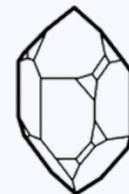


QUELLES SONT LES ÉTAPES D'UNE COMMUNICATION SAINNE?

- 1) L'Observation de l'élément **déclencheur** en toute objectivité
- 2) L'Observation de ma réaction **défensive**
- 3) La Prise de Conscience du vécu intérieur (**Sentiment, Émotion, ...**)
- 4) L'identification du **Besoin**
- 5) La **Responsabilité** (Comment puis-je m'occuper de mon besoin insatisfait)
- 6) Le retour à la relation et la **Demande Claire**



LES ÉTAPES D'UNE COMMUNICATION SAINES

