

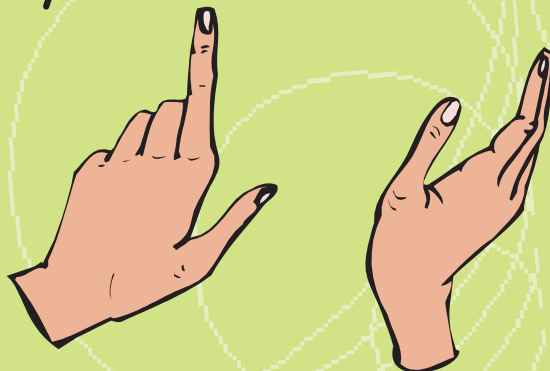


Ouvrir le dialogue

Si tu vis un désaccord avec quelqu'un, n'hésite pas à aller lui en parler. Il peut s'agir d'un simple malentendu.

Il est important, pour communiquer de façon constructive de garder une attitude positive et de s'exprimer sans faire de reproches.

Il est aussi essentiel de s'assurer que l'autre personne est prête à dialoguer et reconnaît qu'il y a un conflit.



Ne pas oublier...



- De respecter les opinions de l'autre personne. Chacun peut avoir des idées et des goûts différents; mais l'important est que chacun puisse les exprimer et se sentir respecté.
- Lorsque tu vis un malaise au cours de la discussion, dis ce que tu ressens.
- Avoue que ce n'est pas toujours la faute de l'autre, que tu as parfois des torts. Remets en question tes attitudes et tes comportements. En agissant ainsi, tu favorises l'écoute de la part de l'autre personne.



CLE06-08

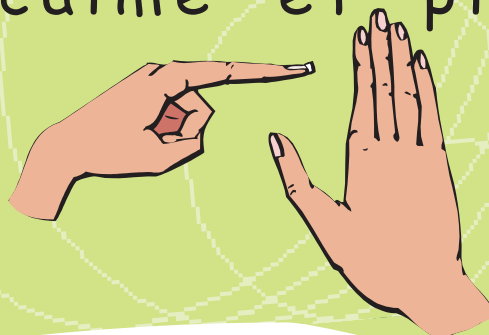
Éviter d'agresser



Les comportements agressifs, les cris et les accusations ne sont pas des points de vue; ils n'apportent rien de positif et nuisent à la résolution du problème.

S'il le faut, prends une pause pour calmer tes émotions. Tu pourras ensuite revenir et exprimer calmement tes demandes et tes besoins.

Si c'est l'autre qui t'agresse, reste calme. Essaie de ramener l'échange à un niveau constructif. Dis-lui que tu l'écoutes et que tu es prêt à échanger avec lui sur un ton plus calme et plus respectueux.



CLE06-14