

5 astuces de communication



Communiquer
C'EST IMPORTANT!

1

CHOISIR LE BON MOMENT

S'assurer que tout le monde est calme et disposé au dialogue.



2

S'EXPRIMER AU JE

Formuler des demandes claires.



3

NOMMER SON ÉMOTION... SES SENTIMENTS

Je me sens...

Triste
Gêné
En colère
Coupable
Déçu
Anxieux
Stressé
Humilié



4

S'EN TENIR AUX FAITS

Éviter les jugements
ou l'interprétation.

5

VALIDER SA COMPRÉHENSION OU LA SOLUTION

Si je comprends bien...

