

L'efficacité interpersonnelle

DEMANDER, REFUSER, POSER SES LIMITES — UN OUTIL DU DBT

Avant de parler, je choisis ma priorité :
mon objectif, la relation, ou le respect de
moi.

Trois priorités, trois habiletés. **DEAR MAN** pour obtenir ce que je demande · **GIVE** pour préserver la relation · **FAST** pour garder le respect de moi. On les combine selon ce qui compte le plus dans la situation.



DEAR MAN — obtenir ce que je demande (ou refuser)

- D** **Décrire** la situation, avec les faits seulement.
- E** **Exprimer** ce que je ressens et pense (« je »).
- A** **Affirmer** : demander clairement ou dire non.
- R** **Renforcer** : expliquer les bénéfices, remercier.
- M** Rester conscient (**Mindful**) : garder le cap, « disque rayé ».
- A** **Avoir l'air assuré** : posture, voix, contact visuel.
- N** **Négocier** : être prêt à donner pour recevoir.



GIVE — préserver la relation

- G** **Douceur** (Gentle) : sans attaque, menace ni jugement.
- I** **S'intéresser** : écouter, ne pas couper.
- V** **Valider** : reconnaître les sentiments et le point de vue.
- E** **Attitude légère** (Easy) : sourire, humour, détente.



FAST — garder le respect de soi

- F** **Être juste** (Fair) envers soi et l'autre.
- A** **Pas d'excuses** excessives (no Apologies).
- S** **Rester fidèle à ses valeurs** (Stick to values).
- T** **Être honnête** (Truthful), sans exagérer.

Préparer mon échange

La situation — ce que je veux demander ou refuser :

.....

.....

Ma priorité aujourd'hui : ☐ obtenir mon objectif ☐ préserver la relation ☐ garder le respect de moi

Ma phrase (DEAR MAN) :

.....

.....

.....