Posture mentale

Ce que je suis, ce que je pense n'a pas d'importance.

Objectif

Garder le lien (alliance) pour maintenir l'écoute.

Mode de pensée

Technique de départ

Je ne contredis pas => je ne dis rien et je ne montre rien contre l'avis, les choix, les valeurs, les croyances de mon interlocuteur.

80%	16%	4%

Faire ce qu'on connaît et qui marche suffisamment bien

- Repérer les oppositions non verbales
- Repérer les oppositions verbales («oui mais »)
- Prendre conscience des jeux psychologiques

Bourreau

Victime Sauveur

Plaignant

Touriste Client

Si nous commençons à « transpirer » dans la relation, il convient de changer de technique : arrêter de faire 2 x + de ce qui ne marche pas ➔ **Passez aux outils divergents**

Stopper ce qui aggrave la situation :

Adopter une position basse **<u>stratégique</u>**

Ne pas commencer 1 bras de fer

Plus vous cherchez, moins l'autre trouve

Pensée divergente : faire autrement pour élargir le cadre car l'autre a ses solutions. Aidons-le à les trouver.

Se fier à la puissance de l'imprévisible car l'autre a ses solutions !

Faire appel à de l'aide extérieure

<u>Cpt difficile</u>

- Avec tout le monde
- Tout le temps
- Prévisible

<u>Règles d'or</u>

- Créer l'alliance
- Ne pas aggraver la situation
- Apprendre à répondre et non pas à réagir
- Les gens ont toujours une bonne raison

Chercher à changer un petit comportement chez soi pour aider autrui à changer quelque chose chez lui