

EXERCICE - L'AFFIRMATION

Objectif : Exprimer votre réalité avec transparence et respect afin d'établir un cadre de collaboration sain, en apprenant à rédiger et utiliser **un script de communication au « JE »** pour nommer vos besoins sans braquer l'autre.

ÉTAPE 1 - LE DIAGNOSTIC DE VOS SILENCES

Identifiez une situation actuelle où vous n'êtes pas totalement transparent avec un partenaire (un retard que vous n'avez pas encore annoncé, une tâche que vous détestez mais que vous avez acceptée, un comportement qui vous irrite).

Le coût : Qu'est-ce que ce silence coûte à votre intégrité ?

La peur : Quelle conséquence craignez-vous si vous disiez la vérité ? (Peur de paraître incompétent, peur du conflit ?).

ÉTAPE 2 - CONSTRUCTION DE VOTRE MESSAGE AU « JE »

Prenez la situation identifiée ci-dessus et rédigez votre script en suivant rigoureusement cette formule :

1. « **Je me sens...** » (Nommez une émotion réelle : inquiet, surchargé, frustré).
2. « **Quand...** » (Décrivez le fait de manière neutre, comme une caméra vidéo).
3. « **Parce que...** » (Expliquez l'impact sur votre travail ou votre respect des engagements).
 - a. Exemple : « Je me sens inquiet quand les réunions dépassent l'heure prévue, car cela réduit le temps que je peux consacrer à la finalisation de ton projet avec l'excellence promise. »

EXERCICE - L'AFFIRMATION

Objectif : Exprimer votre réalité avec transparence et respect afin d'établir un cadre de collaboration sain, en apprenant à rédiger et utiliser **un script de communication au « JE »** pour nommer vos besoins sans braquer l'autre.

ÉTAPE 3 - LE PIVOT DU « NON » STRATÉGIQUE

Imaginez que quelqu'un vous demande un service que vous devriez refuser pour rester intègre avec votre calendrier actuel.

1. **Rédigez le refus clair :** « Je ne suis pas en mesure de prendre cette tâche pour le moment. »
[Sans vous excuser excessivement].
 2. **Ajoutez la couche de transparence :** « Mon calendrier est plein et je veux m'assurer de respecter mes engagements actuels. »
 3. **Ajoutez l'approche « Comment aider » :** Trouvez une alternative qui ne vous prend pas de temps. « Ce que je peux faire, c'est t'envoyer le modèle que j'ai utilisé l'an dernier, ça te fera gagner deux heures. »
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-