

# LES 6 ATTITUDES DE PORTER

---

- **Attitude d'évaluation** Porter un jugement (positif ou négatif) : « c'est nul » « c'est bien » « je pense que... »  
Conséquences : dévalorisation, attitude défensive, soumission, besoin de se justifier, culpabilité...
- **Attitude d'interprétation** Interpréter en fonction de ses propres croyances et de ses valeurs. « Si tu dis ça, c'est parce que... » « Je sais pourquoi tu m'expliques ça... » »En réalité, je sais que ... »  
Conséquences : sentiment d'incompréhension, désintérêt, agressivité, dépendance.
- **Attitude de soutien** Rassurer l'autre. « Inutile de t'inquiéter, je vais t'aider... » « Ce n'est pas grave... » »Tu ne vas te mettre dans tous tes états pour si peu ! » « Si j'étais toi... » « A ta place... »  
Conséquences : sentiment d'être pris en pitié, limitation de l'autonomie, baisse d'estime personnelle.
- **Attitude d'enquête** Poser des questions qui ne servent qu'à préciser les points d'intérêt de la personne qui les pose. « Pourquoi ? » « comment ? » « Quand ? »  
Conséquences : sentiment d'être prise au piège, culpabilité
- **Attitude de décision** Décider ce que l'autre doit faire. » y'a qu'à » « Il faut que... » « je te conseille de... »  
Conséquences : risque d'opposition, relation de domination/soumission, agressivité,...
- **Attitude de compréhension, d'empathie** Accepter l'autre tel qu'il est. Reformuler sans jugement, verbalisation émotionnelle, etc.  
« Tu as l'impression que... » « tu es en colère... »  
Conséquences : sentiment d'être compris, respecté, confiance en soi.

