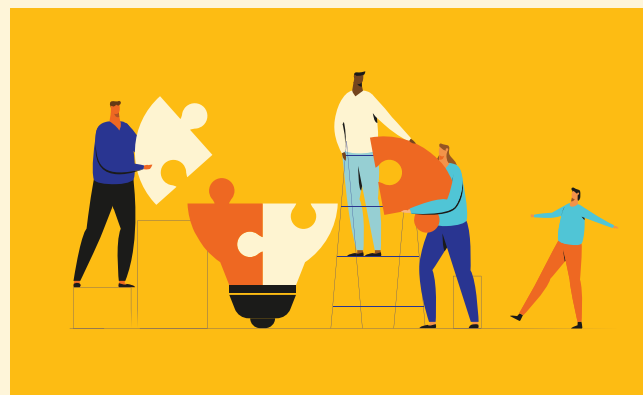


Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre et cultiver l'harmonie



Jour 12

Votre défi d'aujourd'hui

Pensez à un désaccord avec un membre de votre famille et appliquez la méthode:

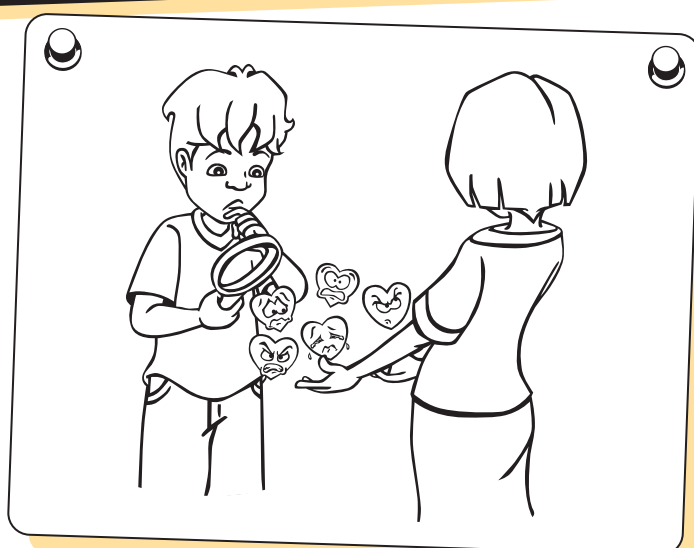
Je suis empathique.

L'empathie, c'est la capacité de comprendre et de respecter l'autre dans ce qu'il vit, ce qu'il pense, etc.

L'empathie, ce n'est pas être d'accord, c'est accepter que l'autre a une réalité différente de la nôtre, qui l'amène à avoir différents points de vue, manières de fonctionner, etc.

Je suis empathique

1 J'identifie
le sentiment de la personne



2 Je vérifie
mes perceptions pour
comprendre ce que
la personne vit



3 Je respecte
la personne



Ajoutes-y de la
couleur!



© Institut Pacifique 2020 |

Page reproductible

2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com



Psst... Ça serait beau sur le frigo! **Cliquez ici pour imprimer!**

Et si dans le prochain défi une formatrice vous présentait l'importance du contexte dans une résolution de conflits efficace?

À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522

Courriel : info@institutpacifique.com

Site web : institutpacifique.com