

# Communiquer autrement

## Ouvrir une Relation = être relié

### Culpabiliser, exiger, DEMANDER, proposer, inviter

Je risque de développer une relation infantilisante quand au niveau du demander :

- je suis dans **l'exigence**  
"Tu dois me dire ce qui ne va pas !"
- je **culpabilise**, manipule, j'influence.  
"Tu devrais me dire, (ou faire) c'est pour ton bien, d'ailleurs si tu ne parles pas, qui sait ce qui peut arriver ?"

Avec des demandes intrusives j'exerce un pouvoir sur l'autre.

**DEMANDE OUVERTE** = Prendre le risque de la réponse l'autre.

Je suis dans une dynamique créative et ouverte si je demande dans :

- **la proposition**  
"Je t'invite à me dire ce qui ne va pas."
- **l'invitation** ouverte  
"Si c'est possible pour toi d'en parler, je me sens capable d'entendre."

Favorise la participation libre et ouverte de l'autre vers la maturation.

---

### Imposer, obliger, DONNER, offrir, stimuler

Je risque de développer une relation infantilisante quand au niveau du donner :

- j'**impose** ma façon de voir  
"Je vais t'acheter ce CD pour que tu t'arrêtes de râler !"
- j'**oblige**.  
"Tu dois manger de tout...  
c'est normal que tu apprennes ça très tôt."

Ici, je cherche à exercer un pouvoir sur l'autre.

**DONNER** = Prendre le risque d'être accueilli ou refusé par l'autre.

Je suis dans une dynamique créative et ouverte si je sais donner dans :

- **l'offre**.  
"Je te donne à toi sans contrepartie."
- **la stimulation**, l'agrandissement.  
"Je te donne sans regret, ni contrainte, j'ai vraiment du plaisir."

Favorise la participation libre et ouverte de l'autre vers la maturation.

# Communiquer autrement

## Ouvrir une Relation = être relié

### Prendre, arracher, RECEVOIR, recueillir, amplifier

Je risque de développer une relation infantilisante quand au niveau du recevoir :

- je suis dans le **prendre**.  
"Tu as pensé à mon anniversaire ?"
- j'**arrache** une information, un objet.  
"Tu dois me dire ce qui se passe exactement entre toi et cette femme !"  
"C'est normal que tu apprennes à tout me dire."

Ici, je cherche à exercer une influence sur l'autre.

**RECEVOIR** = Prendre le risque de pouvoir accueillir ce qui vient de l'autre.

Je suis dans une dynamique créative et ouverte si je reçois dans :

- **l'accueil**.  
"Je me réjouis de ton projet..."
- l'ouverture qui **amplifie**.  
"J'ai apprécié ton invitation à dîner..."

Favorise la participation libre et ouverte de l'autre vers la maturation.

---

### S'opposer, rejeter, REFUSER, s'affirmer, se positionner

Je risque de développer une relation infantilisante quand au niveau du refuser :

- je suis dans l'**opposition**, la **disqualification**.  
"Je ne suis pas d'accord avec toi.  
Ce que tu dis est débile !"
- je suis dans une attitude de **rejet**.  
"Je refuse de recevoir ces personnes chez moi,  
je ne veux pas les voir ."

Ici, je cherche à exercer une influence sur l'autre.

**REFUSER** = Prendre le risque de s'affirmer, de se différencier.

Je suis dans une dynamique créative et ouverte si je refuse dans :

- **l'affirmation**.  
"Je te donne mon point de vue, il me semble différent du tien."
- le **positionnement** clair.  
"Je refuse, non contre toi mais pour moi."

Favorise la participation libre et ouverte de l'autre vers la maturation.