

# COMMUNICATION POSITIVE

Le Dr. John Gottman, un chercheur en relations conjugales et familiales, a identifié des principes de communication essentiels pour maintenir des relations saines, surtout pendant des périodes stressantes.

## LES QUATRE CAVALIERS DE L'APOCALYPSE

**Critique:** Attaque le caractère ou la personnalité de l'autre au lieu de formuler une plainte spécifique.

**Mépris:** Utilisation de l'ironie, du sarcasme et du cynisme pour dénigrer les choix ou les actions de l'autre.

**Défensivité:** Réponse à la critique ou au mépris par la justification ou la contre-attaque.

**Obstruction:** Retrait émotionnel, évitement de la communication ou de la résolution de conflits.

VS

## ANTIDOTES DE GOTTMAN

**Plainte spécifique sans blâme:** Exprimez une plainte spécifique et partagez vos sentiments.

**Exprimer l'appréciation:** Contrez le mépris en montrant de la gratitude et du respect.

**Responsabilité:** Prenez la responsabilité de votre part dans le conflit.

**S'engager dans la conversation:** Volonté d'écouter et de participer activement à la résolution du conflit.

---

## EXEMPLES

### LES QUATRE CAVALIERS DE L'APOCALYPSE

**Critique:** Tu es paresseux(se) et irresponsable, tu ne fais rien pour aider.

**Mépris:** Bien sûr, je suis sûr(e) que ton plan révolutionnaire va sauver le monde.

**Défensivité:** C'est toujours ma faute, n'est-ce pas? Tu ne fais jamais rien de mal, évidemment

**Obstruction:** Tu sais quoi? Je m'en fiche complètement. Laisse-moi tranquille

VS

### ANTIDOTES DE GOTTMAN

**Plainte spécifique sans blâme:** Je me sens stressé(e) par (...), et j'apprécierais vraiment (...).

**Exprimer l'appréciation:** Je tiens à te remercier pour (...).

**Responsabilité:** Tu as raison, j'aurais dû communiquer plus clairement mes attentes (...). Je m'excuse de (...)

**S'engager dans la conversation:** Je suis prêt(e) à écouter tes préoccupations au sujet de (...).