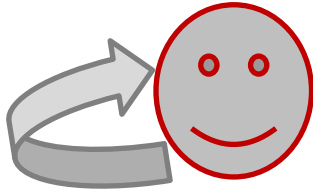
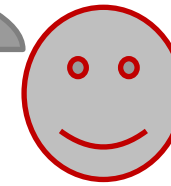


MOI



Pour enrichir la relation



AUTRES

Moment de qualité :
Auto-empathie

Moment de qualité :
Ecoute active

**La positive
attitude**

Se responsabiliser :
Prendre en charge mes besoins
Oser dire ce que je vis

Changer mon regard
Entrer dans sa vision du monde
Entendre le besoin de l'autre

Coopération pour une recherche
de solution win/win:
Et....Et.....
Créativité

Auto-Jugement
Extrapolation
Rumination

JRE
Contamination
Culpabilisation