**Styles d'affirmation – Tableau de concepts**

|  |  |
| --- | --- |
| Passif |  |
| Agressif |  |
| Passif agressif |  |
| Manipulateur |  |
| Affirmatif |  |
| Faits vs déductions |  |
| **Imprécisions du langage** |  |
| Généralisation excessive |  |
| Absence du sujet |  |
| Verbe flou |  |
| Si - alors |  |
| Lecture de pensées |  |
| **Vérification de perception** |  |
| Faits |  |
| Hypothèse 1 |  |
| Hypothèse 2 |  |
| Demande d'éclaircissement |  |
| **Message en JE** |  |
| Description du comportement (fait) |  |
| Sentiments en JE |  |
| Conséquences |  |
| Demande |  |
| Positive |  |
| Précise |  |
| Sous le contrôle de la personne |  |
| Disque brisé |  |