

L'auto-empathie

QUATRE ÉTAPES POUR CLARIFIER
CE QUI SE PASSE EN MOI.

LA PHRASE CLÉ : "QUAND... JE ME SENS... PARCE J'AI BESOIN DE... "

J'observe sans juger

Je décris les faits de manière précise et neutre.

Je me dis : "Quand..."

ETAPE
01



J'identifie mes émotions

J'exprime mes sentiments de façon à ne pas en rendre l'autre responsable.



ETAPE
02

"... je me sens ..."

Je défoule mes pensées

Je traduis mes jugements en sentiments et besoins.

Pendant le processus

J'identifie mon besoin

J'écoute mon cœur et mon corps pour relier mes sentiments à mon besoin.



ETAPE
03

"... parce que j'ai besoin de ..."

Je fais une demande

Je formule une demande simple et concrète.

"Je choisis de ... parce que je nourris le besoin de ..."

ETAPE
04

