

L'OSBD et les 4 postures

OSBD

OBSERVATION

Ce n'est pas jugement/généralisation/interprétation

SENTIMENT/Sensation

Ce n'est pas un sentiment mêlé de pensées

BESOIN

Ce n'est pas une stratégie

DEMANDE

Ce n'est pas une exigence

Les 4 postures

Chacal intérieur « ah oui il a raison, je suis... »

Chacal extérieur « non mais dis donc tu t'es vu... »

Girafe intérieur « je prends soin de toi, c'est normal de... »

Girafe extérieur « au delà de sa colère, j'entends ses besoins qui ne sont pas nourris... »