



## LA BANQUE ÉMOTIONNELLE



Imagine...tu vas à la banque pour faire un retrait, mais il n'y a plus rien dans ton compte.

La banque émotionnelle, ce sont tous les dépôts et les retraits que tu fais dans tes relations avec les autres. Bâter une relation de confiance prend du temps. C'est un réel investissement que tu effectues à long terme pour enrichir tes interactions avec les personnes qui t'entourent.



**Les dépôts sont tous les gestes et les actions qui contribuent à bâtir une relation positive et authentique entre deux personnes.**

### Les 6 étapes pour faire un dépôt dans la banque émotionnelle.

Inspiré de la théorie de Stephen Covey



Prendre soin des petites choses

- Porter attention aux détails qui montrent à l'autre personne qu'elle est entendue, valorisée et respectée.
- La bienveillance et les attentions du quotidien contribuent à tisser des liens serrés et sincères.

Chercher à comprendre l'autre



- Prendre le temps de réellement écouter et comprendre les besoins, les émotions et les perspectives de l'autre.
- Tenir compte de ce qui est important pour l'autre, même lorsque cela ne semble pas important pour nous.
- Éviter de projeter nos propres perspectives sur l'autre.

Clarifier les attentes



- S'assurer que les attentes sont claires de part et d'autre, afin d'éviter les malentendus, notamment sur les rôles et les objectifs de chaque personne.
- Il est parfois nécessaire d'avoir des conversations qui peuvent mettre mal à l'aise, mais qui sont nécessaires pour que la relation soit la plus authentique possible.



## LA BANQUE ÉMOTIONNELLE



### Tenir ses engagements

- Faire en sorte que les promesses et engagements pris soient respectés. Cela renforce la confiance entre deux personnes.
- Lorsque les engagements ne peuvent être respectés, et cela peut arriver, prendre le temps d'en expliquer les raisons.

### Être dans la relation en toute intégrité



- S'assurer que nos actions sont alignées avec nos paroles.
- Être la même personne à l'intérieur et à l'extérieur de la relation.
- Éviter de répandre des rumeurs ou parler des autres de manière négative. Cela vient diminuer notre crédibilité et notre intégrité.

### S'excuser de façon sincère



- Être capable de reconnaître ses erreurs et de s'excuser sincèrement pour réparer la relation.
- Faire de son mieux pour réparer ses erreurs lorsque c'est possible

Le retrait dans la banque émotionnelle représente les gestes et les actions qui peuvent diminuer la confiance, créer des tensions, ou affaiblir la relation avec l'autre, que ce soit l'enfant ou l'adulte. Il est parfois nécessaire de faire un retrait, par exemple lors d'une conversation courageuse, lorsque nous avons des inquiétudes ou que quelque chose d'important doit être abordé.

Toutefois, si la banque a été alimentée régulièrement, et que notre formulation reste bienveillante, ce retrait n'affectera pas la relation.



### Les petits trucs à retenir

- Créer des relations prend du temps et de la patience.
- Prendre le temps permet non seulement de bâtir la relation, mais contribue au bien-être et à la confiance en soi de l'autre personne.
- Il faut savoir lorsqu'il est temps de lâcher prise, par exemple lorsque l'autre personne n'est pas prête à accueillir tes efforts pour bâtir la relation.

### Conclusion

Essaie de prendre conscience de tous les moments où tu fais des dépôts dans la banque émotionnelle des personnes qui t'entourent. Cela te permettra de multiplier les occasions de créer des connexions positives et de remplir non seulement leur banque, mais aussi la tienne.