

Lettre	Mot / Expression	Brève explication
A	Accueil	Recevoir l'autre sans résistance ni rejet
A	Acceptation	Accepter ce que l'autre vit sans vouloir le modifier
A	Amour	Ressentir une attention inconditionnelle envers l'autre
A	Attention	Être attentif de manière soutenue à ce qui se dit et se vit
A	Authenticité	Être vrai, sans masque, dans la relation
A	Accordage émotionnel	S'accorder émotions ressenties par l'autre sans se laisser déborder
B	Bienveillance	Agir avec douceur et respect, même en désaccord
B	Besoin	Considérer les besoins de chacun
C	Clarté	Chercher à comprendre et formuler sans interpréter
C	Compassion	Être touché par la souffrance de l'autre et vouloir le soulager
C	Compréhension	Chercher à ressentir ce que l'autre vit, au-delà des mots
C	Congruence	Être aligné entre ce qu'on pense, ressent et exprime
C	Connexion	Ressentir le lien qui unit deux êtres dans un moment partagé
C	Contenance	Rester présent face à l'intensité émotionnelle
C	Co-régulation	Aider l'autre à retrouver son calme par sa propre stabilité
C	Curiosité	S'intéresser sincèrement à l'univers intérieur de l'autre
D	Demande	Exprimer un besoin sans exigence
D	Disponibilité	Être émotionnellement et mentalement présent
D	Douceur	Offrir une qualité de contact et de communication rassurante
É	Écoute	Accueillir l'autre avec attention et ouverture
É	Échanges	Partager dans une dynamique d'écoute réciproque
E	Empathie	Ressentir avec l'autre, sans se confondre avec lui
E	Envie	L'élan sincère de se relier à l'autre
I	Instant présent	Être pleinement ici et maintenant
I	Intention	Être animé d'un désir de comprendre et de soutenir
L	Lien	Ce qui relie profondément deux êtres humains
N	Neutralité bienveillante	Être là sans jugement tout en gardant chaleur humaine
N	Non-jugement	Suspendre toute évaluation pour accueillir ce qui est
N	Non-réactivité	Ne pas se laisser emporter par ses propres émotions
P	Patience	Laisser à l'autre le temps d'exister et de s'exprimer
P	Permission	Offrir un espace où tout est accueillable
P	Pleine conscience	Être là avec lucidité et attention consciente
P	Prendre le temps	S'accorder du temps pour écouter sans précipitation
P	Présence	Être entièrement là, corps et esprit unifiés
R	Reconnaissance	Nommer et valider le vécu de l'autre
R	Regard	Offrir un regard soutenant et sécurisant
R	Reformulation	Refléter les propos de l'autre avec justesse
R	Respect	Reconnaître l'autre dans sa dignité et sa singularité
R	Résilience	Croire en la capacité à se relever, avec accompagnement
S	Sécurité	Créer un espace où l'autre se sent libre d'être lui-même
S	Silence	Laisser l'espace nécessaire à l'expression profonde
S	Sincérité	Dire avec justesse ce qui est vrai pour soi
S	Soutien	Être une présence stable et rassurante
S	Synchronie	Être accordé dans le rythme, les gestes, le ton
T	Tolérance	Accueillir les différences sans les juger
T	Tuteur	Offrir un cadre contenant et soutenant
V	Validation émotionnelle	Reconnaître que les émotions de l'autre sont légitimes
V	Vérité	Accueillir et dire ce qui est vrai, même dans la vulnérabilité
V	Vulnérabilité	Oser se montrer vrai et sensible pour créer le lien
Z	Zone de sécurité	Espace psychologique où l'on peut se sentir protégé