

Aide mémoire

Les 4 composantes de la Communication Consciente

Observation Faits objectifs: une caméra Voir/Entendre/ Se rappeler	VS	Évaluation / Jugement Négatif ou positif: ex. critique, blâme, compliment, interprétation ... etc
Sentiment / Émotion Ressenti dans le corps émotionnel et la conscience	VS	Pensées (sentiments intriqués) Mon opinion, mes idées, mes jugements
Besoin Universel aux êtres humains. Vécu à l'intérieur de nous-même, indépendants des actes des autres	VS	Action / Stratégie Stratégie, préférence qui vise à combler un besoin.
Demande Concret, réalisable, mesurable et en langage positif	VS	Exigence Pas de choix possible (pas de place pour 'non') Basée sur une énergie de punition ou de récompense

Les 2 parties de la Communication Consciente

Empathie: basé sur le **Sentiment** et le **Besoin** fondamental
(une présence lucide à ce qui est vivant chez l'autre)

Expression authentique: basé sur les 4 composantes OSBD