La grille de classification des expériences : Mise au jour

© 1997 David Gordon & Graham Dawes.

La matrice de croyances

Pré-requis

Il faut voir les gens comme un ensemble de bonnes et moins bonne expériences. Comme un ensemble de souffrance, ou de bonheurs. Voir l'empathie comme une règle à suivre.

Critère

EMPATHIE

(les autres étaient: le respect, être à l'écoute, la patience, mais tout se regroupe sous l'empathie)

Motivation profonde

Ça amène de la confiance, c'est rassurant, ça évites des disputes ou l'incompréhension. Ça m'amène à rester davantage centrée.

CROYANCE

Définition

Sentir ce que la personne veut passer comme message avec tout ce qui apparait ou pas.

Évidences

Quand je suis dans l'empathie, je me sens en harmonie et en cohérence avec qui je suis, je me sens bien.

Croyances supportantes

"C'est inhumain de ne pas être bienveillant". "le respect est la valeur ultime". ,"Il faut traiter les autres avec la même attitude qu'ils te traitent". "il y a toujours quelque chose à apprendre des autres". "Être bienveillant c'est pas obligé, c'est mon choix". "Tout comportement paye"

STRATÉGIE

Opérations primaires

Opérations secondaires

ÉMOTIONS

Émotion supportante

Je ressens de la complicité et de la centration. Sentir que tout va me revenir un jour (justice).

COMPORTEMENT EXTERNE

Regarder dans les yeux lorsque je parle à l'autre.
Sourire, rassurer avec des mots gentils, adapter mon ton de voix à l'autre, prendre de mon temps pour aider quelqu'un.

HABILETÉ

Bienveillance

Autres facteurs