

Comment communiquer un malaise

Une méthode en 6 étapes :

- L'objectif est de communiquer correctement un inconfort à une autre personne en relatant un fait précis et l'effet de celui-ci sur nous tout en maintenant une saine relation ;
- L'échange devrait permettre une meilleure compréhension de la situation vécue et si nécessaire, un ajustement de comportement ;
- Avant tout, il faut s'assurer que l'autre personne est disposée à nous entendre. **Le bon moment, le bon endroit et le bon ton ;**
- Si une personne m'interpelle à ce sujet, je démontre de l'ouverture et de l'écoute.

1. Mon intention

2. Le fait

3. Les effets

4. Ma
suggestion

5. L'échange

6. L'entente



Étape 1

Mon intention



Je souhaite te parler
d'une situation qui m'a
dérangée.



Étape 2

Le fait

**Lorsque tu as consulté
tous les collègues
concernant les étapes
à venir du nouveau
projet, tu as omis de
me consulter.**



Étape 3

Les effets et mes sentiments



J'ai été déçu et je ne
me suis pas senti
considéré.



Étape 4

Ma suggestion



Je souhaiterais qu'à l'avenir, tu penses à me consulter.



Étape 5

Les échanges



**J'étais pressée car je
devais finaliser un
document à
soumettre.**



Étape 6

L'entente



Tu peux compter sur moi la prochaine fois, je ne t'oublierai pas.

