

SB

EXHAUSTEUR
DE BONHEUR

#1

COMMUNICATION BIENVEILLANTE

SANDRA BERTHOLON

Qui suis je?

MA PRATIQUE

*Je m'appelle Sandra
BERTHOLON,*



*je suis praticienne en relation
d'aide auprès des particuliers
et professionnels.*

*Ma mission est de vous guider
au quotidien, vers une vie plus
saine et plus sereine.*

*Je vous accompagne afin de
réconcilier votre corps, votre
esprit et votre vie grâce à des
méthodes douces autour du
développement personnel.*

*Ensemble apaisons notre
corps, notre esprit et cultivons
le positif dans notre vie,
promettons de la liberté !*



Les différents modes

NOUS COMMUNIQUONS DE DIFFÉRENTES MANIÈRES

Voici les 4 types de Communication que je distingue

- *La communication verbale (parler, chanter, crier...)*
- *La communication non verbale (langage corporelle, attitudes, postures, ...)*
- *La communication énergétique (image que l'on renvoi, blocage inconscient ou freins émotionnels...)*
- *La communication écrite*

Communiquer c'est établir une relation vivante avec un interlocuteur. Pour créer cette relation nous utilisons plusieurs canaux de communication.

PARLONS DE COMMUNICATION VERBALE

La communication orale et verbale est un apprentissage que nous faisons sans la notion de bienveillance. Nous l'utilisons sans prendre le soin de protéger la relation que nous souhaitons établir.

Si nous voulons être entendu sincèrement nous devons mettre en avant cette relation en la rendant paisible et sincère au travers, notamment, d'une communication construite sur 4 étapes majeures, en tenant compte de deux grands principes.



02

Grands Principes

1 - S'exprimer sincèrement:

Faire preuve de vulnérabilité, d'authenticité, parler clairement et sincèrement de son ou ses ressenti(s)

2 - Utiliser l'écoute active et empathique:

Écouter avec son cœur et non son égo, écouter, visualiser l'univers de l'autre sans jugement, sans interpréter ses idées, mots, visions en fonction de nos modes de croyances.

04


Étapes

1 - Exposer un fait neutre

2 - Exprimer nos sentiments avec vulnérabilité

3 - Exprimer nos (notre) besoin(s) de manière neutre

4 - Formuler une demande concrète en lien avec la réalisation de notre bien-être



Nous
sommes
co-auteur de
toutes nos
relations

Jacques Salomé

• JE M'ENTRAINE •

01

Le changement

Je choisis un moment, une situation de vie que j'ai partagé il y a longtemps ou dans un passé proche. Ce souvenir doit être avoir laissé en moi un sentiment de non compréhension, non écoute, sans issue ou bien sans l'issue positive que je souhaitais.

Je vais donc dans un premier temps :

- Décrire la scène qui s'est produite avec sobriété et de manière factuelle avec l'interlocuteur présent lors de cette situation.
- Quelles ont été les réactions et émotions présentes

Puis :

- Définir dans cette situation quel(s) étai(ent) le(s) besoin(s) en lien (en prenant ma responsabilité sans culpabilité)

Enfin :

- Rédiger une demande simple, réalisable pour cet interlocuteur

Lors d'un moment propice à établir une nouvelle relation de communication positive, je pourrai exprimer avec bienveillance mon retour sur cette situation avec cet interlocuteur et prendre le temps de le laisser s'exprimer en retour.

Illustrations :

Situation 1# -

1- Au travail, un employeur fait remarquer à son salarié une erreur.

2- Le salarié se sent dévalorisé, ressent de l'injustice et non-reconnaissance, voir même de l'exclusion, et présente de la difficulté à trouver sa place.

3- Son besoin étant de faire grandir sa pratique professionnelle, de sentir l'accompagnement et le soutien de son employeur ainsi que le sentiment de sécurité.

4- Demande possible:

"Lors de notre dernière entretien, vous m'avez fait constaté une erreur dans ma pratique, je me suis sentie dévalorisée, j'ai ressenti de l'injustice et cela m'a amené à ne pas me sentir à ma place, voir même exclus. Pour me sentir en équilibre et donner le meilleur de moi-même, accomplir ma tâche de mon mieux, j'ai besoin de me sentir en sécurité, reconnu (e) Pourriez-vous m'accompagner vers cette équilibre et progression en me disant ce qui fonctionne bien et ce qui fonctionne moins bien sans comparaison aux autres salariés, en me proposant des solutions ou des pistes d'explorations me permettant d'améliorer ma pratique ainsi je pourrai sentir votre considération et bienveillance"

Situation 2#

1- Une mère de famille passe du temps en rangement et ménage des espaces de chacun dans la maison. Ses enfants rentrent et remettent tout en désordre.

2- Elle se sent non respectée, sans autorité, non-écoutée, insignifiante et ressent de la colère et frustration face à cette situation et ses enfants.

3- Son besoin est le respect de son implication dans l'ordre de la maison et sa gestion, elle a aussi le besoin de sentir qu'elle peut être une éducatrice écoutée de la part de ses enfants qui sont apprentis de la vie.

4- Demande possible :

"J'ai rangé et aménager notre espace de vie à tous, et lorsque vous êtes rentrés, vous avez mis en désordre tout ce que je vous avez préparé. Je me suis sentie en colère et frustrée car cette action de votre part me fait ressentir un manque de respect, une non-écoute. J'ai besoin de sentir que vous respectez; l'éducatrice que je suis en suivant les conseils que je vous prodigue, mais aussi l'investissement et l'énergie que je déploie avant de vous apporter un lieu sain et confortable de vie. Je vous demande donc pour l'avenir de me montrer ce respect en prenant soin de notre lieu de vie et si parfois vous avez de la difficulté, à demander de l'aide afin que je montre comment faire."

N'hésitez pas à partager vos propres recherches et illustrations si vous en avez envie. En public ou en privé je ne manquerai pas d'y répondre.

Coeur-dialement® à tous,

Sandra Bertholon



• MON ARTICLE •

Bonjour!

VOICI UN ARTICLE AFIN DE NOUS APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER !
COMMENT PARVENIR À COMMUNIQUER AVEC BEAUCOUP PLUS DE
BIENVEILLANCE, MIEUX S'EXPRIMER ET MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES
C'EST CE QUE NOUS ALLONS VOIR AUJOURD'HUI DANS CE TOUT NOUVEL
ARTICLE.

Je m'appelle Sandra BERTHOLON, je suis praticienne en relation d'aide auprès des particuliers et professionnels.

Ma mission est de vous guider au quotidien, vers une vie plus saine et plus sereine.

Je vous accompagne afin de réconcilier votre corps, votre esprit et votre vie grâce à des méthodes douces autour du développement personnel.

Ensemble apaisons notre corps, notre esprit et cultivons le positif dans notre vie, promettons de la liberté !

Vous pouvez aussi me retrouver sur différents médias, Facebook sur ma page cabinet MKB34, Sur mon site Internet www.mkb34.com, je suis thérapeute certifiée Médocine où vous pouvez retrouver tous les avis et commentaires de personnes m'ayant rencontrées.

Si vous êtes une personne qui adhère à la volonté de mettre plus de positif dans votre vie, je vous invite à me suivre sur un de ces médias et à participer, commenter, n'hésitez pas à utiliser sur vos photos Instagram, publication FB les #:

#mkb34

ou encore

#jemmjetm

#sandrakinesiologiesophrologie

Si vous souhaitez soutenir cet article ou tout simplement si vous pensez qu'un de vos proches peut en avoir besoin, n'hésitez pas à le partager, n'hésitez pas non plus en le notant avec 5 étoiles sur google, je passerai vous lire si vous avez envie de me laisser un petit mot cela me fait toujours plaisir.

En ce début d'année, j'avais envie de vous parler de communication bienveillante, aussi appelée communication non-violente ou encore communication positive.

J'aimerais, au delà d'une méthode, vous transmettre une valeur positive et constructive, une façon de communiquer que j'ai appris sur mon chemin de développement personnel et lors de mes différentes approches de la psycho-pratique.

Cette approche de la communication m'a énormément servi et à aider beaucoup de mes consultants, je pourrais même dire que cela a complètement changé « mes et leurs » rapports à soi et aux autres.

Si vous lisez et appliquez tous les conseils de cet article, je sais que vous allez complètement changer votre perception, et cela va modifié positivement votre quotidien.

Nous allons donc parler de communication, mais avant cela, ce qu'il faut comprendre; c'est qu'il existe plusieurs axes de communication. Aujourd'hui nous parlerons uniquement de communication verbale.

Pour ma part je distingue quatre types de communication :

La communication verbale (parler, chanter, crier...)

La communication non verbale (langage corporelle, attitudes, postures, ...)

La communication « énergétique » (image que l'on renvoi, blocage inconscient ou freins émotionnels...)

La communication écrite

Je prendrai peut-être le temps, une prochaine fois, de développer les trois autres types de communication.

Parlons donc maintenant de communication verbale, c'est celle que nous utilisons le plus souvent avec notre entourage et que nous ne maîtrisons pas, par faute d'apprentissage.

Pour mieux comprendre, il suffit d'analyser notre communication et celle des autres et de percevoir toute la violence de nos mots (maux).

La violence de notre communication ou simplement la mauvaise communication que nous utilisons est à l'origine de nos conflits. La communication pose des difficultés dans énormément de groupes;

familiaux

professionnels

amicaux

sociaux ...

Pourquoi!

LE PROBLÈME PRINCIPAL EN EST
L'APPRENTISSAGE, QUE NOUS N'AVONS PAS
FAIT.

VOUS ALLEZ VOIR EN DÉCOUVRANT COMMENT FAIRE ET
COMMENT MIEUX COMMUNIQUER, QUE CET APPRENTISSAGE
DEVRAIT INTERVENIR DÈS LA PETITE ENFANCE.

Mais qui dit « communication », dit « parole » mais aussi écoute.

Là encore il y a un vrai sujet d'apprentissage; l'écoute ACTIVE. L'écoute active intègre forcément l'écoute en comprenant ce que l'autre souhaite me dire et en lui faisant comprendre que l'on est en train de l'écouter.

Nous n'avons pas appris à parler de manière emphatique, en nous exprimant pleinement, le coeur libre sans le filtre du jugement (Juge/ment), en faisant preuve de vulnérabilité.

En tenant compte que la vulnérabilité est, avant tout:

la définition de l'authenticité et non de la faiblesse comme cela est parfois véhiculé dans nos esprits.

Nous n'avons pas appris non plus à être objectif sur les propos que nous entendons. Nous n'avons pas appris à discerner que cette personne ne parle pas de nous mais tente de nous faire comprendre quelque chose.

Lorsque nous communiquons ou que nous entendons les autres communiquer, nous interprétons, nous faisons des accusations, des sous entendus, des reproches, des agressions, nous aimerions que l'autre devines ce que l'on a en tête.

On retrouve par exemple ce dernier dans les couples: on ne dit rien à son conjoint et on aimerait qu'il (elle) devine ce que nous avons à l'esprit et qu'il (elle) anticipe, alors que cela est totalement impossible.

Nous nous cachons souvent derrière des mots, de l'agressivité, de la colère et nous avons alors de la difficulté à nous exprimer pleinement, voir même une grande difficulté à identifier et nommer nos émotions.

Exemple : Si je dis que je me sens perdu, cela est un fait et non une émotions. Il y a bien sûr une émotion derrière ce fait mais nous ne savons pas forcément la nommer.

Les principes de la communication non-violente ou bienveillante, participe en grande partie à résoudre des conflits, de couple, au travail, ou encore dans nos relations sociales. Mais cela amène surtout à une meilleure compréhension de soi et une meilleure vision des autres.

Cela amène aussi à mieux se faire comprendre et mieux comprendre les besoins de l'autre.

La communication bienveillante c'est donc une manière de mieux communiquer que vous allez comprendre dans les lignes qui suivent. Elle amène plus d'apaisement dans tous vos quotidiens.

Mais avant de développer, il y a une notion primordiale à retenir, que nous devons impérativement intégrer ; à savoir que lorsque une personne nous accuse, est agressive envers nous, ou encore nous insulte, nous manque de respect, nous dénigre, assène des propos violents ou négatifs, crie,...

N'oublions jamais qu'il n'est pas en train de parler de nous !

Cette personne est en train de parler d'elle même. Cette personne nous parle de SON système de croyance, de ce qui lui semble juste ou non, de ses croyances sur le bien et le mal, elle exprime aussi au travers de cela ses besoins, et ce dont elle a besoin pour se sentir bien ou encore ce qu'elle a besoin d'éviter pour ne pas se sentir mal.

Malheureusement au lieu de l'exprimer avec douceur, cette personne utilise un mode de communication qu'elle a appris par automatisme et passe par la colère, la frustration, les cris, la négativité, les accusations, le mode réactionnel, voir même la manipulation négative.

Mais n'oublions pas que lorsque c'est nous qui réagissons de cette manière, par exemple par la critique...

Exemple : *Notre conjoint sort seul, rentre bien plus tard que prévu et pas forcément dans de bonnes dispositions.*

Nous lui en faisons le reproche... à cet instant nous ne parlons pas d'elle... nous sommes en train de parler de nous

Voyons la situation sous un autre angle:

Notre conjoint sort seul, rentre bien plus, ... ,et de votre côté une connaissance vient vous rendre visite à l'improviste et nous passons la soirée ensemble. Dans cette condition voyons avec honnêteté que les reproches n'auront pas lieu car cela nous arrange, ou tout au moins ne nous dérange pas que notre conjoint rentre plus tard ...

Comprenons donc qu'au moment où nous faisons les reproches nous ne parlons pas de la personne mais bel et bien de nos besoins, de nos envies, de nos manques...

Si la situation change nos sentiments sur la situations changent aussi. Ce qui signifie que notre interprétation change fonction de cela.

Nous sommes donc en train de parler de nos besoins, de nos envies, de nos attentes. Il est impératif d'en avoir conscience et de le garder à l'esprit en permanence.

La communication non violente est là pour vous permettre de mieux nous faire comprendre pour obtenir ce que nous souhaitons des autres « attention en toute bienveillance » bien évidemment. Nous ne sommes pas dans le cadre de la manipulation.

Cela nous permettra d'apaiser, solutionner des conflits, ou tensions, et également mieux combler les personnes que nous aimons, nos proches...

La communication bienveillante c'est le fait de s'exprimer sans aucune violence, qui n'est pas forcément de la violence avec des insultes, cela peut être de la violence au travers des préjugés, des jugements, des comparaisons, des accusations, ... tout cela représente la communication violente.

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE EST BLASÉ SUR DEUX GRANDS PRINCIPES

Le premier c'est tout simplement de s'exprimer avec sincérité

S'exprimer avec sincérité c'est avant tout savoir-faire preuve de vulnérabilité, d'authenticité, et parler clairement et sincèrement de ce que l'on ressent, de ce que l'on pense, de ce que l'on interprète. Pour pouvoir s'exprimer avec sincérité il faut d'abord se connaître soi, il faut connaître nos besoins, nos envies etc. Cela nécessite une remise en question. Il va falloir prendre conscience notre part de responsabilité en sortant du jugement, de la culpabilité.

Deuxième grand principe de la communication Non-violence :

Est la pratiquer écoute active et empathique

L'écoute active c'est le fait d'écouter pleinement quelqu'un, sans interpréter, sans utiliser notre univers de référence.

Exemple

Un ami nous raconte ses vacances passées, il va s'agir d'écouter pleinement son vécu, ne pas se projeter dans notre univers et ne pas non plus lui couper la parole, par exemple, en lui racontant nos propres expériences de vacances.

Autre exemple:

un ami se confie à nous, c'est l'occasion de l'écouter et pourtant, très souvent, dans un état d'esprit bienveillant, nous lui donnons notre avis, nos conseils, en lui coupant la parole ou encore en lui proposant les solutions qui ont été bonnes pour nous.

Pratiquer l'écoute active c'est avant tout ECOUTER et uniquement Ecouter, reformuler pour valider si nous avons bien compris ses propos, et ce sans interpréter avec nos filtres, nos expériences, nos visions, nos croyances ou nos besoins.

Un point important dans l'écoute active est de valider que nous ayons bien compris ce que veut exprimer notre interlocuteur et pour cela nous pouvons reformuler verbalement ses propos et voir si la personne valide ou non notre compréhension de ses propos. Cela laisse l'opportunité à l'autre de corriger ou ré-expliquer ses propos.

L'écoute empathique c'est aussi et avant tout le fait d'être en disposition d'écouter des propos sans les juger, sans juger la personne qui les exprime.

Ne pas donner de conseils, surtout s'ils n'ont pas été demandés, sans faire de comparaison entre les gens:

N'oublions pas que le phénomène de comparaison est en fait plus communément appelé jugement et est extrêmement violent pour tous.

Précisons que si nous utilisons une communication de comparaison on ne peut débattre car on est aux prémices du conflit.

• 4 ETAPES •

COMMENT FAIRE MAINTENANT ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR COMMUNIQUER DE MANIÈRE BIENVEILLANTE:

1-Exposer un fait neutre

Exemple : notre conjoint a oublié notre anniversaire.

Au lieu de :

« *tu ne te préoccupes pas de moi* » *tu m'as oublié* » ou encore laisser la colère en silence et réagir de manière virulente sur d'autres sujets en espérant que notre conjoint devine...

Exposons un fait neutre qui affecte notre bien être :

« ***Je constate que tu ne m'as pas souhaité mon anniversaire...*** »

2-Expression de nos sentiments

« ***Je constate que tu ne m'as pas souhaité mon anniversaire et ... cela me fait sentir triste*** »

Attention à ne pas utiliser le verbe être « triste » au risque de devenir la tristesse. Prenons en compte que le verbe être est un verbe d'état. Il est préférable sur un aspect négatif ou une émotions négatives d'utiliser le verbe « sentir »

Mais l'utilisation d'un vocabulaire constructif a notre bien être fera l'objet d'un autre article à suivre.

Il nous faudra donc faire preuve d'honnêteté, de sincérité et vulnérabilité pour pouvoir exprimer cette dernière émotion. Il n'est pas aisé pour tous d'exprimer librement son ou ses émotions, car c'est quelque chose de souvent réprimandé dans notre culture, éducation... Il suffit de voir nos réaction face à un enfants qui fait une chute ou se blesse. Souvent nous avons le réflexe, partant d'un sentiment bienveillant, de stopper ses larmes, de minimiser la situation :

« non ! non ! ce n'est rien mon chéri. C'est fini ! » Et nous incitons l'enfant à vite passer à autre chose. Mais dans cet instant il n'a pu exprimé son ou ses émotion(s). Par exemple s'il souhaite pleurer de douleur, ou bien s'il se sent mal à l'aise d'avoir chuter. Un enfant qui a la possibilité d'exprimer une émotion peut la libérer et surtout, en tant qu'éducateur nous pouvons le rassurer, le revaloriser, ne pas ancrer un schéma négatif de dévalorisation comme par exemple : « je suis nulle car je tombe et en plus j'ai failli pleurer signe de faiblesse. »

Nous allons devoir en tant qu'adulte dépasser ces schémas du passé afin de livrer sans peur notre émotion, en acceptant son existence, en l'identifiant et l'exprimant.

3-Expression de notre(nos) besoin(s) de manière neutre

Il va donc être nécessaire de voir notre vrai besoin à comblé et l'exprimer de manière neutre.

si nous reprenons l'exemple initial, cela peut donner:

-« je constate que tu ne m'as pas souhaité mon anniversaire (fait neutre), cela me fait sentir triste voir même génère de la colère en moi (expression de nos sentiments en s'en dissociant) car j'ai besoin de sentir que tu penses à moi (expression de notre besoin), que c'est un jour important pour toi...

4-Formuler notre demande de manière précise, d'une action concrète qui va contribuer à notre mieux- être

Cela peut donner par exemple:

« je constate que tu ne m'as pas souhaité mon anniversaire (fait neutre), cela me fait sentir triste voir même génère de la colère en moi (expression de nos sentiments en s'en dissociant) car j'ai besoin de sentir que tu penses à moi (expression de notre besoin). Est-ce que tu pourrais me le souhaiter l'année prochaine ou encore peut-être le noter dans ton agenda pour t'aider à t'en souvenir ?

PERSEVERANCE

A travers ces étapes cela nous permet de libérer notre parole dans la bienveillance envers l'autre mais aussi envers nous-même. Ainsi nous laisser aussi la liberté à notre interlocuteur de répondre à notre communication de manière bienveillante car il ne se sent pas accusé ou jugé. Il a la possibilité de nous expliquer, dans cet exemple, les contraintes qui l'ont amené à ne pas nous souhaiter notre anniversaire. Il peut percevoir aussi que dans notre univers, le fait de souhaiter notre anniversaire est un gage d'attention et d'affection témoignée.

Comprenons que comme tout nouvel apprentissage, il nous faut expérimenter, pratiquer, de nombreuses fois avant de réussir et de faire de ce nouvel apprentissage; un automatisme. Prenons aussi en note que nous n'avons pas appris à marcher en une seule fois. Nous avons dû expérimenter, pratiquer, chuter parfois et persévérer pour atteindre notre but.

Nous n'avons pas abandonné en disant: « tant pis je n'apprendrais pas à marcher, c'est trop difficile, j'abandonne. » Si c'était le cas ... imaginons un instant... le nombre de personnes rampant dans les rues pour faire les boutiques.

Trêve d'humour !

Nous sommes d'accord, il va nous falloir de la persévérance si nous accordons de l'important à notre communication, à la relation que nous souhaitons établir avec les autres. Mais cela ne sera pas douloureux, ou épuisant, ou encore énergivore si nous acceptons l'importance et le changement positif que cela va amener dans nos vies.

Entrainons nous à être heureux !

Nous arrivons à la fin de cet article, j'espère qu'il vous aura donné le goût et l'envie d'expérimenter une meilleure communication. Pour vous accompagner dans ce nouvel apprentissage vous trouverez un document joint à télécharger gratuitement afin de vous entraîner au travers d'un exercice. Alors n'hésitez pas ! lancez vous !

Il va s'agir dans cet exercice de choisir une situation dans laquelle vous ne vous êtes pas senti écouté(e) ou compris(e). Une situation qui aura pu être conflictuelle, dans laquelle vous n'avez pas réussi à trouver de résolution ou tout au moins de solution satisfaisante. Sur une feuille ou un cahier que vous pouvez dédier à votre développement personnel (il pourra vous être utile si vous suivez mes autres et futurs articles), notez, décrivez toutes les actions, les faits concrets de cette situation sans jugements, sans interprétations, qui vous ont fait sentir mal.

Attention

Ne pas écrire par exemple: quand mon compagnon est jaloux ... ce n'est pas une action et ce n'est pas neutre.

Ensuite, par rapport à ses actions, ces faits, écrivez vos sentiments, vos réactions, vos émotions ce que cela vous fait ressentir. nommez vos émotions

Définissez ensuite, à quel(s) besoin(s) ces émotions sont liées. Dans cette situations quel a été le besoin non rempli, satisfait, quel a été votre manque...rassuré(e), sécurisé(e), valorisé(e)...

Et pour finir, notez les actions que vous aimeriez que l'autre mette en place, avec toute votre vulnérabilité et donc courage qui vont vous permettre d'être dans votre équilibre.

Il s'agira une fois cet exercice terminé, d'aller l'exprimer de vive voix à la personne avec qui vous avez eu ce conflit. En procédant avec les 4 étapes, avec vos notes si vous en avez besoin.

Choisissez bien sur un moment propice, calme pour chacun et ensuite observez ensuite sa réaction. Dans 99% des cas vous serez surpris positivement de sa réaction.

Pourquoi 90% et non pas 100% ?

Parce que nous sommes libres à chaque instant d'accueillir ou non la parole de l'autre. Que notre interlocuteur a le choix, la liberté de ne pas adhérer à ce mode de communication.

Par choix ou encore par méconnaissance.

Il faut au moins être deux pour communiquer.

Et enfin, parce qu'au début, ou même à d'autres moments, nous avons de la difficulté à sortir du jugement et nous avons du mal à identifier notre réelle émotion, nos besoins profonds.

Cela demande une démarche d'ouverture avec soi-même qui ne peut se faire en un claquement de doigts.

Alors comme un enfants qui apprend à marcher... il nous faudra persévérer. Et retenons que plus nous serons vulnérable plus l'autre prendra en compte votre parole, vos besoins. Il y a une fausse qui croyance autour de la vulnérabilité qui est celle de la faiblesse, si nous nous montrons vulnérable nous serions à la merci de l'autre. C'est une erreur car par définition l'humain ne veut pas faire du mal prioritairement, il veut d'abord se faire du bien. Donc plus nous allons nous mettre à nu, émotionnellement, moins les gens auront envie de nous blesser. A l'inverse plus on revêt une carapace plus les autres auront réflexe de forcer, taper sur cette carapace.

Soyons authentique !
coeur-dialement,

Sandra

J'attends avec impatience vos retours

Un immense merci à tous et à chacun.

Et toutes mes félicitations si vous êtes allés au bout de cet immense article

Lexique :

Solution ≠ Résolution

Exemple: J'ai peur des chiens. Je suis dans la rue, je marche sur un trottoir ou je vais devoir croiser un chien.

Solution = Je change de trottoir

Résolution = Je me libère de ma peur des chiens