



Les conversations difficiles

Y penser sans s'emballer...
Pour en parler sans s'empaler!



Mes contributions à la situation.

Évitement ?
Mode de communication ?
Rôle investi ?

Ma version de l'histoire

Sa/leur version



Sa/ses/leurs contributions à la situation.

Impact sur moi

Impact sur lui/elle-s/eux



Mes intentions

Ses/Leurs intentions



Ressentis

Quelle est l'empreinte émotionnelle de cette situation, quel est le faisceau d'émotions que j'éprouve ?



Enjeux identitaires

Qu'est-ce qui est en jeu pour moi ? Que dois-je accepter pour être mieux ancré ? Quels sont ses/leurs enjeux ?



Objectifs

Qu'espérez-vous accomplir en ayant cette conversation ?



J'y vais ?
Et comment ?

Alternative-s

