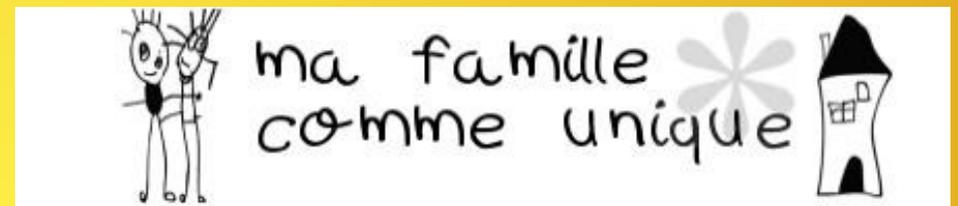


Conférence journée REAPP mardi 15/11/2016 Roanne

Aïcha Riffi

et

Marie-Dominique Texier



# Les émotions au service de la communication

## Différentes manières d'être à l'écoute :

- Négation de sentiment
  - Philosopher
    - Conseil
    - Questions
- Défense de l'autre personne
  - Pitié
- Psychanalyse d'amateur
  - Empathie

Écouter mes émotions ?  
Mais pourquoi ?





Parce que j'ai plus envie de réagir par automatismes à certaines situations



Parce que je constate que ce que je fais n'amène rien de mieux dans la situation



Parce que je suis épuisé-e





Parce que quand je vois la vie en  
**rose**, je réagis pas de la même  
manière





que quand je vois la vie en **noir**



Clé n°1

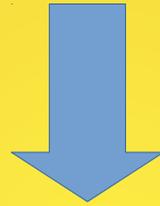
Mes émotions me veulent du bien

Émotions= messagères



Mes **émotions** me parlent des **besoins** qui sont ou non satisfaits

Je prends en compte mes ressentis et émotions



Je prends soin de moi



Je prends soin de la relation

Clé n°2 :

Choisir de **répondre** plutôt que de **réagir**

Réponse= **choix**

≠

Réaction= conditionnement, automatismes

**Choisir: comment j'ai envie d'être en relation  
avec mon enfant**

Pour répondre à une situation, voyons déjà  
comment recevoir le message

Recevoir un message :

1. Je rentre **chez moi**

2. J'**accueille** le  
messenger (l'**émotion**)

3. Je **lis** le courrier  
(j'identifie le **besoin**)



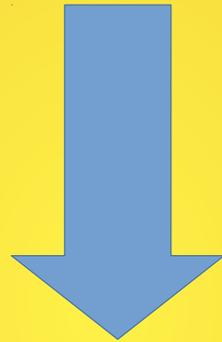
## Clé n°3

Je reçois le message = j'écoute ce que ça me fait

## Clé n°4

J'identifie le ou les besoins qui ne sont pas satisfaits

Meilleure reconnaissance de **mes besoins**



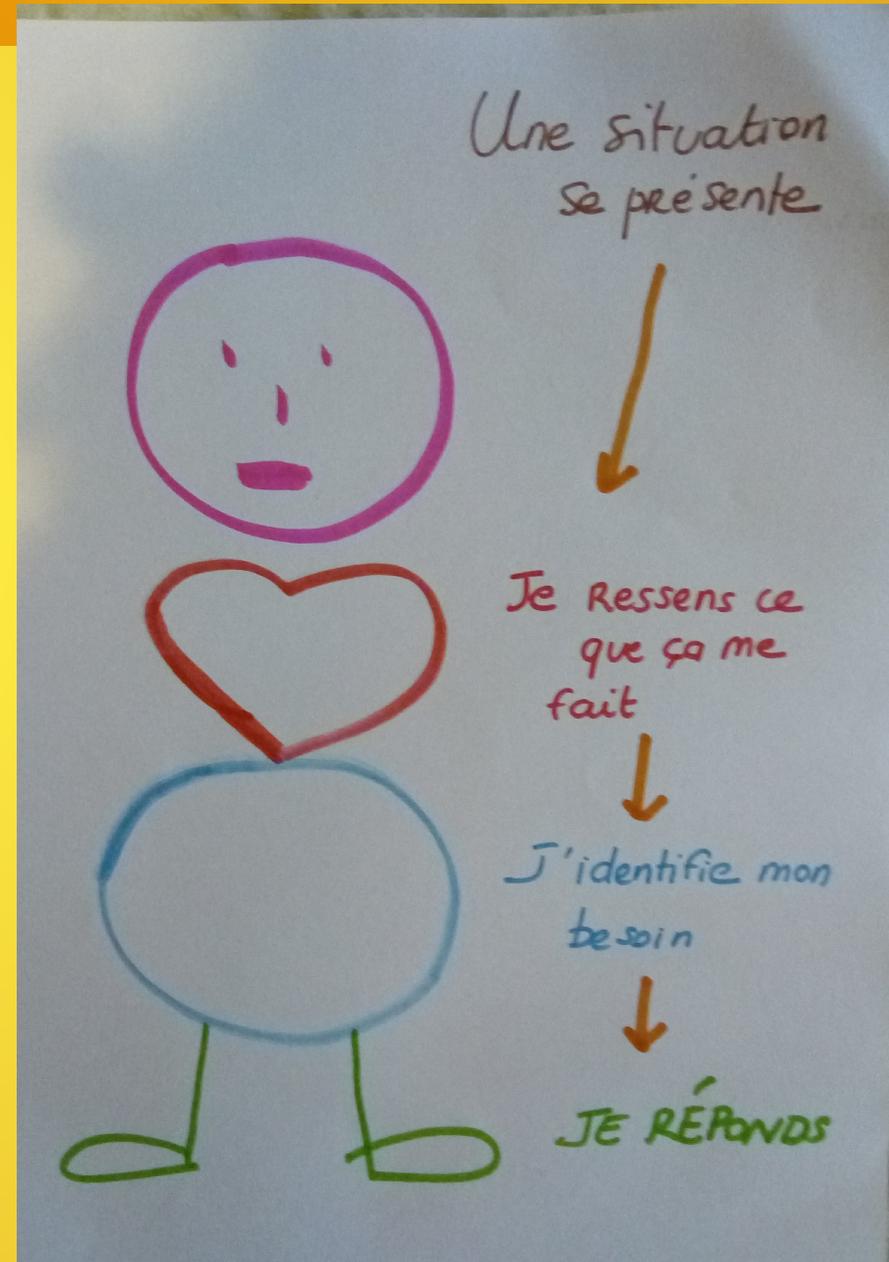
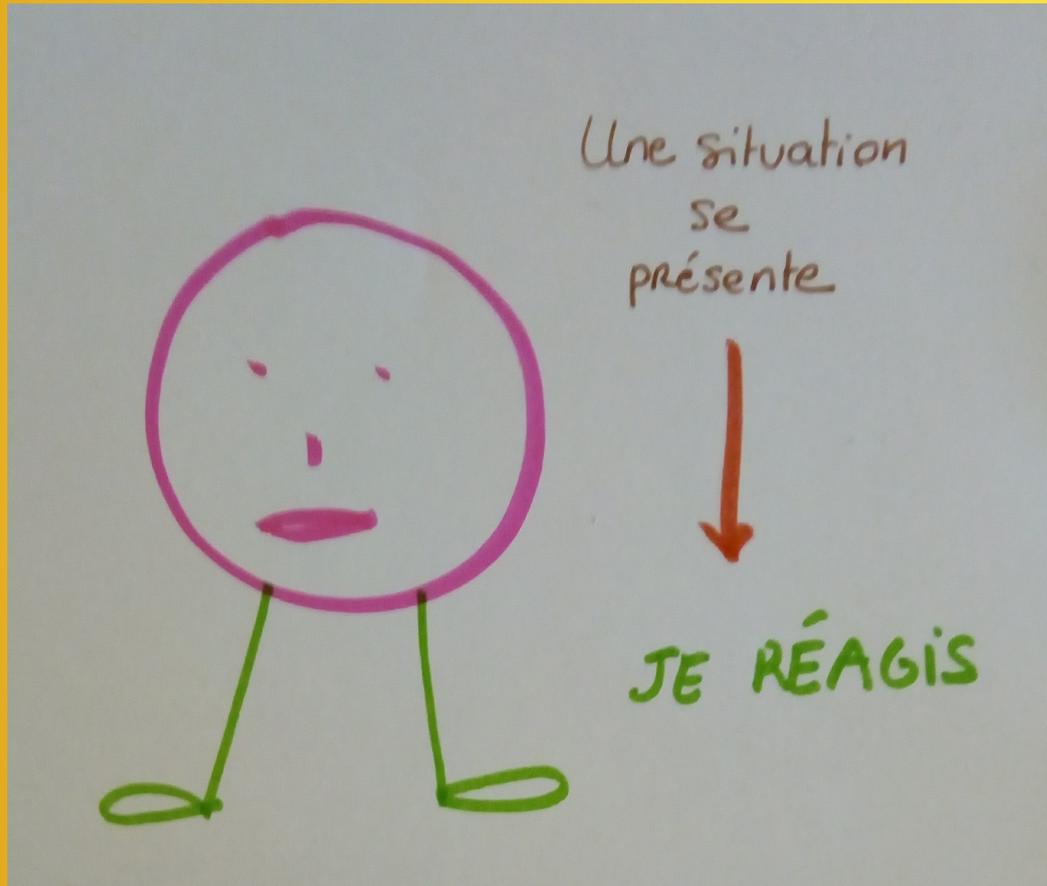
Ma réponse ou mes actions me satisfont  
davantage

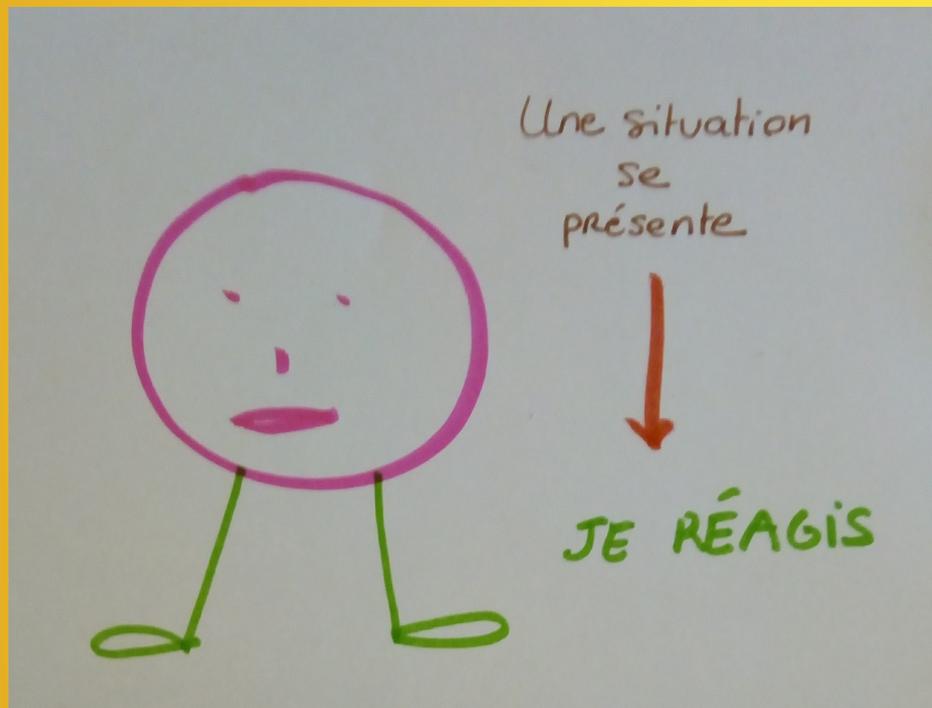
## Clé n°5

Je réponds

(je fais une demande à l'autre ou je fais une action pour moi)

# Réagir ou répondre ?





Quand je **réagis**, je suis **coupé** de mes émotions et besoins



Quand je réponds,  
je suis en lien avec  
mes **sentiments** et  
mes **besoins**

Clé n°6

Je cherche le soutien dont j'ai besoin

Dans cette situation, quelle personne pourrait m'aider à écouter ce que je ressens ?

## Clé n°7

Pratiquer l'accueil de ses émotions, ressentis le plus souvent possible

## Clé n°8

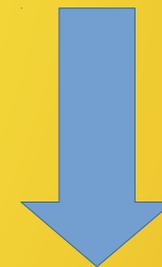
Faire la même chose avec mes ressentis agréables



Quand je rentre chez moi et que la table est mise



Je ressens de la satisfaction, du soulagement, de la joie



Ça nourrit mon besoin d'accueil, de coopération, de convivialité, de détente

## Clé n°9

Apprendre à **être** plus souvent **chez moi** que  
chez l'autre

Parler plus souvent avec le « **je** »

- J'aime quand.....
- Je ressens une douleur, de la joie....
  - J'observe que...
  - Je pense que
  - Je crois que

## Clé n°10

Se rappeler que je n'ai pas de pouvoir sur ce qui arrive, j'ai du **pouvoir** sur **ma façon de vivre** ce qui arrive.

## Envie d'approfondir ?

- Sarah Hart et Victoria Kindle Hodson « **parents respectueux, enfants respectueux, 7 clés pour transformer les conflits en coopération familiale** », ed, La découverte, 2014
- Adele Faber et Elaine Mazlish « **parler pour que les enfants écoutent . Écouter pour que les enfants parlent** », relation plus, 2002

## Nous contacter ?

- <http://www.mafamillecommeunique.org/>  
formations, conférences, groupes de pratique
- [www.mdtextier.fr](http://www.mdtextier.fr) (atelier, accompagnement individuel et parental)

Merci et bonne route sur votre chemin  
de parents !