
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

VALIDATION : QU'EST-CE QUE C'EST?

Trouver la parcelle de vérité

Exprimer que les comportements ont des causes et sont compréhensibles

Vérifier les faits (sur quoi la personne se base pour exprimer son vécu)

Dire que son expérience est vraie, logique et compréhensible



COMMENT VALIDER

1. **Être attentif**
2. **Reformuler**
3. « **Lire les pensées** » : être attentif au non-verbal et saisir les non-dits
4. **Comprendre** ce que l'autre pense et ressent et lui exprimer que cela a du sens compte tenu de son expérience actuelle ou passée
5. **Reconnaître ce qui est valide**
6. **Démontrer l'équité** : traiter l'autre en égal

PRINCIPES COMPORTEMENTAUX EN RELATION



Pour augmenter la fréquence d'un comportement :
Renforcement positif ou négatif
Façonnement



Pour diminuer la fréquence d'un comportement :
Extinction
Satiété
Punition

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

