



COMMENT FAIRE UNE DEMANDE EFFICACE QUAND JE SUIS EN COLÈRE ?

LA PERSONNE MÉCONTENTE VEUT RÉSOUDRE LE PROBLÈME

Préalable :

- Prendre conscience d'un mécontentement
- L'analyser (qu'est-ce qui l'a provoqué ?)
- Explorer les actions utiles (qu'est-ce que je veux ? quel changement serait nécessaire ?)
- Puis la personne va vers l'autre pour faire sa demande

1. Annoncer sa volonté de vouloir prendre un temps ensemble pour faire part de son mécontentement. Rester dans l'ici et maintenant, sans ramener des situations passées.
2. Énoncer sa souffrance, son malaise. Rester sur son sentiment à soi, ne pas parler de l'autre
3. Expliquer comment on comprend le problème
4. Énoncer sa *demande* de changement de *comportement*, expliquer l'importance qu'on y porte, et terminer par la question spécifique : « *vas-tu le faire et si oui, quand ?* »

La demande est concrète, exprimée en langage positif et réalisable.

Exemple :

J'ai à te parler d'une chose qui me fait du mal

Je me suis senti éliminé, exclu, lorsque tu as décidé sans m'en parler de convoquer une réunion projet

J'ai ressenti ça comme un acte par lequel tu montrais aux clients et au reste de l'équipe, que tu n'avais pas besoin de mon avis

Ce que je te demande, c'est de toujours me consulter avant d'organiser des événements importants pour la conduite de notre projet

Vas-tu le faire ?

En cas de réussite, remercier l'autre, lui témoigner notre gratitude et lui faire savoir notre renoncement à tout grief à son égard.

En cas d'échec :

1. Demander les explications utiles (qu'est-ce qui te dérange dans ma demande ? Est-ce le fond, la forme ? Explorer des solutions envisageables)
2. Revoir le contrat de la relation (que voulons-nous faire ensemble ? quelles sont nos priorités ?)

