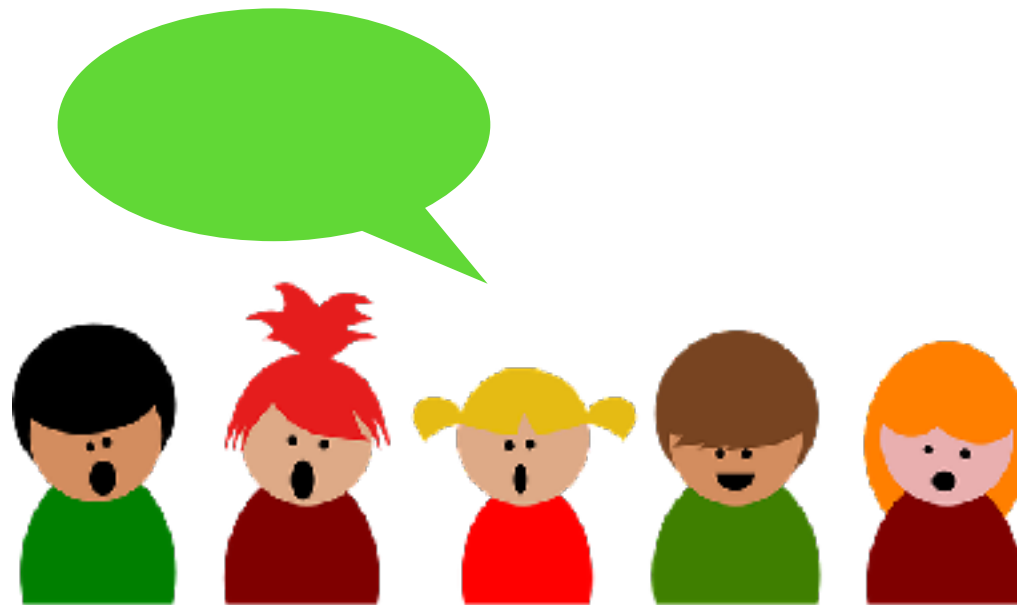


Pause-empathie pour communiquer avec bienveillance



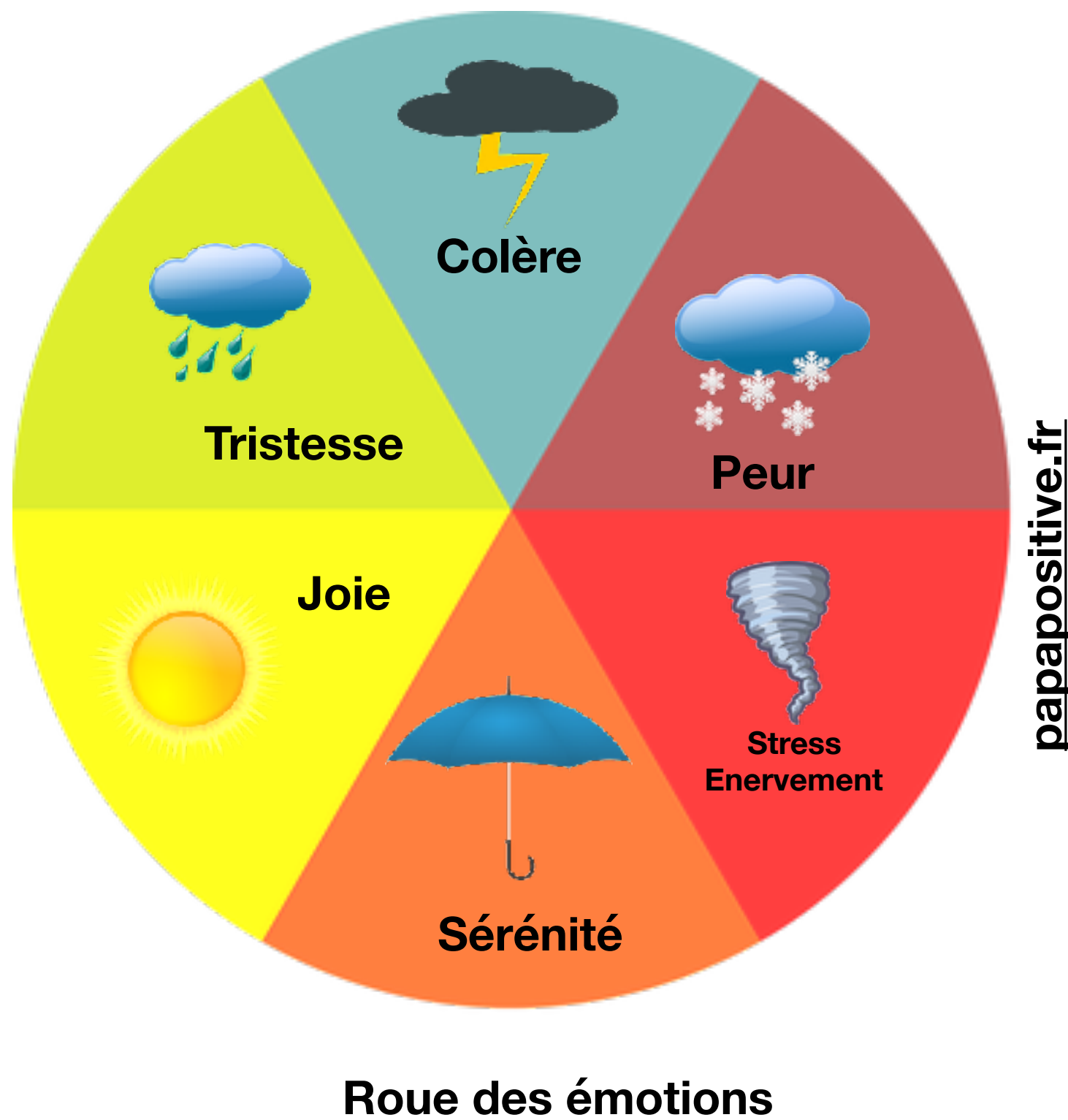
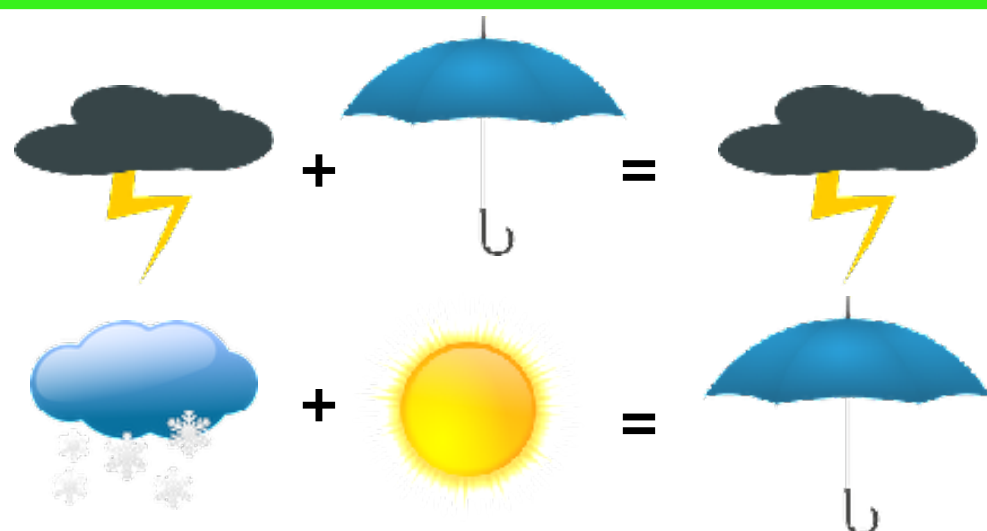
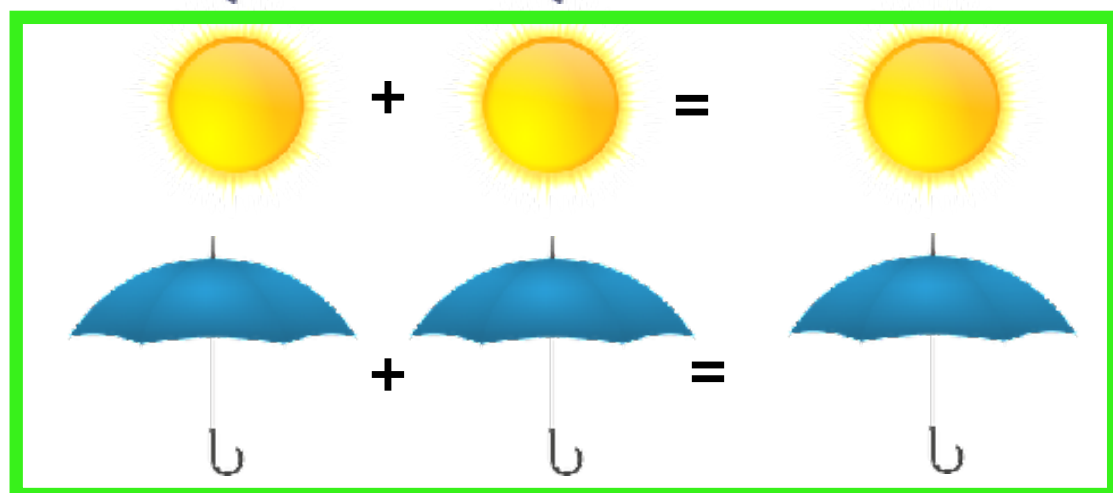
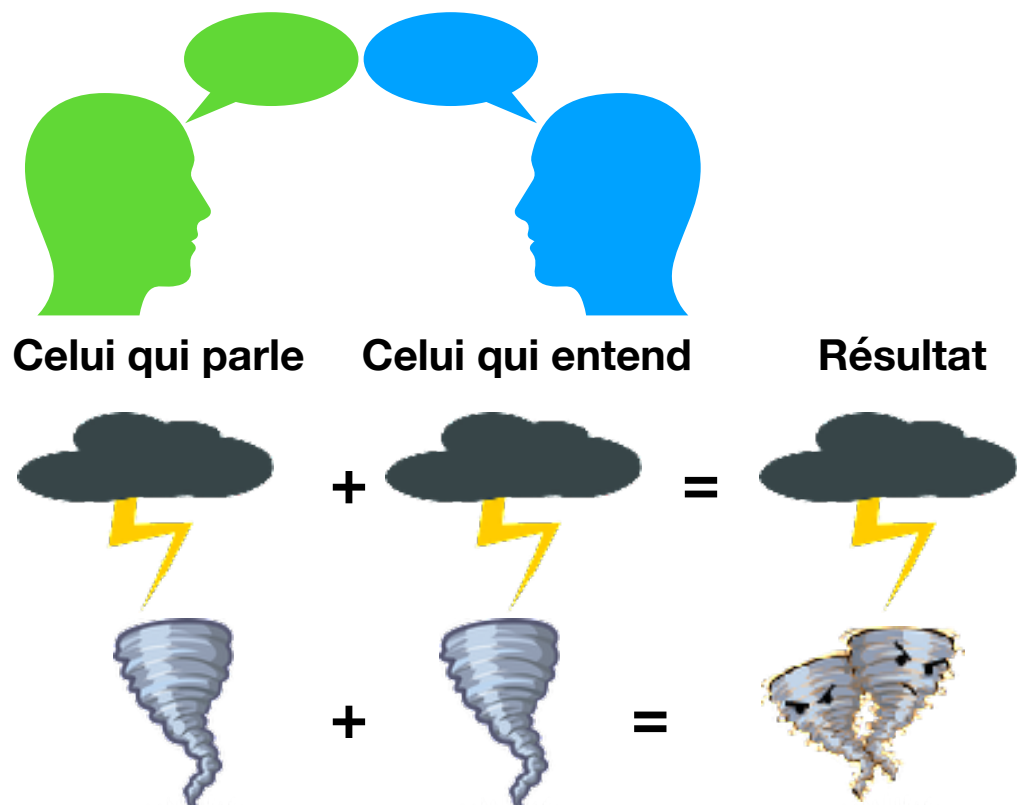
Comment je me sens avant de parler ?



Quelle émotion va ressentir autrui en entendant ce que je vais dire ?



Quel est le résultat que j'attends de cette discussion ?



Astuces pour se calmer

Cite l'émotion que tu ressens

Demande calmement ce dont tu as besoin

Ferme les yeux et imagine que tu reçois une douche de rayons de soleil apaisants

Gribouille sur une feuille

Marche en te concentrant sur tes mouvements

Souris

Chante, danse ou écoute de la musique qui te plaît

Prends une longue inspiration en pensant au mot « Tranquillité » ou « Sérénité »

Eloigne-toi de ce qui te stresse

Pense aux personnes que tu aimes. Imagine que tu es avec eux.

Repose-toi dans un lieu calme

