

Langage girafe et langage chacal



Langage girafe

- La girafe observe sans juger, elle écoute avec empathie.
- Elle pose des questions pour décoder l'autre et tente de comprendre l'autre.
- La girafe prend sa part de responsabilité dans les réactions des autres à son égard.
- Les phrases en langage girafe sont basées sur des faits objectivables.

Exemples langage girafe

- Je reconnais l'existence d'un choix
- Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités pour répondre aux besoins
- J'observe et j'exprime
- Je vois, j'entends, je me rappelle
- Je me sens parce que j'ai besoin
- Voici ce que j'aimerais, si tu es d'accord
- Je demande ce que je voudrais



Langage chacal

- Le chacal juge, reproche et critique.
- Il rabaisse les gens, il accuse et donne des ordres.
- Il peut culpabiliser l'autre, il contrôle l'autre.
- Le chacal ne prend pas de responsabilités.

Exemples langage chacal

- Je nie l'existence d'un choix
- Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité
- J'évalue et je juge
- Voici ce qui s'est passé ... tu es trop, tu es bête ...
- Je me sens parce que tu
- Tu dois ... si tu ne le fais pas ...
- J'exige