

# La communication consciente

Où est-ce que je dirige mon attention?

## Faits

Tels que les rapporterait une caméra.

Stimulus et non cause de mes sentiments.

Pensées

Je les accueille pour voir les sentiments et les besoins qui se cachent derrière.

## Sentiments

Des signaux qui indiquent un besoin satisfait ou non.

## Besoins

Universels

100 % chez moi

Tensions naturelles visant mon bon fonctionnement.

## Demande

À moi-même ou à une autre personne\*.

Stratégie pour répondre à mes besoins.

CRAPPO:  
Concrète  
Réaliste  
Au présent  
Positive  
Précise  
Ouverte au dialogue

INTENTION

Quelle qualité de relation je veux avoir avec l'autre?

\* IMPORTANT: La communication consciente propose un **accueil bienveillant** de tout ce qui est vivant en nous. Elle fonctionne quand elle est ancrée dans l'**empathie**, soit une qualité de présence qui est comme de l'oxygène dans une bonbonne. Quand notre bonbonne est vide, la meilleure demande à faire est de recevoir de l'empathie! L'important n'est pas de dire « les bons mots », c'est d'être attentif.