

Mieux



Je fais de mon mieux.

Le "mieux" change à chaque instant et selon chacun.

Soyons indulgents !

Autre



Ce qui vient de l'autre lui appartient (tant que je ne l'ai pas accepté). Je n'en fais pas une affaire personnelle. J'active donc mon bouclier mental afin d'être moins touché par les propos (éventuellement désagréables) des autres.

Impeccable



Je surveille ma parole. Ce que
je dis doit être VRAI, BON,
UTILE et sans jugement.

~~X~~ Non- interprétation



Je ne fais pas de supposition. Pour cela,
je pose des questions pour éviter les
malentendus et scénario catastrophe
de la petite voix dans ma tête.

S'ouvrir



Je mets des mots sur mes émotions et celles de l'autre. Je me mets à la place de l'autre en cultivant l'empathie.