

INTRODUCTION

LES PRINCIPES DE BASE D'UNE BONNE COMMUNICATION

Nous croyons important de vous donner ici les règles de base qui régissent une bonne communication. Ces règles devraient être lues par les participants avant chaque réunion.

- 1 Je parle au « je » parce que cela me responsabilise davantage.**
- 2 Je me centre sur ce que je ressens et je le partage ; si une émotion difficile fait surface, je respire profondément.**
- 3 Je n'interromps par la personne qui parle, j'attends que l'autre ait fini avant de prendre la parole.**
- 4 J'adopte une attitude de non jugement et d'accueil.**
- 5 J'évite de donner des conseils et de jouer au thérapeute.**
- 6 Je me rappelle que mes communications doivent se faire dans le respect de l'autre.**
- 7 Je reste dans le sujet et je veille à ce que les autres le fassent également.**
- 8 Je me sens libre d'interrompre ma communication à n'importe quel moment.**