

Stratégie d'adaptation

COMPENSER

Consommer
Se défouler
Se plaindre auprès des
personnes non concernées

PLAIRE

Se dévouer
Ne pas dire non
S'oublier
Ne pas mettre
de limite

SEXPRIMER/ S'INFORMER

Prendre du recul
Demander de l'aide
Parler de soi
Écouter
Lâcher prise
Chercher un compromis

IMPOSER

Hausser le ton,
intimider
Dicter ses conditions
Blâmer
Menacer
Blesser

FUIR

Éviter d'exprimer
ses besoins
Banaliser les problèmes
Ignorer l'autre

QUELLES SONT LES STRATÉGIES QUE J'UTILISE LE PLUS SOUVENT?

AI-JE TENDANCE À ALTERNER LES STRATÉGIES
(EX. : CHERCHER À PLAIRE À TOUT PRIX, ME DÉVOUER, PUIS M'IMPOSER)?

QUELLES STRATÉGIES POURRAIS-JE UTILISER DAVANTAGE?

QUELLES HABILITÉS DOIS-JE DÉVELOPPER POUR Y ARRIVER?
