

"Cadre de com'



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 rebondir sur ce qui a été dit afin d'enrichir le groupe

JE SIGNALÉ QUAND J'AI FINI DE PARLER

ÉCOUTE ACTIVE

J'évite d'interrompre

Je suis attentiv.e.f aux autres

BIENVEILLANCE

SOUVERAINETÉ

CONFIDENTIALITÉ

POSTURE D'ÉQUIVALENCE

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

LIBERTÉ CRÉATIVE

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

