

Exercice d'intégration des 4 étapes l'approche de communication consciente

Identifiez une situation vécue qui fut insatisfaisante

1- Faits : Décrivez en termes de faits ce qui vous affecte, ce qui vous fait réagir
(sans y mêler de jugements ou d'interprétations)

2- Sentiment : Quel(s) sentiment(s) est actuellement présent(s) en vous lorsque vous décrivez les faits liés à cette situation ?

3- Besoin : Quel est le(s) besoin(s) que je désire satisfaire?

4- Demande : Quelle demande (réaliste et négociable) pourrais-je faire à l'autre pour satisfaire mon ou mes besoins

