

# EXERCICE - LE DÉSACCORD

**Objectif :** Désamorcer les tensions en déplaçant le focus de l'ego vers la résolution de problèmes, grâce à la mise en place d'un **protocole de pause de 15 minutes** et d'une phrase de recentrage stratégique.

## ÉTAPE 1 - AUTOPSIE DE LA RÉACTION

Repensez à votre dernier désaccord significatif.

**Le Déclencheur :** Qu'est-ce qui a été dit ou fait exactement ? (Le fait brut).

.....  
.....

**La Réaction Interne :** Avez-vous été passif (vous avez gardé votre frustration) ou agressif (vous avez attaqué) ?

.....  
.....

**Le Manque de Transparence :** Avec le recul, qu'est-ce que vous n'avez pas osé dire à ce moment-là par peur de la réaction de l'autre ?

.....  
.....

## ÉTAPE 2 - RECADRAGE « NOUS CONTRE LE PROBLÈME »

Prenez ce même conflit et réécrivez l'histoire en utilisant la méthode de la vision latérale.

**Définissez le Problème (Sans mentionner la personne) :** "Le problème, c'est que..." (Ex: le problème, c'est l'absence de processus de validation avant la mise en ligne).

.....  
.....

**Identifiez l'Objectif Commun :** Que voulez-vous tous les deux ? (Ex: livrer un produit parfait au client).

.....  
.....

**Le Script d'Ouverture :** Rédigez une phrase pour relancer la discussion de manière intègre.  
Exemple : "Je tiens à ce que ce projet soit un succès autant que toi. Pour le moment, je sens que notre méthode de travail crée des frictions. Comment puis-je t'aider à ajuster cela pour que nous soyons tous les deux fiers du résultat ?"

.....  
.....

# EXERCICE - LE DÉSACCORD

**Objectif :** Désamorcer les tensions en déplaçant le focus de l'ego vers la résolution de problèmes, grâce à la mise en place d'un **protocole de pause de 15 minutes** et d'une phrase de recentrage stratégique.

## ÉTAPE 3 - VOTRE "PROTOCOLE DE PAUSE"

Parce que l'émotion nous fait oublier nos bonnes résolutions, vous devez décider de votre protocole avant la prochaine crise.

1. **Le Signal Physique :** Comment savez-vous que vous allez "exploser" ou vous "fermer" ? (Chaleur au visage, mâchoire serrée, envie de partir ?).
2. **Votre Phrase de Sortie :** Rédigez une phrase courte et transparente pour demander une pause sans offenser l'autre.
  - a. Exemple : "Je tiens trop à notre relation pour discuter de cela sous le coup de l'émotion. Donnons-nous une heure et repartons-en sereinement."

---

---

---

---

---

---