

Quelques clés pour une communication respectueuse en cas de conflit:

- 1/ Pratiquer l'auto-observation (lors d'un conflit et dans son quotidien aussi) :



Comment je me sens au niveau émotionnel ?
Dans quel état je suis ? Fatigue, soucis..
Quel est mon besoin à combler ?
Comment puis-je le combler au mieux ?

2/ En cas de désaccord,
penser d'abord ce qui ne va pas chez moi
au lieu de ce qui ne va pas chez l'autre

3/ Exprimer ses attentes,
ses besoins en utilisant le « je »

4/ Lorsque les besoins de chacun sont pris en compte,
cela permet d'apaiser la situation

5/ Éviter les « tu » accusateur