

# Concepts de base pour développer une relation vivante

Être en relation, c'est offrir, construire et nourrir nos liens

- **Se définir le plus clairement possible autour de 4 démarches :**
- **Entendre les comportements comme des langages.**
- **Sortir du système : question / réponse.**
- **Mise en place de la visualisation.**
- **Mise en pratique des symbolisations.**  
(les mots sont indispensables pour communiquer, mais pas suffisants pour une relation vivante)
- **Derrière toute peur il y a un désir.**
- **Apprendre à négocier entre nos différents désirs.**
- **Ni séduction, ni agression, mais affirmation de soi.**
- **Nous sommes coauteurs de toutes nos relations.**

- Oser demander
- Oser donner
- Oser recevoir
- Oser refuser