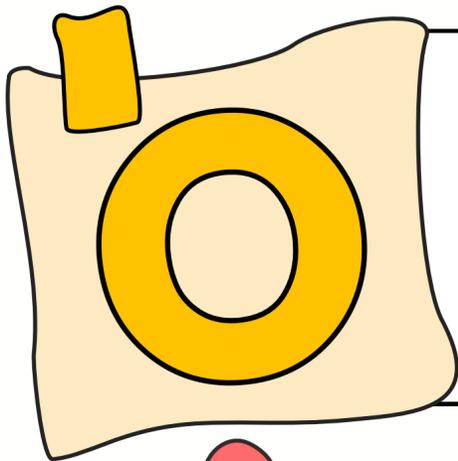


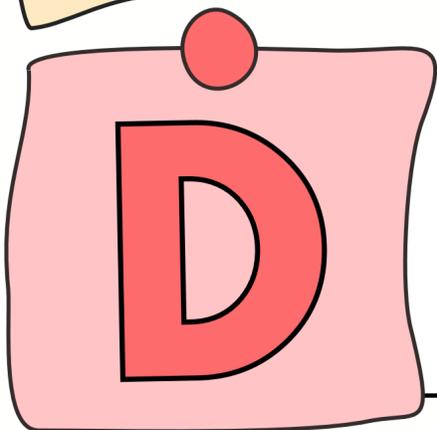
## STOP

Fais une pause, respire profondément en te concentrant sur ta respiration.  
"J'ai besoin de respirer avant de parler"



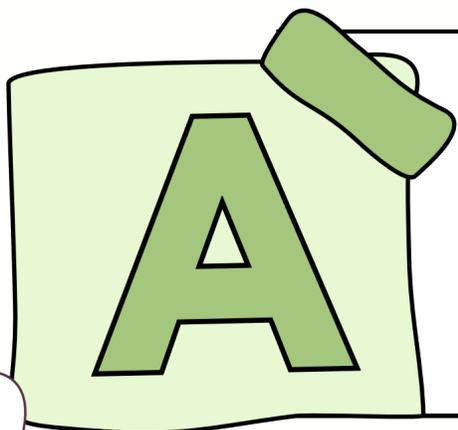
## OBSERVE

Décris la situation sans juger : "j'ai vu/j'ai entendu... j'ai ressenti ... parce que pour moi ..."



## DEMANDE

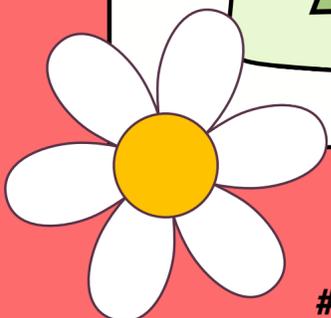
Demande à l'autre ce qu'il a observé, compris, ressenti,... "et toi ?"



## ACCORD

Trouve une solution en coopération et donne ton accord.

"Je te propose, j'aimerais..., qu'en penses-tu ?" et remercie pour ce moment d'échange ou demande/propose du temps pour réfléchir



#lesfourmisempathiques



adozen.fr

Papapositive+