

apprendreapprendre.fr

**Compétences non verbales**  
Inattention  
Gestes et mouvements menaçants  
Voix forte et cris  
Fermeture (bras croisés, lever les yeux au ciel, toiser)

**Compétences verbales**  
Menace, ironie, moquerie  
Mots vulgaires, insultes  
Juger, rabaisser  
Minimiser/ nier ce que l'autre ressent

Éviter les attitudes et les mots blessants

**Compétences non verbales positives**  
Ouverture (bonne distance; regard droit)  
Volume de voix adapté  
Bon moment (quand l'autre est disponible)  
Rester calme, ne pas couper la parole  
Poser des questions, s'intéresser  
Gestes affectueux avec consentement

Utiliser une attitude et des mots personnels et encourageants

**Compétences verbales positives**  
Souligner les comportements appropriés, se réjouir  
(ex : *Tous les jeux ont été rangés, merci ! J'ai vu que tu as aidé ton frère, cela s'appelle de l'entraide.*)  
Exprimer des émotions agréables (ex : *Cela m'enthousiasme de savoir que tu...*)

Communiquer de façon positive

La communication positive n'empêche pas d'exprimer les désaccords et d'affirmer des limites personnelles.

Formuler et recevoir une critique constructive

**Objectif** --> améliorer la relation et trouver des solutions  
(plutôt que rabaisser l'autre, se venger, imposer son point de vue et prendre le pouvoir)

1. **Phrase à la 1ere personne « je »** (expérience personnelle, non universelle)
2. **Utilisation d'un verbe d'état (« je me sens... », « je ressens... »)** -> état subjectif mais réel

Formuler des messages-je

3. **Dénomination de la bonne émotion** et de son intensité : « joie » ou « excitation » ?  
« colère » ou « furie » ?

Communiquer de façon empathique

**Compréhension non jugeante** : explorer avec curiosité ce que vit l'autre, comprendre ses motivations internes et profondes

**Reformulation active** : refléter comme un miroir, sans dénaturer les propos d'autrui

**Ecoute silencieuse** : encourager l'expression (regard, hochement de tête, mimique) + petits mots validants (*ah d'accord, hum, je vois*)

**Confirmation** : formuler des hypothèses et demander confirmation (ex : *cela ressemble à ce que tu ressens*)