

# 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/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<b>Ce qui est le plus vivant en ce moment</b>	
<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
<b>Ce qui est le plus vivant en ce moment</b>	

**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

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