

# Débordements émotionnels

---

## Comment réagir lorsqu'une personne explose?

- \* S'interrompre soi-même
- \* Laisser l'autre se défouler
- \* Faire preuve d'empathie (sincère)
- \* Le cas échéant: reconnaître sa propre contribution à l'apparition du problème
- \* Proposer alors une solution au problème