

# CESSEZ D'ÊTRE GENTIL, SOYEZ VRAI de Thomas d'Ansembourg

malentendus  
 assertivité  
 égoïste  
 gentil  
 vrai

autonomie  
 responsabilité  
 liberté

amour inconditionnel  
 5 pièges  
 3 minutes  
 3 fois / jour  
 communication  
 non-violente  
 empathie

1. observer sans juger  
 2. ressentir sans interpréter  
 3. distinguer nos besoins de nos idées, envies et désirs  
 4. demander ou agir

concrète  
 positive  
 réaliste  
 négociable

1. nous avons plus appris à faire qu'à être  
 2. nous mettons notre estime dans le regard des autres  
 3. nous avons peur des différences  
 4. nous ne savons pas dire "non"  
 5. nous avons du mal à bien utiliser nos sentiments

heureux  
 raison  
 "oui ..."  
 "non !"  
 mais ...  
 en même temps ...  
 pour le moment