**Fiche 25. VALIDER LES AUTRES**

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous pratiquez vos compétences de validation et chaque fois que vous avez l'occasion de vous entraîner, même si vous ne faites rien (ou presque rien) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

Cochez les types de validation que vous avez pratiqués (volontairement) avec d'autres personnes :

1. Prêté attention.

2. Fait un reflet de ce qui a été dit ou fait, en restant ouvert à la correction.

3. Été sensible à ce qui n'a pas été dit.

4. Exprimé comment ce qui a été ressenti, fait ou dit avait un sens, compte tenu des causes.

5. Reconnu et agi en fonction de ce qui était valable.

6. Agi de manière authentique et sur un pied d’égalité.

Citez une déclaration invalidante et deux déclarations validantes faites aux autres :



Décrivez une situation où vous n'avez pas porté de jugement sur quelqu'un au cours de la semaine dernière.:

Décrivez une situation dans laquelle vous avez eu recours à la validation cette semaine.

Qui était la personne que vous avez validée ?

Qu'avez-vous fait ou dit exactement pour valider cette personne ?

Quel a été le résultat ?

Comment vous êtes-vous senti par la suite ?

Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois ? Si oui, quoi ?