

Préparer un Dialogue Authentique

1

Contexte

Décrire brièvement la situation

2

Intention

Pourquoi initier un dialogue est-il important pour moi?

3

Jugements

Laisser monter et nommer tous mes blâmes, critiques et pensées (*en lien avec la situation*)

Contre moi	Contre l'autre
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

4

Empathie pour moi

Quels sentiments / besoins sont vivants pour moi?

Sentiments	Besoins
<hr/>	<hr/>
Ce qui est le plus vivant en ce moment	
<hr/>	<hr/>

Pas étonnant que je me sente si

j'ai tellement besoin de

5

Demande

Préparer des demandes en lien avec le besoin

Demande à moi:
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

Demande à d'autres:
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

6

Empathie pour l'autre ?

Imaginer quels sentiments / besoins pourraient être vivants pour l'autre ?

Sentiments	Besoins
Ce qui est le plus vivant en ce moment	

Est-ce que tu te sens

parce que tu as besoin de
_____ ?

7

Observation

Quels sont les faits objectifs qui m'ont déclenché.e dans cette situation ?

Celui qui est le plus vivant pour moi: _____

8

Demandes possibles à l'autre :

1.
2.
3.
4.

Entrer dans le dialogue

Préparer votre première phrase en fonction des éléments identifiés précédemment

Intention	<i>Je veux te parler de ça car... (Parler de nous)</i>
Observation	<i>Quand je vois, j'entends, j'observe, j'imagine...</i>
Sentiment	<i>je me sens...</i>
Besoin	<i>parce que j'ai besoin de / je valorise / je rêve de...</i>
Demande de connexion	<i>Comment te sens-tu quand tu m'entends dire ça ?</i>
	- ou -
Demande de reformulation	<i>Serais-tu d'accord pour me dire ce que tu as compris ?</i>
	- ou -
Demande d'action	<i>Serais-tu d'accord de... ?</i>