

## Nos qualités et les qualités de nos interlocuteurs

Nous avons toutes les qualités.

Il y a pourtant des périodes de la vie où on ne sait plus les reconnaître.

C'est alors le moment d'y réfléchir, de les retrouver et de les faire vivre à nouveau.

Nos interlocuteurs ont eux aussi tous des qualités, au-delà de leurs défauts. Or, quand nous sommes en colère, nous ne voyons plus que leurs défauts.

Si nous faisons un effort pour leur reconnaître certaines qualités, notre communication avec eux s'améliorera certainement, autant sur le plan verbal que non verbal.

Cotez chaque qualité sur une échelle entre 0 : pas du tout et 10 = totalement ;

Prenons quelques exemples : pour ce qui concerne la patience, une personne *assez* patiente peut être cotée 5 ; Si on considère l'énergie, une personne *très* énergique peut être cotée 8 ;

Pour l'altruisme, une personne *rarement* altruiste se cotera 3 ; Pour la responsabilité, *irresponsable* sera coté 0 ; Enfin pour l'optimisme, quelqu'un d'un optimisme *à toute épreuve* se cotera 10.

Nom /prénom / date :			
	0....3....5....7....10		0.....3....5....7.....10
Patiente		Responsable	
Energique		Optimiste	
Altruiste		Généreuse	
Spontanée		Directe	
Compatissante		Gaie	
Paisible		Enthousiaste	
Réaliste		Autonome	
Souple		Diplomate	
Attentionné		Pratique	
Juste		Loyale	
Persévérante		Créative	
Efficace		Honnête	
Pleine d'humour		Confiante	
Imaginative		Objective	
Ordonnée		Tendre	
Ponctuelle		Reconnaissante	
Autre :		Autre :	