

''Cadre de com'

OPPOSABLE ET ÉVOLUTIF
EN CO-RESPONSABILITÉ



JE PARLE EN "JE"

Plutôt qu'en
"tu" ou en "on"

SINCÉRITÉ AUTHENTICITÉ

Je parle de moi,
de ce que je ressens

ÉVITER LE JUGEMENT

PAROLE CONCISE

J'ÉVITE DE RÉPÉTER

ou de réagir
sur ce qui a été
dit afin d'enrichir le
groupe

JE SIGNALE QUAND J'AI FINI DE PARLER

ÉCOUTE ACTIVE

J'évite
d'interrompre

Je suis attentive.f
aux autres

BIENVEILLANCE

SOUVERAINETÉ

CONFIDENTIALITÉ

POSTURE D'ÉQUIVALENCE

Ici personne n'a tort, personne n'a raison,
chacun.e a un point de vue

LIBERTÉ CRÉATIVE

J'ai le droit de me tromper, les autres aussi