IntuitSens
Prenez confiance en votre IntuitSens

Méthode - DECSA "va mieux"

1. Description : récit objectif des faits, sans jugement ni interprétation. *Par exemple : mon patron est venu dans mon bureau sans m'avertir et sans me saluer m'a reproché la qualité de mon rapport en parlant très fort.*
2. Émotion(s) : quelles émotions cette situation a provoqué en moi. *Par exemple : j'étais d'abord en état de choc, sans réaction, puis en colère et enfin triste (larme dans mes yeux).*
3. Conséquence(s) : après les émotions stabilisées, quels enseignements je tire de la situation vécue. *Par exemple : je ne veux plus revivre ce genre de situation .*
4. Solution(s) : afin de régler la situation vécue, quelles solution(s) s'offre(nt) à moi? *Par exemple : je demande un entretien de service à mon patron.*
5. Adaptation : mise en place d'une stratégie afin que la situation ne se reproduise plus. *Par exemple : nous avons convenu avec mon patron que dorénavant, il viendra dans mon bureau en m'avertissant avant.*

Description	Émotion(s)	Conséquence(s)	Solution(s)	Adaptation