**EFFICACITE INTERPERSONNELLE DOCUMENT 9**

**QUOI FAIRE QUAND ÇA NE FONCTIONNE PAS**

1. EST-CE QUE J’AI LES COMPÉTENCES NÉCESSAIRES? VÉRIFIEZ CES INSTRUCTIONS
* RÉVISEZ ce que vous avez déjà essayé :
* Savez-vous comment obtenir ce que vous voulez de façon habile?
* Savez-vous comment dire ce que vous voulez dire?
* Suivez-vous les instructions à la lettre?
1. EST-CE QUE JE SAIS CE QUE JE VEUX DANS CETTE INTERACTION?
* DEMANDEZ :
* Suis-je indécis(e) au sujet de ce que je souhaite obtenir dans cette interaction?
* Suis-je indécis(e) au sujet de mes priorité?
* Ai-je de la difficulté à trouver l’équilibre :
	1. Demander trop vs trop peu
	2. Dire non à tout vs oui à tout

Est-ce que la peur ou la honte m’empêche de savoir ce que je veux?

1. EST-CE QUE MES BUTS À COURT TERME M’EMPÊCHENT D’ATTEINDRE MES BUTS À LONG TERME?
* DEMANDEZ :
	+ Est-ce que MAINTENANT, MAINTENANT, MAINTENANT m’empêche d’obtenir ce que je veux vraiment dans le futur?
	+ Est-ce que l’esprit émotionnel contrôle ce que je dis et ce que je fais plutôt que l’esprit sage?
1. EST-CE QUE MES ÉMOTIONS M’EMPÊCHENT D’UTILISER LES COMPÉTENCES?
* DEMANDEZ :
* Est-ce que je me sens trop mal pour utiliser mes compétences?
* Est-ce que mes émotions sont tellement intenses que je ne peux pas utiliser mes compétences?
1. EST-CE QUE MES INQUIÉTUDES, PRÉSOMPTIONS ET MES MYTHES M’EMPÊCHENT DE FONCTIONNER?
* DEMANDEZ :
	+ Est-ce que mes PENSÉES au sujet des conséquences bloquent mes actions? *Ils ne m’aimeront pas. Elle va penser que je suis stupide.*
	+ Est-ce que mes PENSÉES à propos du fait que je ne mérite pas des bonnes choses m’empêchent de fonctionner? *Je suis tellement mauvais€ que je ne mérite pas ça.*
	+ Est-ce que le fait que je m’insulte m’empêche de fonctionner? *Je ne le ferai pas bien. Je vais m’effondrer. Je suis stupide.*
	+ Est-ce que des mythes m’empêchent d’agir de façon efficace*? Si je fais cette demande, ça va prouver que je suis une personne faible. Seules les mauviettes ont des valeurs*
1. *EST-CE QUE L’ENVIRONNEMENT EST PLUS PUISSANT QUE MES COMPÉTENCES?*
* *DEMANDEZ-VOUS:*
	+ *Est-ce que les gens qui ont le pouvoir de me donner ce que je veux sont plus puissants que moi?*
	+ *Est-ce que d’autres sont plus en contrôle dans cette situation que moi?*
	+ *Est-ce que les autres seront menacés si j’obtiens ce que je veux?*
	+ *Est-ce que d’autres ont des raisons de ne pas m’aimer si j’obtiens ce que je veux6*
1. *AUTRES IDÉES :*

*.*

**DOCUMENT 17 EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE**

**VALIDATION**

LA VALIDATION, C’EST :

* Trouver la parcelle de vérité dans la perspective de la personne ou dans la situation
* Dire que les émotions, pensées et comportements de la personne ont des causes et peuvent donc être compris
* Vérifier les faits d’une situation
* POURQUOI VALIDER? :
* Améliore les relations en démontrant qu’on écoute et qu’on comprend
* Réduit la pression de prouver qu’on a raison
* Rend possible la résolution de problèmes, le rapprochement et le soutien
* L’invalidation fait mal
* LES CHOSES À VALIDER :
* Ce qui est valide
* Les expériences, émotions de la personne
* Les croyances, les opinions et les pensées à propos de quelque chose
* Souffrance et difficultés

SE SOUVENIR :

* Toutes les réponses invalides font du sens, d’une certaine façon
* La validation n’est pas de donner raison
* La validation ne veut pas dire qu’on aime ça
* Valider ce qui est valide seulement

**DOCUMENT 18 EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE**

**COMMENT VALIDER**

1. ÊTRE ATTENTIF : avoir l’air intéressé, écouter et observer. Pas de multi-tâches. Contact visuel. Rester concentré. Hocher de la tête occasionnellement. Répondre avec le visage (sourire lorsque phrase heureuse, avoir l’air concerné lorsque phrase triste)

2. RÉFLEXION : dire ce qu’on a entendu et observer pour être certain d’avoir bien compris ce que la personne dit. Pas de langage de jugement. Comprendre ce que la personne ressent ou pense. Être ouvert d’esprit. Ne pas être en désaccord, critiquer, tenter de convaincre l’autre personne de changer. Ton de voix qui permet à l’autre personne de nous corriger. Vérifier les faits !

3. LECTURE DE LA PENSÉE : être sensible à ce qui n’est pas dit par l’autre personne. Observer les expressions faciales, le langage corporel, ce qui arrive, ce que vous savez de l’autres personne. Montre qu’on comprend en parole ou en action. Être ouvert à la correction

4. COMPRENDRE : découvrir comment les pensées, émotions ou comportements font sens compte tenu de l’histoire, l’état d’esprit ou de corps ou événements courants (causes) même si on n’apprécie pas le comportement ou si la croyance est incorrecte. Dire : ça fait sens que ….parce que….

5. VALIDER CE QUI EST VALIDE : montrer que vous voyez que les pensées, émotions ou actions sont valides compte tenu de la réalité actuelle et des faits. Agir comme si le comportement de la personne est valide.

6. DÉMONTRER L’ÉGALITÉ : être soi-même. Ne pas se montrer supérieur ou inférieur. Traiter la personne comme un égal, pas un être fragile ou incompétent.

**DOCUMENT 19 EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE**

**SE REMETTRE DE L’INVALIDATION**

NE PAS ÊTRE DÉFENSIF ET VÉRIFIER LES FAITS

* Vérifiez tous les faits pour voir si vos réponses sont valides
* Demandez à quelqu’un en qui vous avez confiance si c’est valide
* Être conscient que vos réactions font sens et sont valides. Être conscient que vos réactions ne font pas sens et ne sont pas valides
* Modifier les pensées, commentaires ou actions invalides
* Se souvenir que tous les comportements ont une cause et que vous faites de votre mieux
* Se souvenir qu’être invalidé est rarement une catastrophe complète.
* Décrire vos expériences et vos actions dans un environnement soutenant
* Évitez les auto-verbalisations de jugement

SE VALIDER COMME ON VALIDERAIT QUELQU’UN D’AUTRE

PRATIQUER L’ACCEPTATION RADICALE SUR VOUS-MÊME

* Admettre que ça fait mal d’être invalidé par d’autres même lorsqu’ils ont raison
* Avoir de la compassion pour soi. Pratiquer l’auto-soin
* Pratiquer l’acceptation radicale de la personne invalidante.

**FEUILLE DE TRAVAIL 12**

**VALIDER LES AUTRES**

NOM : SEMAINE :

Cocher le type de validation pratiqué :

1. être attentif

2. réflexion

3. être sensible au non-dit

4. exprimer que ce qui a été ressenti, fait ou dit fait sens compte tenu des causes

5. agir sur ce qui est valide

6. agir de façon authentique comme un égal

Faire la liste d’une phrase d’invalidation et deux phrases de validation

Décrire une situation où on n’a pas porté de jugement sur quelqu’un cette semaine :

Décrire une situation de validation :

Qui avez-vous validé?

Qu’avez-vous dit ou fait pour valider la personne?

Quel a été le résultat ?

Comment vous êtes-vous senti?

Diriez-vous les choses autrement la prochaine fois? Comment ?

**FEUILLE DE TRAVAIL 13**

**AUTO-VALIDATION ET RESPECT POUR SOI**

NOM : SEMAINE :

Faire la liste d’une phrase d’invalidation et deux phrases de validation

Décrire une situation où vous n’avez pas été défensif cette semaine:

Décrire une situation de validation de soi :

Qu’avez-vous dit ou fait pour vous auto-valider?

Quel a été le résultat ?

Comment vous êtes-vous senti?

Diriez-vous les choses autrement la prochaine fois? Comment ?