

Aide-mémoire

**Outils pour une
communication
respectueuse**

koesia

La méthode D.E.S.C.

pour une communication constructive

D

Décrire les faits

- Présentez la situation de manière objective, sans jugement
- Concentrez-vous sur les comportements spécifiques, pas sur la personne.
- Exemple : « Lors de notre dernière réunion, tu es arrivé·e 15 minutes en retard. »

E

Exprimer ses émotions et l'effet

- Partagez vos sentiments et l'impact de la situation sur vous.
- Utilisez des « messages-je » pour éviter l'accusation
- Exemple : « Je me suis senti·e frustré·e car cela a perturbé le déroulement de la réunion. »

S

Spécifier le changement souhaité

- Proposez une solution ou un comportement alternatif.
- Soyez clair·e et précis·e dans votre demande.
- Exemple : « J'aimerais que tu arrives à l'heure ou que tu préviennes si tu as un retard. »

C

Conséquences positives

- Expliquez les bénéfices du changement demandé.
- Mettez l'accent sur les avantages pour tous·tes
- Exemple : « Cela nous permettrait d'être plus efficaces et de maintenir une bonne dynamique d'équipe. »

La méthode des 3R

pour gérer les situations difficiles

1 Recule

- Prenez du recul face à la situation Évaluez votre état émotionnel.
- Demandez-vous : « Suis-je dans de bonnes dispositions pour aborder cette situation maintenant ? »

2 Respire

- Prenez le temps de vous calmer.
- Pratiquez la respiration profonde pour réduire le stress.
- Réfléchissez à ce que vous voulez vraiment communiquer.

3 Reviens

- Revenez vers la personne au bon moment.
- Choisissez un lieu approprié pour la discussion.
- Abordez la situation avec un esprit ouvert et constructif.

Conseils d'utilisation :

- Utilisez la méthode D.E.S.C. pour structurer vos messages lors de conversations difficiles.
- Appliquez la technique des 3R avant d'entamer une discussion potentiellement conflictuelle.
- Pratiquez régulièrement ces méthodes pour les intégrer naturellement à votre communication

Rappelez-vous : Une communication respectueuse et constructive est la clé pour maintenir un environnement de travail civil et productif.