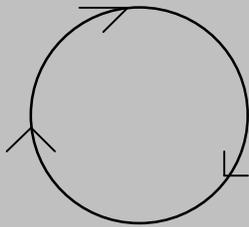


Comment répondre a un message négatif (insulte, menace,...)

4 façons

CONTRE MOI

(je garde pour moi, je me retiens)



**Le cercle vicieux
du stress**

JE ME PRESERVE

- ↳ J'exprime mon ressenti.
- ↳ Je me centre sur ma mission.
- ↳ Sinon : décrocher + relais

**Le cercle vertueux du
stress : "Exprimer ce qui
est imprimé"**

CONTRE L'AUTRE



**La spirale du
conflit**

JE ME CENTRE SUR L'AUTRE

- ↳ J'accueille son ressenti
(**Empathie**).
- ↳ Pistes de solutions.
- ↳ Sinon : décrocher + relais

**La relation équilibrée :
"Gagnant-gagnant"**