

# Fiche n°10- Entraînement 2

## ENGAGER POUR CREER L'ALLIANCE



### « SOYEZ CONCAVE »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** S'entraîner à l'engagement qui permet de comprendre et de converser en utilisant la validation de Linehan

<b>Contexte</b>	Dans votre environnement personnel puis professionnel lorsque vous vous sentez en capacité
<b>Temps</b>	10 à 15 minutes.

### Déroulement :

Vous réaliserez votre engagement en utilisant les actions de la validation de Linehan. C'est-à-dire en

- En faisant preuve d'authenticité dans votre manière d'être pendant l'interaction
- Montrant non verbalement votre attention (ne pas prendre de notes), garder le contact visuel
- Reflétant des mots dits par votre interlocuteur ou des mots ou expressions ayant le même sens (reflets de l'explicite)
- Formulant des hypothèses d'émotions, de pensées, de comportement non verbal (reflets de l'implicite)
- Essayant de donner du sens à ce qui est dit par votre interlocuteur concernant son vécu et ses émotions
- Ne donnant aucun conseil
- Ne faisant aucun retour à vous
- Limitant ses questions à deux pendant le temps de l'exercice
- Résumant votre compréhension à la fin du temps imparti