

<b>Prendre conscience de ce que nous faisons habituellement, spontanément.</b>	<b>Prendre conscience de qu'il serait possible de faire autrement</b>
- Je questionne, j'investigue.	- Je peux inviter, proposer.
- J'emploie le ON, j'utilise le NOUS.	- J'ose un JE personnalisé.
- Je me cantonne dans les idées, je développe des généralités, je fais des discours sur... j'énonce des concepts.	- Je concrétise avec des exemples, je personnalise, je partage mon vécu, je dis mon ressenti, je précise ma position.
- Je tente de définir l'autre, de lui attribuer mes croyances ou mes sentiments.	- Je laisse l'autre se définir avec ses mots à lui. J'accepte qu'il s'affirme avec croyances ou ses convictions.
- Je me laisse trop souvent définir par l'autre.	- Je définis mes idées, mon point de vue, mes désirs, mes projets, ma position...
- Je reste dans l'implicite, avec la croyance non dite que l'autre a les mêmes valeurs, références ou repères que moi.	- Je passe plus souvent à l'explicite, avec le risque d'une mise en mots.
- Je confonds mise en mots et mise en cause.	- Je ne confonds pas la mise en mots (si l'autre accepte de parler de lui) avec la mise en cause de ma personne.
- Je crée l'opposition, j'entretiens le désaccord ou l'affrontement.	- Je propose l'apposition et favorise la confrontation.
- Je parle trop sur l'autre.	- Je parle à l'autre Je peux parler de moi.
- Je parle sur moi (langue de bois, discours en conserve). - Je pratique la répression imaginaire (en pensant à l'avance ce que l'autre va dire ou penser de moi).	- Je ne prête pas d'intention à l'autre, je m'interprète pas son comportement.
- Je reste trop centré sur le discours ou le problème.	- Je reste centré sur la personne.
- Je pense souvent à la place de l'autre.	- Je l'invite à dire avec ses mots à lui.
- J'ai plaisir à argumenter, à convaincre, à contrer, à me justifier.	- Je peux simplement partager, échanger. Ne pas confondre la confirmation et l'accord. Je donne mon point de vue.
- Je disqualifie, je dévalorise ou je porte des jugements de valeur.	- Je peux me différencier, me positionner dans mon altérité.
- Je recherche trop souvent l'accord, l'approbation.	- Je différencie mieux mon désir de sa réalisation.
- Je cherche la semblance, la fusion... - Je confonds trop souvent désir et réalisation. - Je mélange sentiments et relation.	- Je sépare mieux ce qui est de l'ordre des sentiments et ce qui est du registre de la relation. Au-delà des mots, j'utilise des outils et je me réfère plus souvent à des règles d'hygiène relationnelle.
- J'imagine que les mots sont suffisants pour communiquer et construire une relation. - Je cherche à comprendre, à expliciter.	- J'essaie surtout d'entendre.
- Je confonds écouter et répondre.	- Je me donne le temps d'écouter.