

1

LE PARCOURS

#PartageDesTaches



PRENEZ LA PAROLE !

AU BON MOMENT

- Vous et votre partenaire avez du temps devant vous
- Vous êtes seuls
- Vous êtes calmes

DE LA BONNE MANIÈRE

Votre objectif :

Exposer à votre partenaire en quoi la situation actuelle constitue un problème pour vous et lui proposer une manière d'y remédier. Il ne s'agit pas de faire des reproches !

Pour convaincre d'agir, utilisez la communication constructive :

- Se focaliser sur son interlocuteur : chercher à comprendre sa vision et son comportement en fonction de ses objectifs et/ou contraintes personnels
- Présenter les bénéfices pour l'interlocuteur : ce qu'il va gagner à agir comme vous le suggérez
- Mettre en avant le sens de la démarche : montrer l'intérêt supérieur
- Trouver un terrain d'entente

QUAND JE ME DIS	QUESTION À ME POSER
Il doit bien se douter que je suis fatigué(e)	Lui ai-je dit ?
Il a mis la table n'importe comment	Qu'est-ce que cela change ?
Il faut que ce soit fait maintenant	Quelles conséquences si c'est fait plus tard ?
Il a encore oublié la poubelle en partant	Était-il en retard ? Préoccupé ?
Il est allé faire les courses et a acheté n'importe quoi	Lui avais-je donné une liste précise ?
Il laisse tout traîner derrière lui, il me prend pour son esclave	Si je ne range pas tout de suite, le fait-il plus tard ? Est-ce que cela m'arrive de laisser traîner mes chaussures dans le salon en fin de journée ?
Je lui ai dit plein de fois que cela m'agaçait qu'il laisse cette porte de placard ouverte et pourtant il le fait toujours, il le fait exprès pour m'énerver	N'ai-je pas, moi aussi, des manies ?
Elle est tout le temps en train de me dire ce que je dois faire	Quelles initiatives pourrais-je prendre ?
Si je passe l'aspirateur elle va encore dire que c'est mal fait et repasser derrière moi	Ai-je fait de mon mieux ?
Elle veut toujours que tout soit nickel dans la maison	Pour qui ?
Elle n'a pas confiance en moi pour m'occuper de...	Lui ai-je déjà prouvé que je savais faire ?

#PartageDesTaches