

1. Entendre dans le message de l'autre un reproche ou une critique, et se sentir fautif.
2. Rejeter la faute sur l'autre, en lui retournant son message négatif : ce type de comportement mène à des dialogues de sourds où l'empathie cède la place aux reproches, jugements, etc.
3. Identifier ses propres sentiments et besoins : comprendre le lien entre nos besoins ou valeurs non respectés et les sentiments générés par le comportement de l'autre.
4. Chercher à percevoir les besoins et sentiments de l'autre : cet état d'esprit nous permet de constater que toute tension résulte d'un écart entre un fait (comportement ou message) et des besoins ou valeurs qui nous sont chers.

Exemple :

Prenez une situation où vous vous êtes senti fautif ou une autre où vous avez rejeté la faute sur l'autre. Exprimez, par des phrases, les quatre manières différentes de recevoir ce message.

1° J'écris aussi les jugements que je pourrais avoir sur moi-même dans cette situation.

2° J'écris aussi les jugements sur l'autre que je pourrais avoir dans cette situation.