

5 étapes pour une communication bienveillante

COOPÉRER ET RÉSOUDRE DES CONFLITS PAR LE DIALOGUE

Je clarifie ce qui se passe en moi

Quand ...
je me sens ...
parce que j'ai besoin de ...

ETAPE 01



Je vérifie mon intention

Je suis au clair avec moi-même, je veux une relation sereine et respectueuse.

Sinon, je retourne à l'étape 1.



ETAPE 02

Je crée une connexion

Je prends le temps nécessaire pour écouter l'autre, en me centrant sur ses sentiments et ses besoins.

ETAPE 03



Je m'exprime de manière authentique

J'exprime mes sentiments et mon besoin prioritaire.
"Quand ... je me sens... parce que j'ai besoin de ..."



ETAPE 04

Je fais une demande

Je formule une demande qui cherche à satisfaire les besoins de chacun.

La solution naîtra du dialogue.

ETAPE 05

