

---

# EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE

Pour obtenir ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin des autres, pour bâtir des relations et pour emprunter la voie du milieu

## DEAR MAN : POUR AUGMENTER LES CHANCES D'OBTENIR CE QUE VOUS VOULEZ

**Décrire** la situation

**Exprimer** vos sentiments et opinions

**Affirmer** vos désirs

**Renforcer** en récompensant une réponse positive

**Maintenir votre pleine conscience** et vous centrer sur votre objectif

**Avec assurance**, soyez affirmatif

**Négocier** : soyez prêt à donner pour recevoir



## GIVE : POUR MAINTENIR LA RELATION

**Garder la bienveillance**

**S'Intéresser** à la réponse de l'autre

**Valider** le vécu de l'autre

**Être cordial**



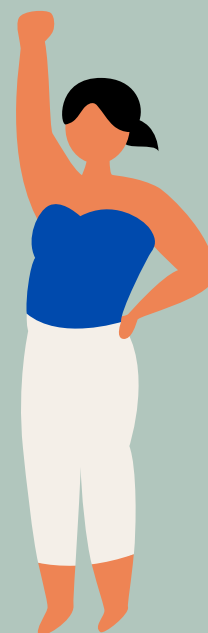
## FAST : POUR MAINTENIR LE RESPECT DE SOI

**Fair-play** : soyez honnête envers vous-même et les autres

**Arrêter de s'excuser** de manière exagérée

**Soutenir ses valeurs**

**Transmettre honnêtement** : ne pas mentir



Inspiré de DBT Skills Training Manual, 2nd Edition, Marsha Linehan (Guilford Press)

