

Voir aussi ce qui va bien

Le problème

En période de tensions, on finit par ne voir que ce qui ne va pas.

Ce qui aide

Guetter les petits progrès, le dire tout de suite, être précis, remarquer l'effort, recommencer souvent.

À retenir

Un comportement remarqué a davantage de chances d'être reproduit.

1

Je guette les petits progrès

Même s'ils ne sont pas parfaits.



2

Je le dis tout de suite

Quelques mots suffisent.



3

Je suis précis

Tu as rangé sans que je te relance.



4

Je remarque l'effort

Pas uniquement le résultat.



5

Je recommence souvent

Le positif a besoin d'être visible lui aussi.

