

## Langage girafe

## Langage chacal

### Je reconnais l'existence d'un choix

Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités pour répondre aux besoins

### Je nie l'existence d'un choix

Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité...

### J'ai une impression d'abondance

Il y a assez pour tous si nous partageons, on peut satisfaire les besoins de tous, c'est toi et moi

### J'ai une impression de rareté

Il n'y en a pas assez pour tout le monde, on ne peut pas satisfaire les besoins de tous, c'est toi ou moi

### J'observe et j'exprime

Je vois, j'entends, je me rappelle

### J'évalue et je juge

Voici ce qui s'est passé...tu es trop, il est idiot,...

### Je prends la responsabilité de mes sentiments et de mes besoins

Je me sens...parce que j'ai besoin...

### Je fais des reproches aux autres et à moi-même

Je me sens ... parce que tu ...

### Je demande ce que je voudrais

Voici ce que j'aimerais, si tu es d'accord

### J'exige

Tu dois...si tu ne le fais pas...

### J'écoute avec empathie

Est-ce que tu te sens... ? Parce que tu as besoin ... ?

### J'écoute de manière sélective

Je suggère, je fais la leçon, je débats, je résous, j'analyse.

Source : « Parents respectueux, enfants respectueux » de  
Sura Hart et Victoria Kindle Hodson