

Quatre manières d'écouter une phrase

Je choisis une phrase difficile à entendre ou un geste difficile à mes yeux :



contre l'autre

Je juge l'autre, je retourne contre l'autre ce que j'entends, je lui donne tort

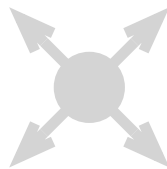
COLERE



contre moi

Je me juge, je prends le message contre moi, je me donne tort

HONTE, CULPABILITE



**ECOUTE EMPATHIQUE
DE MOI-MÊME**

"Quand j'entends / je vois
je me sens
parce que j'ai besoin de
Est-ce que je serais d'accord pour ?"



avec ♥ moi

**ECOUTE EMPATHIQUE
DE L'AUTRE**

(Lorsque vous dites cela / faites cela)
"Est-ce que vous vous sentez?
parce que vous avez besoin de"
(Est-ce bien cela ?)



avec ♥ l'autre