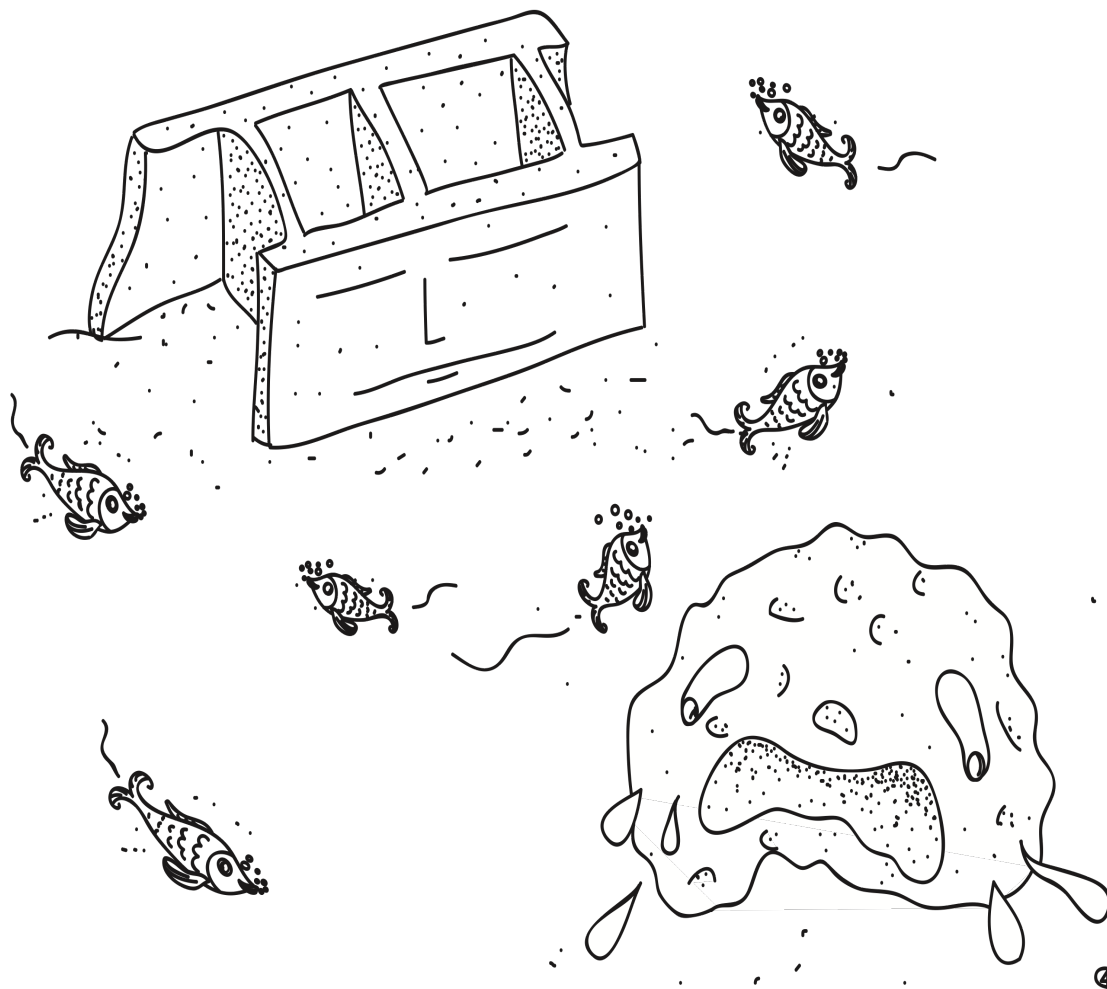


Séminaire de communication professionnelle

LA PLACE DES EMOTIONS ?



Réponse : « Entre l'éponge et le bloc de béton »

Bonjour,

Dans quelque temps, vous allez participer à un séminaire de sensibilisation aux relations humaines:

« La place des émotions ? Entre l'éponge et le bloc de béton ! »

Nous avons souhaité vous donner quelques repères afin de tirer profit au mieux de cette expérience.

Dès l'enfance, nous apprenons à apprendre, on nous enseigne des matières. Toutefois, la relation à soi et aux autres, la dimension affective sont des aptitudes qu'il n'est pas suffisant de développer de manière théorique. Ce ne sont pas non plus des matières que l'on peut aisément imposer. Un investissement libre et personnel, une implication sont indispensables.

Accompagner des personnes, notamment dans des périodes de vie de souffrance et de dépendance (physiques et affectives) nécessite que nous soyons formés à rencontrer leurs mondes émotionnels. Il s'agit de nous ouvrir à l'idée de nous placer à une juste distance relationnelle. Evitant d'absorber leurs souffrances comme des éponges mais également évitant de nous montrer imperméables comme des blocs de béton.

Dans cette optique, votre institution vous donne la possibilité de développer vos compétences relationnelles par le biais de deux journées de formation réparties sur la 2^{ème} et la 3^{ème} année.

Les objectifs visés sont :

1. Comprendre l'importance d'une approche globale de l'accompagnement des personnes malades : le champ émotionnel participe au bien-être et à la guérison des patients.
2. Identifier la place de l'émotion dans le quotidien (celui des soignants, celui des soignés)
3. Repérer comment je gère mes émotions lors de situations professionnelles
4. Développer la capacité d'empathie d'une part et la capacité de recul, de gestion de la bonne distance d'autre part

Ces journées sont organisées en groupes restreints afin de permettre un maximum d'interactivité et un climat adéquat. La méthode est expérientielle, ce qui veut dire que l'intervenant propose des exercices qui mènent à la prise de conscience, à un vécu personnel. Chacun vit une expérience et est invité à la nommer, à faire des liens, du sens. Des apports théoriques soutiendront les réflexions. La matière première consiste donc dans l'expression de soi, le partage ensemble.

Les intervenants sont des formateurs professionnels pour adultes dans le domaine des relations humaines et de la psychologie.

En guise d'introduction, nous vous proposons de réfléchir à votre vie émotionnelle, à l'aide de quelques questions que vous trouverez ci-après. Il sera une base pour les échanges que nous espérons riches.

Nous vous souhaitons de tirer le meilleur profit de cette prochaine journée.

Au plaisir de vous rencontrer,

Quelques pistes de réflexion sur votre vie émotionnelle ...

Vous pouvez pointer la fréquence de ces affirmations. Ne cherchez pas la « bonne » réponse, indiquez ce qui est le plus proche de votre réalité personnelle.

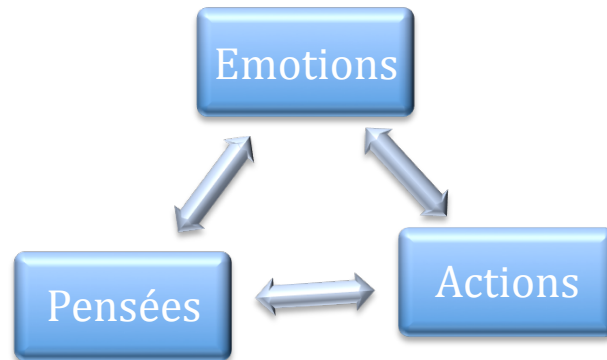
VOUS	Très souvent	Assez souvent	Rarement	Jamais
êtes capables de repérer vos différentes émotions				
savez exprimer que quelque chose ne va pas				
repérez aisément l'élément déclencheur de vos émotions				
êtes capables de montrer, d'exprimer votre joie				
arrivez à maîtriser votre colère				
parlez facilement de vos peurs, vos inquiétudes				
êtes sensibles aux injustices et avez envie de réagir				
restez serein si votre interlocuteur n'est pas d'accord avec vous				
parlez facilement de vous à des inconnus				
prenez la parole en public sans que le trac ne vous paralyse				
supportez aisément le silence qui s'instaure dans un groupe				
savez dire un mot gentil à tous vos interlocuteurs quotidiens				
demandez facilement de ce dont vous avez besoin				
êtes capables de dire lorsqu'une demande vous déplaît				
êtes touché(e) lorsque vous voyez quelqu'un pleurer				
aimez le travail en équipe et prenez des initiatives				
pouvez rester calme facilement face à une personne agressive				
savez percevoir facilement ce que votre interlocuteur ressent				
accepter facilement de recevoir un compliment				
restez calme même si votre entourage est énervé				

VERS UNE APPROCHE GLOBALE DE PRISE EN CHARGE DES PATIENTS ?

Un être humain, qu'il le veuille ou non, fonctionne à plusieurs niveaux : la pensée (tête), les émotions (cœur & corps), l'action.

Chaque niveau influence les autres et est influencé par les autres : si j'ai des pensées agréables, mon corps est détendu et mes actions aussi

en sont impactées. Si je me sens inquiet, ma façon de penser en sera affectée, etc ...



A l'heure de l'hyper spécialisation et de haute technicité des soins, nous voulons interpeller la qualité de la relation : elle influence les pensées, les actes, les émotions du patient; donc la guérison. Dans cette optique nous rejoignons le concept de l'approche globale de prise en charge des patients. Au cœur de cette approche : la relation.

Vient alors la question de la qualité relationnelle; de la distance, de la proximité.

Comment un soignant peut-il trouver une juste distance relationnelle, afin d'être le plus efficace ?

Il s'agit d'apprendre à mieux se connaître, notamment notre monde émotionnel. Apprendre à nous ajuster aux autres, et nous différencier pour accueillir mieux.

*

*« Qu'il pleuve ou qu'il vente, quand bien-même je baisse les persiennes,
cela ne calme pas la tempête »*

*

« On ne peut pas mettre le vent en cage » proverbe

*

*Soignant, sois niant de tes émotions ?!
Soigné, sois nié dans ce que tu ressens !?*

*

« Vous n'échapperez jamais à ce dont vous n'avez pas la connaissance réelle. C'est une certitude. Comment pouvez-vous être libres d'un ennemi, d'un danger, d'une prison que vous ne connaissez pas ? C'est la Connaissance qui donne la maîtrise et la liberté. »

- Arnaud Desjardin

Nous vous proposons quelques extraits de travaux, que vous pourrez poursuivre via les liens internet si vous le désirez.

QUAND DES INFIRMIÈRES RACONTENT LEURS ÉMOTIONS...

AU CŒUR D'UNE POSTURE PROFESSIONNELLE AUTHENTIQUE (extrait)

PROGRAMME DE FORMATION D'INFIRMIERES, INFIRMIERS HES

Delphine Cudré

http://doc.rero.ch/lm.php?url=1000,41,26,20080710100054-LP/HEdS-LaSource_MFE_Cudre_VolPrint04_s_curis_.pdf

(...)

Nous partons du postulat que l'infirmière représente son outil de travail principal. Etre authentique dans la présence à l'Autre est une valeur fondamentale de notre pratique. Mais il n'est pas toujours aisé de se situer dans la relation soignant -soigné. Le port de la blouse et du badge d'infirmière ne peuvent pas nous empêcher de ressentir des émotions, de composer dans notre pratique avec qui nous sommes. Pour cette raison, il nous semble primordial d'aborder la manière dont les émotions sont reconnues ou non, quelle est leur place. Nous faisons l'hypothèse que l'importance que nous leur attribuons joue un rôle dans notre quotidien, mais aussi dans notre perception du futur.

Aujourd'hui il nous semble impératif d'explorer cet aspect peu connu de notre travail, car il est présent dans notre pratique quotidienne. Nous souhaitons savoir comment les professionnelles d'aujourd'hui vivent leurs émotions afin de mieux comprendre les enjeux qui sont en lien avec leur métabolisation.

Nous attachons beaucoup d'importance à une démarche qui se veut issue du terrain. Nous avons donc choisi de partir de témoignages, de la réalité de certaines de nos collègues, afin de puiser dans leurs écrits l'essence même de ce qui fait leur quotidien et comment elles métabolisent les événements les sollicitant émotionnellement. Nous souhaitons mettre en lumière les outils mobilisés par l'infirmière pour s'épanouir durablement et permettre d'évoluer dans une pratique porteuse de sens.

« Les vérités inhérentes à tout récit personnel naissent d'un véritable ancrage dans le monde, dans ce qui fait la vie- les passions, les désirs, les idées, les systèmes conceptuels. Les récits personnels des individus sont autant d'efforts pour saisir la confusion et la complexité de la condition humaine. »
Ruthellen Josselson (1999)

COMMENT GERER SES EMOTIONS DANS LA RELATION D'AIDE ? (extrait)

Renaud PERRONNET

<http://www.evolute.fr/relation-aide/gerer-emotions-relation-aide>

(...)

Pourquoi les aidants croient-ils devoir mettre de la distance ?

Il est vrai que **le premier souci de l'aidant doit être de se préserver lui-même** car s'il ne le fait pas, il risque de devenir une victime dans sa relation à l'autre.

Si l'espèce humaine a réussi à se préserver, c'est certainement parce qu'elle fonctionne communément de cette manière basique : elle s'éloigne de ce qu'elle considère comme un danger, donc de ce qui lui fait peur. La mise à distance est donc le moyen premier que nous employons vis-à-vis de ce que nous craignons.

Regardons de plus près de quoi l'aidant a peur.

Comme le dit si bien cette élève infirmière en train de mourir, dans sa lettre désormais célèbre(1) : « Pourquoi avez-vous peur ? Après tout, c'est moi qui meurs ! »

N'est-ce pas la personne âgée, atteinte d'un cancer du foie avec blocage biliaire, qui se meurt, alors de quoi les aides-soignantes du service ont-elles peur ?

Ce n'est pas le Conseiller à l'Emploi qui vit aujourd'hui la situation dramatique du chômage mais la personne assise en face de lui.

Pourquoi avons-nous peur à la place de l'autre ?

Une aide-soignante, rencontrée à l'occasion d'une formation sur l'accompagnement des personnes en fin de vie, nous met sur la voie : « Comment voulez-vous que j'ose me confronter à la douleur de cette famille qui vient de perdre sa vieille mère quand le simple souvenir de la mort de la mienne me remplit de terreur ? »

Nous découvrons donc que quand un être humain se retrouve face à une situation ou un événement qui lui rappelle un vécu personnel traumatisant, il ne peut pas faire autrement que de le craindre pour lui-même, même s'il n'est pas, ici et maintenant, mis en cause.

Parce que notre développement, depuis l'enfance, se fait par cristallisation autour d'impressions emmagasinées dans l'inconscient, nos souvenirs traumatisants nous obligent à agir en nous protégeant afin d'apaiser une souffrance insupportable.

Parce que la douleur de cette famille rappelle au psychisme de cette aide-soignante un souvenir personnel trop douloureux, elle ne peut pas agir autrement qu'en tentant de toutes ses forces de l'éviter.

Ainsi, l'aidant en proie au malaise est animé par une **confusion des rôles** qui l'amène à redouter pour lui, ce qui arrive à l'autre.

Parfois, cette confusion des rôles amène l'aidant à penser qu'il doit faire pour l'aidé ce qui ne fait pas partie de sa tâche propre... comme cette aide-soignante qui emporte régulièrement chez elle pour le laver, le linge sale d'une pensionnaire seule au monde plutôt que d'alerter sa Surveillante du problème. Incapable de voir la limite de son rôle, « prenant sur elle » c'est-à-dire « prenant contre elle », elle s'oblige (contrainte par son idéal de « bonne » soignante) à faire ce qu'elle se reproche de n'avoir pas fait pour sa grand-mère, par exemple.

Cette confusion des rôles fait que certains aidants ne peuvent pas vivre autre chose que de la pitié pour l'aidé.

(...)

LA DISTANCE DANS LA RELATION DE SOINS (extrait)

ROSELIER Typhaine Promotion 2006-2009

<http://www.infirmiers.com/pdf/TFE-infirmier-typhaine-roselier.pdf>

Les affects, les sentiments et les émotions

(...) Comme on a pu le constater, l'affectivité, dans une relation, est un des facteurs qui la rend unique. Cela correspond à une « *aptitude à être affecté de plaisir ou de douleur* ». On pourrait dire qu'il se trouve au centre même de la relation de part son entière appartenance à l'être humain. Est-il possible de gérer ses émotions ? Un soignant peut-il être maître de ses sentiments ? « *Nous entendons par sentiment une disposition affective spécifique éprouvée par un sujet pour un objet particulier, cela pouvant être vécu sur le registre du plaisir ou du déplaisir. Le sentiment se distingue de l'émotion qui s'exprime plus physiquement et dans un temps plus court* ». Est-il possible de ne rien ressentir ?

Je me suis questionnée sur le port de la blouse et l'impact qu'elle a sur les patients. Je me demande alors si cela représenterait un reflet des connaissances. En effet, le port de la blouse traduirait un savoir ignoré par le soigné. Dès lors, cela pourrait faire naître chez lui un sentiment d'infériorité et par conséquence un « *sentiment de supériorité* »⁴¹ de la part de l'infirmier. Ce sentiment pourrait-il entraîner une relation d'autorité qui serait majorée par le manque d'humilité ?

(...)

Savoir repérer ses émotions permet de les utiliser « *comme une force, comme ce qui permet de mieux comprendre, de mieux prendre soin* ». Mais cela ne peut-il pas conduire à l'épuisement professionnel ? Lorsqu'on se sent dépassé par nos émotions, il est important de savoir passer le relai à un autre membre de l'équipe. Notamment au moment où l'on s'aperçoit que l'on « superpose » la situation avec une histoire personnelle.

Et aussi :

IFSI PELLEGRIN Bordeaux Promotion 2006-2009

La tension entre soigner et prendre soin, vers l'attention à l'autre

Jeremy Teinturier Soutenance faite le 10 février 2009

<http://www.infirmiers.com/pdf/TFE-infirmier-jeremy-teinturier.pdf>

HUMANITUDE : QUAND LE SOIN PASSE PAR L'EMOTION (extrait)

Actus Science et Vie : 09 2008

<http://www.anthropoblog.fr/?p=268>

La méthode de soins « humanitude » limite les troubles du comportement des patients et la fatigue des soignants. L'hôpital Vaugirard – Gabriel-Pallex est le premier à l'avoir mise en place. Elle est désormais aussi utilisée à l'hôpital Emile-Roux et d'autres hôpitaux de l'AP-HP souhaitent la développer.

Agitation, violence, parfois morsures, hypertonie oppositionnelle : les patients âgés en perte d'autonomie ou atteints d'un syndrome démentiel peuvent présenter des troubles majeurs du comportement et une certaine agressivité. Mais ne faut-il pas, à l'instar de certaines équipes, parler de comportements « défensifs » plutôt qu'« agressifs »? La polypathologie peut créer une altération cognitive ou sensorielle qui provoque ces comportements défensifs. Le patient peut en effet ne pas comprendre l'intervention des soignants. Ceux-ci interprètent alors la réponse comme agressive bien que le patient n'ait pas l'intention de faire du mal.

Parce que calmants et neuroleptiques ne sont pas nécessairement une réponse satisfaisante, une méthode nommée « humanitude » (voir encadré) propose d'apaiser les malades tout en soulageant les soignants. « Elle intervient en complément de ce qui est fait pour augmenter et stimuler les effets positifs des autres formes de traitement » indique le Dr Georges Sebbane, représentant des gériatres à la Commission médicale d'établissement (CME).

La méthode fait aujourd'hui ses premiers pas dans les Services de longue durée (SLD) des pôles de gériatrie de quatre hôpitaux de l'AP-HP (Vaugirard-Gabriel-Pallex, Charles-Foix, Emile-Roux et Joffe-Dupuytren). Les personnels sont formés par petits groupes lors de sessions d'une semaine où ils se familiarisent avec les « piliers » de la méthode : le regard, la parole, le toucher et la verticalisation des malades. Un formateur propose des séances théoriques et pratiques avec les patients du service lors de la toilette, l'aide à la marche ou le repas.

Florence Lasnon, responsable de l'Institut Gineste-Marescotti d'Ile-de-France au sein de l'organisme de formation Agevillage explique : « la méthode repose sur l'approche du patient : on le regarde et on lui parle pour le mettre en confiance. Lors de la toilette, on masse son épaule pour le détendre et on lui soulève doucement le bras plutôt que de lui agripper le poignet. Ces techniques n'ont rien de révolutionnaire et certains soignants les appliquaient déjà ». Cette gamme de gestes et la réflexion qui l'accompagne portent déjà leurs fruits. « Les résultats sont très positifs auprès des patients fortement dépendants, souffrant par exemple de contractures musculaires. Les refus de soins ou de toilette s'accompagnent souvent d'épisodes défensifs. L'humanitude aide alors à instaurer une relation de confiance grâce à des gestes sûrs et doux. La barrière défensive peut ainsi tomber. De plus, cette formation a été une action remarquée par les experts-visiteurs à l'issue de leur visite de certification début 2008. Pour développer cette méthode, nous avons le projet de créer une équipe mobile transversale d'aides-soignant(e)s et d'infirmier(e)s » annonce Armelle Sinton, cadre supérieur de santé à Vaugirard-Gabriel-Pallex.

La formation de tous les personnels des SLD entre dans les plans d'action des pôles de gériatrie. L'objectif est d'évaluer l'efficacité de la méthode pour éventuellement l'étendre aux Services de soins et de réadaptation (SSR).

(...)

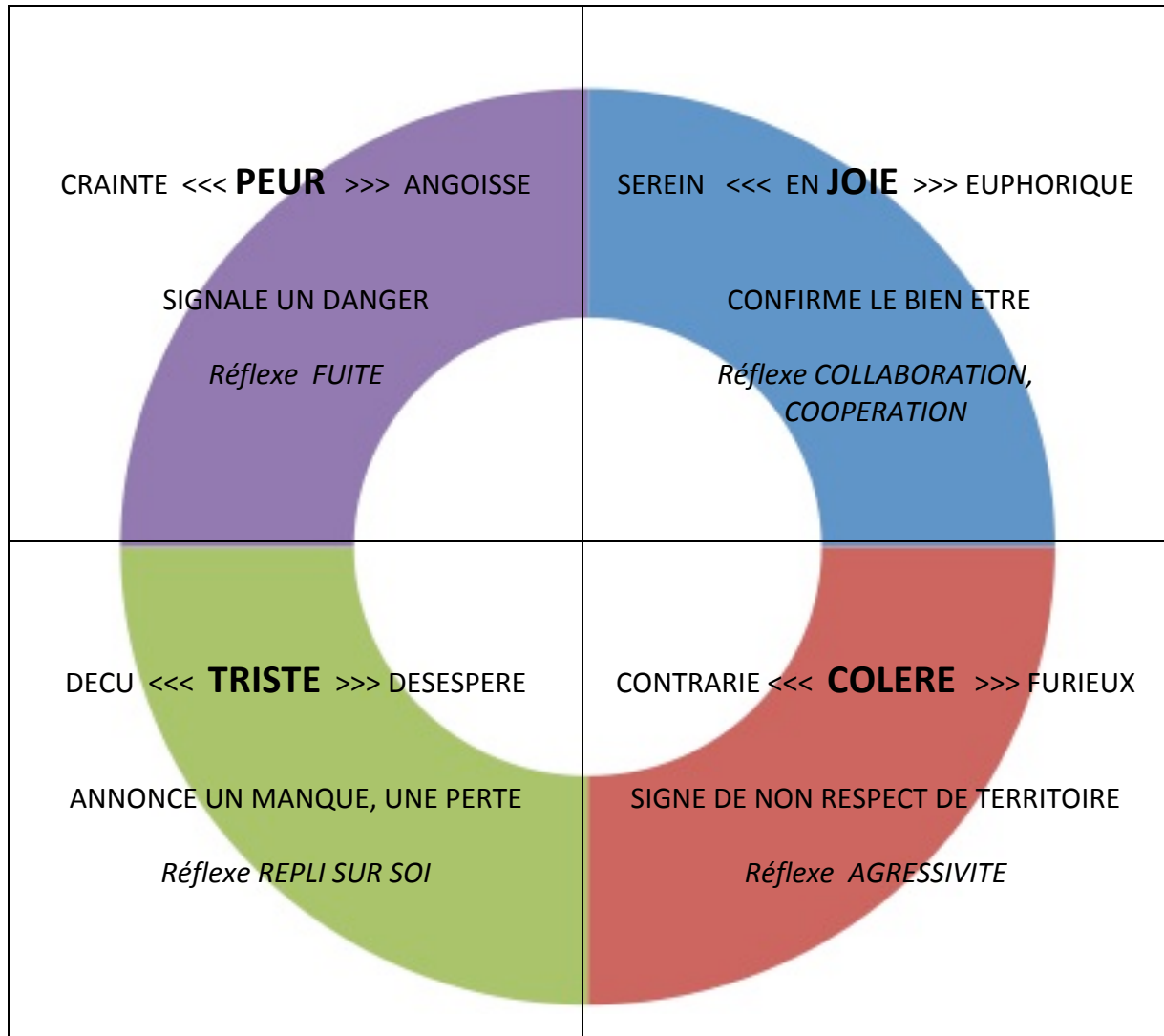
Liste de Sentiments...

Confus	Désemparé	Effrayé	Réjoui	Tranquille	Spontané
Honteux	Modeste	Paniqué	Euphorique	Décontracté	Chaleureux
Tendu	Affolé	Coupable	Agréable	Séduit	Joyeux
Emotif	Fuyant	Hésitant	Satisfait	Passionné	Communicatif
Perdu	Tourmenté	Anxieux	Veinard	Aimant	Serein
Coincé	Dévalorisé	Faible	Heureux	Captivé	Optimiste
Incertain	Peureux	Timoré	Exubérant	A l'aise	Amical
Paralysé	Angoissé	Craintif	Gai	Tendre	Reconnaissant
Défensif	Désorienté	Inhibé	Ravi	Libre	Enthousiaste
Nerveux	Soucieux	Timide	Comblé	Copain	Affectueux
Affligé	Blessé	Découragé	Renfrogné	Provoqué	Revendicatif
Dégoûté	Floué	Léthargique	Hostile	Furieux	Détesté
Maussade	Sombre	Abattu	Cynique	Agacé	Trompé
Cafardeux	Déprimé	Détaché	Rancunier	Mesquin	Jaloux
Fatigué	Malheureux	Peiné	Emporté	Dur	Contrarié
Triste	Accablé	Chagriné	Amer	Trahi	Rageur
Désespéré	Désabusé	Isolé	Mécontent	Frustré	Envieux
Mélancolique	Apathique	Pessimiste	Critique	Agressif	Sauvage
Déçu	Désappointé	Eprouvé	Révolté	Fâché	Insatisfait
Humilié	Meurtri	Rejeté	Enervé	Coléreux	Belliqueux

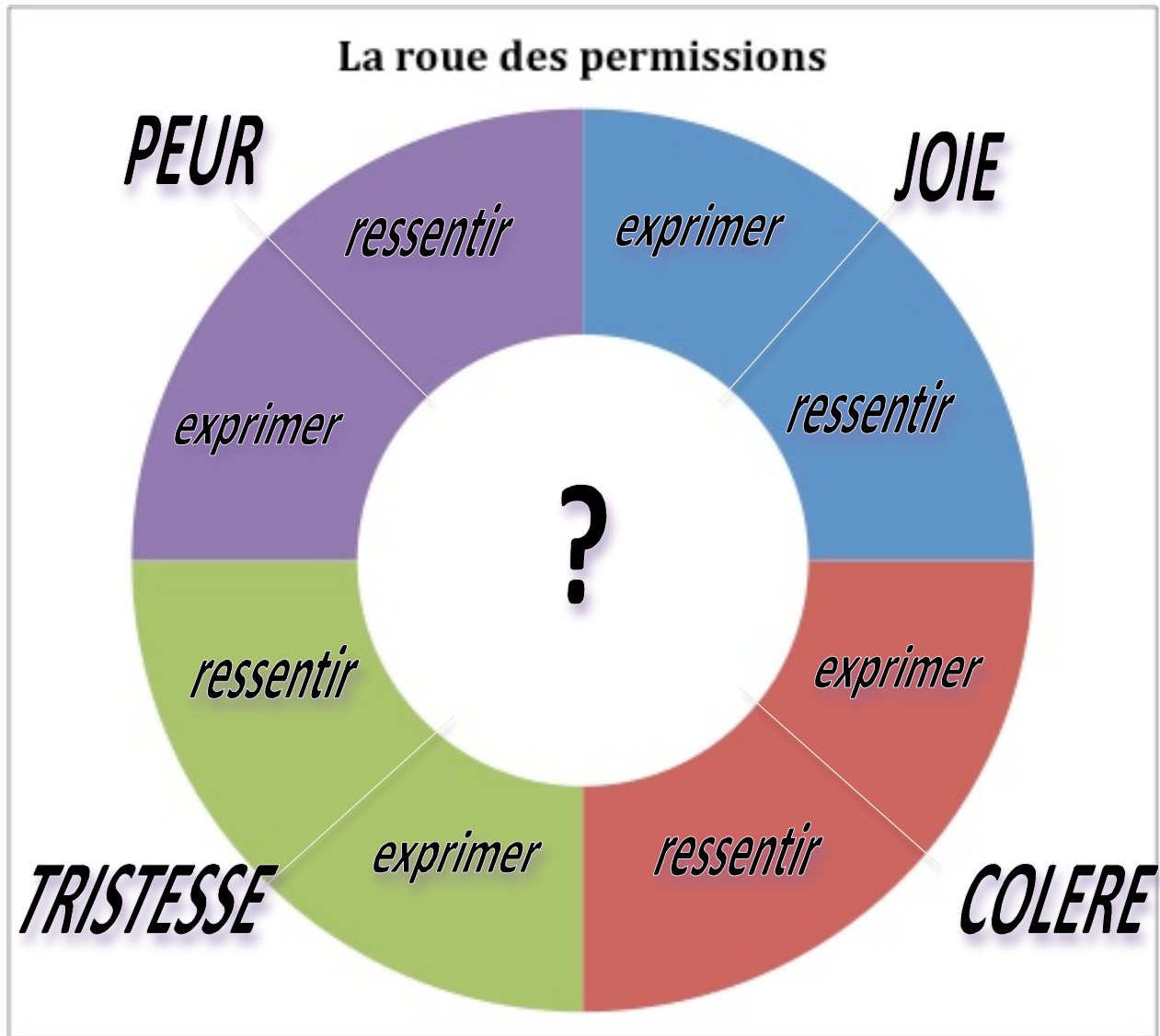
LA FONCTION DES EMOTIONS

Les émotions ont pour fonction de donner de l'information sur la satisfaction de nos besoins. Une émotion confortable signale que tout va bien, une émotion inconfortable annonce qu'il y a un souci. Nos émotions sont indispensables si nous voulons nous gérer.

Toutes les émotions n'ont pas été bienvenues dans notre environnement personnel. Il y a aussi des stéréotypes sociaux (pleurer c'est être faible). Or nous en avons besoin pour prendre soin de nous. Il est possible d'apprendre à les écouter.



Parfois nos comportements réflexes sont adéquats, nous conviennent. Parfois pas. Dans ces cas là, il est opportun d'apprendre à mieux écouter l'émotion, prendre le temps de ne pas réagir (pas de réflexe) et se donner le temps de CHOISIR son comportement. Cela peut prendre du temps dans certain cas, c'est un apprentissage, voire une rééducation, mais c'est tout à fait possible.



Pour certaines personnes, il y a des émotions plus accessibles que d'autres.

Peut être parce qu'elles ont reçu des permissions ou des interdictions dès l'enfance.

Comment je me situe par rapport à chaque émotion ?

Le cœur d'Izuko

« FORMER PAR LES CONTES » de Philippe Coste - EYROLLE - éditions d'organisation

Izumi, l'ainée des filles d'Izuko, venait de terminer brillamment ses études, obtenant haut la main le diplôme dont elle rêvait. A présent elle voulait aller voir le monde, partir de l'archipel pour mieux y revenir. Izuko comprit ce désir et l'approuva.

Ensemble la mère et la fille préparèrent le départ. Et lorsque vint ce jour, Izuko dit à Izumi : « J'ai toute confiance en toi, en ton intelligence et en ton savoir. Mais je veux que ton voyage soit aussi bénéfique pour toi que pour ceux que tu rencontreras. Alors, avant de te dire au revoir, je vais t'enseigner une chose précieuse, plus précieuse que toutes celles que tu as apprises à l'université. »

Et Izuko emmena Izumi dans la campagne. Elles laissèrent la voiture au bord d'un chemin et marchèrent une heure durant.

Arrivée au sommet d'une petite colline, Izuko s'arrêta. Elle demanda à sa fille de rester derrière elle et de ne pas regarder ce qu'elle-même regardait. Izumi obéit.

Pendant plusieurs minutes, Izuko, dans le plus grand silence, contempla le paysage. La campagne jouait avec la lumière du jour et s'étirait vers le lointain azur piqueté de nuages. Les champs fleuris, parsemés d'arbres et de haies, offraient cent couleurs que le vent nuancait sans fin. La beauté de ce paysage fit battre très fort le cœur d'Izuko.

Elle était pleinement heureuse.

Rompant le silence, elle se tourna vers Izumi et lui décrivit ce qu'elle voyait. Puis elle lui demanda : « Selon toi, comment suis-je ? »

Izumi lui répondit : « J'ai entendu ce que tu m'as décrit. Je crois que tu es heureuse. »

Alors Izuko pria sa fille de la rejoindre pour contempler. Puis elle posa de nouveau la même question.

Izumi répondit : « Maman, je pense que tu es heureuse. »

Enfin Izuko prit la main de sa fille et la serra. Les battements de son cœur coururent le long du bras d'Izuko, passèrent dans la main d'Izumi, et remontèrent jusqu'au cœur de la jeune fille, le faisant battre aussi fort que celui de sa mère.

Alors Izumi lui dit : « Maman, je sens que tu es heureuse. »

Quelques besoins humains fondamentaux

Besoins physiologiques

abri
air
eau
nourriture
expression sexuelle
mouvement, exercice
protection contre les agents qui
menacent la vie: virus, bactéries,
insectes, animaux, prédateurs
(humains)

Autonomie - liberté

choix de ses projets de vie, valeurs,
opinions, rêves
choix de ses plans d'action pour
réaliser sa vie

Intégrité

authenticité
créativité
estime de soi
recherche de sens

Célébration - expression

la création de la vie, des rêves réalisés
l'expression d'un deuil, de la déception

Jeu

Interdépendance

acceptation
amour
appartenance communautaire
appréciation
chaleur humaine
compréhension
confiance
contribuer à l'épanouissement
délicatesse, tact
empathie, compréhension
honnêteté, sincérité
proximité
respect
sécurité
soutien

Spiritualité

beauté
harmonie
inspiration
ordre
paix

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

La **Communication Non Violente** part du principe suivant :
(Marchal Rosenberg)

- 1) Chaque être aspire à une paix, au fond de lui, c'est universel. Or nous pouvons constater que nous sommes peu ou rarement (selon les individus) ... en paix.
- 2) Le langage commun se prête au jugement des autres et de soi. Souvent nous projetons sur l'autre, en terme de jugement, ce qui se passe en nous-mêmes.

Proposition : changer nos habitudes de nous exprimer.

Quand je suis en communication difficile, quand je me sens mal, quand je sens que l'autre n'est pas satisfait, quand j'entends des reproches, ...

Plutôt que de parler sur l'autre, ou, de dire ce l'autre fait ou non, je parlerai de moi, de ce que je ressens, de ce qui me manque à l'instant même où je vis la situation. Et encore ... j'inviterai l'autre à parler de ce qu'il ressent, de ce qui lui manque, là, plutôt que de le laisser parler sur moi, sur ce que je devrais faire selon lui).

EXPRIMER AVEC CLARTÉ CE QUI SE PASSE EN MOI, SANS FAIRE DE JUGEMENT, NI REPROCHE.

⇒ 5 étapes selon la situation

Vérifier en soi {et chez l'autre} si il y a disponibilité pour un échange constructif	<i>[Je ne joue pas au 'ping-pong', je me pose, je cherche d'abord en moi ce qui se passe]</i> Je souhaite te parler, es-tu disponible pour une discussion calme ?
Constater les faits qui sont sources de bien-être ou non...	Quand je t'entends dire « ... » Quand je vois que tu fronces les sourcils ... Lorsque tu marches sur la main de ton petit frère ... Lorsque tu me dis « Rien à foutre ! » ...
Exprimer mon ressenti	Je me sens triste ..., je suis déçue, ... Je ressens de la colère , je suis agacé J'ai peur, je suis surpris, ...
Identifier le besoin non satisfait qui est à l'origine de mon émotion	Parce que j'ai besoin d'être certain qu'on me veut du bien ... Parce que j'ai besoin d'être sûr que je suis important pour toi ... Parce que j'ai besoin que tu me fasses confiance
Exprimer une demande ... qui soit écologique (qui respecte l'autre).	Et j'aimerais que tu ... Je te demande si à l'avenir tu acceptes de ... As-tu une idée de comment nous pourrions ... ?

Quelques références

LIVRES

- *OSCAR ET LA DAME ROSE* – Eric Emmanuel Schmitt - Albin Michel
- *L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE* - Daniel Goleman – J'ai Lu
- *LE DEFI DES RELATIONS* - Michelle Larivey – Ed de L'homme
- *L'INTELLIGENCE DU COEUR* - Isabelle Filiozat - Marabout
- *FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS* - Christine Chevalier - Interéditions
- *ANALYSE TRANSACTIONNELLE ET ÉMOTIONS* - Fanita English - Desclé De Brouwer
- *SAVOIR VIVRE SES ÉMOTIONS* - Jean Yves Arrivé – Retz
- *LES MOTS SONT DES FENÊTRES* - Marshall Rosenberg – La Découverte
- *CESSEZ D'ÊTRE GENTIL, SOYEZ VRAI* - Thomas d'Ansembourg – Ed de L'homme
- *ANALYSE TRANSACTIONNELLE ET SOIN INFIRMIER* - Georges Nizard – Ed Pierre Mardaga

FILMS

- **Le Scaphandre et le Papillon** est un [film français](#) du réalisateur [américain Julian Schnabel](#), adapté du livre [Le Scaphandre et le Papillon](#) de [Jean-Dominique Bauby](#)
- **Parle avec elle** (*Hable con ella*) est un film espagnol réalisé par [Pedro Almodóvar](#), sorti en [2002](#).
- **Les émotifs anonymes** [avec Benoit Poelvoorde et Isabelle Carré](#)