

Vidéo n°2 : « Trucs et astuces »

Annexe 3

Communication d'Edmond Wells

« Entre
Ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous avez envie d'entendre.
Ce que vous croyez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous avez envie de comprendre,
Ce que vous comprenez,
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même... »

4 Accords Toltèques

- 1. Que votre parole soit impeccable :**
Parler avec intégrité, dire ce que l'on pense, ne pas mentir.
- 2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle :**
Si nous prenons tout pour nous, cela peut être compris comme de la susceptibilité, ou de la médisance.
- 3. Ne faites pas de supposition :**
Faire des suppositions entraîne des malentendus, des angoisses, ...
- 4. Faites toujours de votre mieux :**
Ceci est nécessaire afin d'éviter de vous sentir coupable, d'avoir des regrets ou de ressentir un sentiment d'insatisfaction



Exercice de respiration : 6-6-8

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
Inspirez par le nez tout en comptant jusqu'à 6 et en gonflant votre ventre.
Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 6.
Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8.
Répétez cet enchaînement plusieurs fois.

Vous pouvez également vous masser les mains et les poignets en insistant sur la partie se trouvant entre votre pouce et votre index.