



# 5

## ASTUCES DE COMMUNICATION

Régler un conflit ou gérer une situation délicate n'est pas toujours facile. Comment faire pour que tous se sentent respectés et écoutés?

S'exprimer au « Je »  
et Formuler des  
demandes claires

« Je voudrais que... »

Nommer son émotion,  
ses sentiments

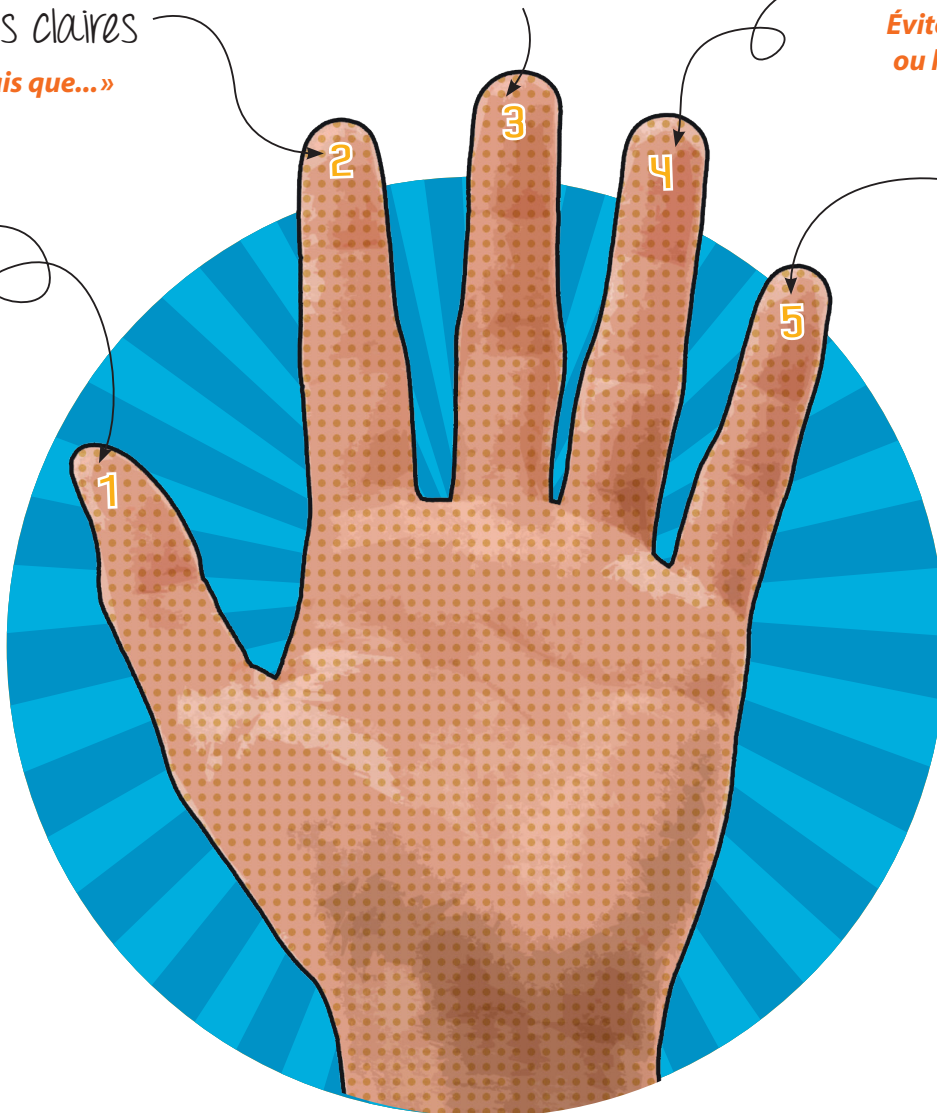
« Je me sens... »

S'en tenir  
aux faits

Éviter les jugements  
ou l'interprétation.

Choisir le bon  
moment

S'assurer que  
tous sont calmes  
et disposés au  
dialogue.



Valider sa  
compréhension  
ou la solution

« Si je comprends bien... »  
« Je propose que... »

Pour davantage d'astuces pour développer de bonnes habiletés sociales, vous pouvez aussi consulter  
« Socialement génial! », de Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice, Éditions Midi trente