Les dynamiques de la communication

Phase I (pré-thérapie)

Message
[généralement imprégné de blessures passées ou présentes]
imprécis/confus/indirect/centré sur l'autre/fermé
(attaques, critiques, reproches, plaintes, blâmes…)

Écoute
[généralement imprégnée de blessures passées ou présentes]
aléatoire/diffuse/sélective/centrée sur l'autre/fermée
(contre-attaques, défenses, explications, justifications…)

TU — **P** A **E** → ((émotions brouillées)) ((besoins)) ((désirs)) ((insatisfaction)) + ((émotions brouillées)) vide inefficace infertile ← **P** A **E** — **TU**

(généralement inexprimés ou mal présentés)

(généralement en réaction au message de l'autre)

Résultat
insatisfaction, méfiance, blessures cumulées, culpabilité, doute

© 2015, 2020 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager et diffuser librement

Les dynamiques de la communication

Phase II (thérapie et post-thérapie)

Message

clair, précis, ouvert
et centré sur les :

émotions
besoins
désirs
insatisfactions

Écoute

ouverte, précise
et centrée sur les :

émotions
(besoins, désirs, insatisfactions)

[sous forme de VALIDATION]

J E — P / **A** / E → + ← P / **A** — **T U**

Résultat

collaboration, confiance, respect, intimité, engagement

© 2015, 2020 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager et diffuser librement