



3 étapes pour avoir des conversations difficiles mais nécessaires

Affronte la situation au lieu de t'en détourner

C'est ce genre de conversations qui permettent de se remettre en question et d'avancer.



Agis comme si tu ne connaissais rien de la situation

Même si tu sais ce qu'il s'est passé, le but est d'avoir le point de vue de l'autre sans imposer le sien, sans jugement. Ose poser des questions pour mieux comprendre.



Profite du silence

Surtout au début. Pour laisser passer la tension, être à l'écoute de l'autre mais surtout pour apprendre à être à l'aise avec le silence



D'APRÈS LES TRAVAUX DE ADAR COHEN

