**MÉTHODES DE COMMUNICATION**

1. **SUPPLIER pour que l’autre personne ne se fâche pas**.

Le suppliant parle toujours d'une manière servile, essayant de plaire, s'excusant, jamais en désaccord, peu importe les circonstances. Il dit toujours oui. Il parle comme s'il ne pouvait rien faire pour lui-même; il doit toujours obtenir l’approbation d’autrui.

2. **Blâmer pour que l'autre personne le considère comme fort. Si l’autre personne s'en va, ce sera de sa faute, pas la vôtre.**

Le blâmeur cherche les fautes, un dictateur, un patron. Elle agit de façon supérieure et semble dire: "Tout irait bien si ce n’était de vous." Le sentiment interne en est un d’oppression au niveau des muscles et des organes. Pendant ce temps, la tension artérielle monte. La voix est dure et souvent stridente et forte.

3. **RAISONNER : le message est que vous essayez de faire face à la menace comme si elle était inoffensive, et vous essayez de renforcer votre estime personnelle en utilisant de grands mots.**

Le rationnel est très correct, très raisonnable, ne montre aucun sentiment. Il est calme, posé. Il peut être comparé à un ordinateur ou à un dictionnaire. Le corps est sec, souvent frais et dissocié. La voix est sèche monotone, et les mots sont probablement abstraits.

4. **DISTRAIRE pour ignorer la menace, se comporter comme s’il n’y en n’avait pas. (Peut être si vous le faites assez longtemps, elle disparaîtra vraiment.)** Tout ce que le distrayant fait ou dit n’a aucun rapport avec ce que l'autre dit ou fait. Il ne répond jamais au point. Son sentiment intérieur est vertigineux. La voix peut être chantante, souvent sans rapport aux mots, et peut monter et descendre sans raison parce qu’elle n’est concentrée nulle part.

5. **MISE À NIVEAU OU ÉCOULEMENT**

Dans cette réponse, toutes les parties du message vont dans la même direction - la voix dit des mots qui correspondent à l'expression du visage, à la position du corps et au ton de la voix. Les relations sont faciles, libres et honnêtes, et il y a peu de menaces à l'estime de soi. Avec cette réponse, il n'est pas nécessaire de blâmer, de se retirer dans la rationnalisation ou d'être en mouvement perpétuel.

Par la thérapeute et auteure Virginia Satir.